



## SVG Situații de risc în traficul rutier

Percepeți – evaluați – combateți

Nou: Disponibil acum în șase limbi – vezi pe verso

## Editor

---



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft  
Straßenverkehr eG  
Breitenbachstraße 1  
60487 Frankfurt am Main  
www.svg.de

## Autori

---

Michael Heß (MH-Konzept)  
Klaus Schuh (VKM)

## Concept și grafică

---

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH  
www.vkm-dvr.de

## Consultanță profesională

---

Olaf Randzio, Kai Uwe Richter

## Fotografii, ilustrații

---

Adobe Stock, DVR, Fotolia, VKM, Gerhard Zerbes

Frankfurt 2021  
Versiunea 01.2021

**Riscul – ce este acesta?** 4

---

**Riscuri în traficul rutier** 6

---

**Vremea ca factor de risc** 8

---

**Distragerea atenției ca factor de risc** 10

---

**Evaluarea corectă a situațiilor de risc** 12

---

**De ce stresul crește riscul** 14

---

**Gestionarea corectă a riscurilor** 16

---

**Programe de siguranță pentru vehiculele comerciale** 18

---

Conținutul prezentei broșuri este protejat prin drepturi de autor. Pentru retipăriri, multiplicări, precum și utilizarea și preluarea în cadrul sistemelor electronice, este necesar consimțământul expres acordat în scris de către SVG.

Prezentul material a fost întocmit cu cea mai mare atenție; totuși, nu se poate acorda nicio garanție legală cu privire la corectitudinea detaliilor individuale.

Cu privire la legi, reglementări, standarde și directive, ediția curentă este valabilă.

## Riscul – ce este acesta?



În limbajul cotidian, termenul „risc” este adesea folosit în sensul de „primejdie” sau „pericol”. Totuși, acest lucru nu este în întregime corect.

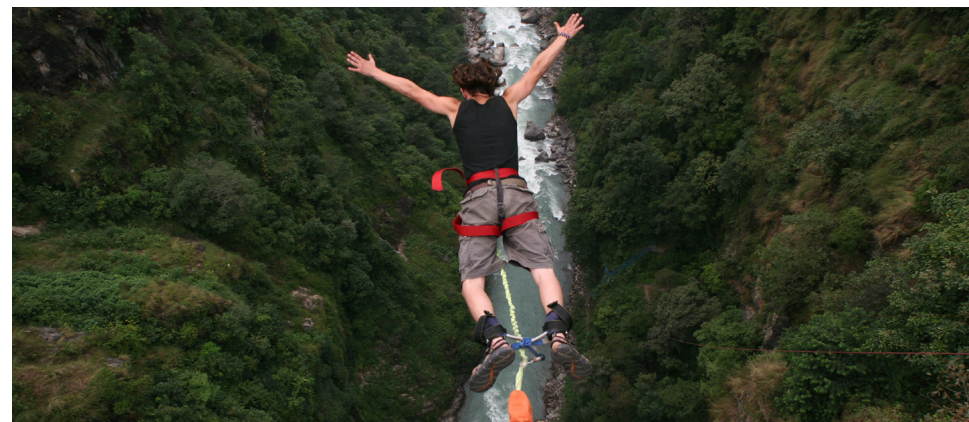
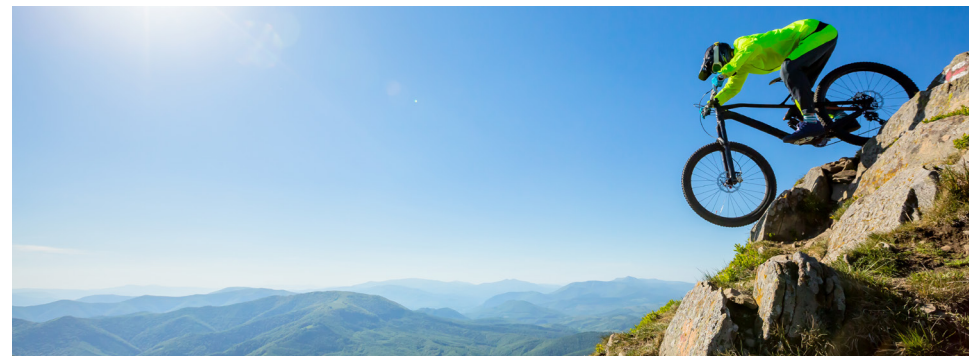
Mai degrabă, un risc este un eveniment sau o **decizie cu un rezultat incert**.

Acest lucru se aplică în toate domeniile vieții: Fie că luați o hotărâre privind un anumit loc de muncă, un soț sau o soție, sau achiziționarea unei mașini sau a unui apartament: succesul acțiunii este întotdeauna incert. Decizia pe care o luați poate duce la obiectivul dorit, dar poate merge și prost. Vorbim de risc ori de câte ori un eveniment sau o acțiune poate produce daune sau pierderi.

Cu toate acestea, oamenii fac lucruri care sunt considerate periculoase în mod obișnuit: Mulți practică sporturi în care se pot accidenta, în care nu poate fi exclus nici măcar riscul unui accident fatal. De exemplu, atunci când cineva conduce o motocicletă, riscul de vătămare este de nouă ori

mai mare decât atunci când conduce un autoturism, în funcție de numărul de kilometri parcurși. Riscul unui accident fatal este chiar și de 25 de ori mai mare. Se pare că atracția pentru aceste activități este mai mare decât riscul perceput.

În calitate de șofer profesionist, nu vă puteți desfășura activitatea fără să vă asumați riscuri. De îndată ce porniți vehiculul, trebuie să vă asumați riscuri (în sensul de „rezultat incert”), altfel nu ați putea părăsi depozitul. În orice zi, există posibilitatea de a fi rănit, ucis sau de a provoca prejudicii altora într-un accident. Dar înseamnă acest lucru că nu contează cum gestionăm riscurile? Cu siguranță că nu. Această broșură se referă la modul de recunoaștere și de evaluare corectă a riscurilor în activitatea dumneavoastră ca șofer de camion și la modul de a le menține la un nivel scăzut.



## Riscuri în traficul rutier

Din punct de vedere obiectiv, participarea la trafic este periculoasă: cele peste 300.000 de accidente soldate cu vătămări corporale în Germania și cele 380.000 de persoane rănite (2019) demonstrează acest lucru. Dintre acestea, 3.046 de persoane au fost ucise și 65.244 au fost grav rănite. În plus, există peste 2 milioane de



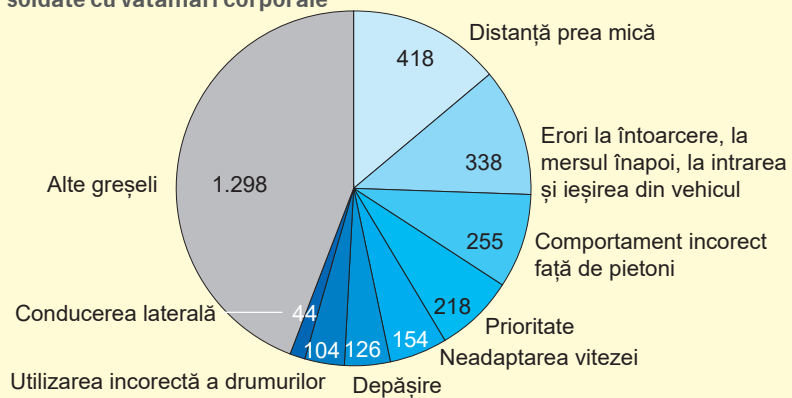
accidente cu pagube materiale grave.

Ce legătură are acest lucru cu subiectul nostru privind gestionarea situațiilor de risc? Răspunsul este evident: atunci când viteza neadaptată, distanța insuficientă și încălcarea regulilor de prioritate devin în mod repetat cauza unor accidente, dintre care unele sunt grave sau chiar fatale, trebuie să ne întrebăm dacă șoferii implicați au gestionat în mod corespunzător riscurile în situațiile respective. Este posibil ca aceștia să nu fi recunoscut riscurile. Sau este posibil să nu le fi evaluat corect și să fi luat decizii greșite în consecință. Iar aceste greșeli pot avea consecințe grave, atât pentru șofer, cât și pentru ceilalți.



### V-ați asumat un risc prea mare?

Comportamentul necorespunzător al șoferilor de autobuze și autocare în cazul accidentelor soldate cu vătămări corporale

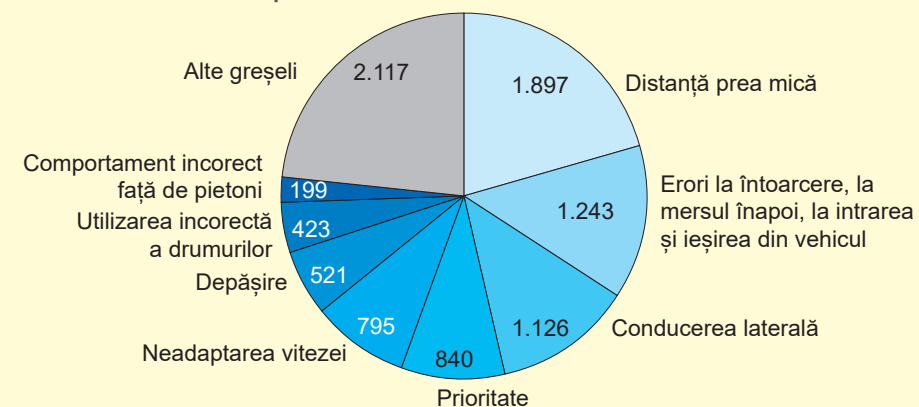


Sursa: Destatis Anul de referință 2019



### V-ați asumat un risc prea mare?

Comportamentul necorespunzător al conducătorilor de camioane în cazul accidentelor soldate cu vătămări corporale



Sursa: Destatis Anul de referință 2019

## Vremea ca factor de risc

În fiecare an au loc numeroase accidente din cauza condițiilor meteorologice speciale. Vizibilitate redusă din cauza ploii abundente sau a ceții, carosabil alunecos din cauza ploii, zăpezii și gheții – cine nu cunoaște toate aceste lucruri? Cu toate acestea, astfel de condiții nu trebuie neapărat să ducă la un accident. Chiar dacă sună banal: condițiile meteorologice nefavorabile pot fi contracarate prin adaptarea vitezei, prin păstrarea unei distanțe mai mari, precum și prin acordarea unei atenții sporite.

Oricine este conștient de riscurile condițiilor meteorologice speciale și le ia în serios se poate pregăti pentru acestea: prin echiparea corectă a vehiculului, printr-o dispoziție adecvată condițiilor meteorologice și prin conducerea corespunzătoare. Reglementările legale conțin o serie întregă de reguli privind echipamentele și conduita, care trebuie să fie cunoscute și respectate.



### Important în condiții de ploaie și de umezeală:

- bandă de rulare suficientă a anvelopelor
- Ștergătoare de parbriz intacte cu lamele bune
- Aer condiționat funcțional pentru a menține geamurile fără aburire

### Cum să vă pregătiți în mod corespunzător vehiculul pentru iarnă:

- Montați anvelope de iarnă cu o bandă de rulare suficientă
- Luați la bord echipament de iarnă (lopată, dispozitiv de pornire, nisip de dezăpezire etc.). Pentru șoferii de autobuz, Regulamentul german privind exploatarea întreprinderilor de transport rutier de călători (BOKraft) conține informații precise în acest sens.
- Asigurați-vă că pe acoperiș nu există zăpadă și gheață
- În timpul verificării la plecare, asigurați-vă că echipamentul de iluminat este funcțional și că orificiile de ieșire a luminii sunt curate

În plus, este recomandat să aveți în vehicul un termos, câteva provizii și o pătură calduroasă în cazul ambuteiajelor mai lungi și opririlor neprevăzute.

## Modul corect de a conduce

Există câteva reguli în Codul rutier german care se referă la modul în care trebuie să ne comportăm în anumite condiții meteorologice. Aceste reguli pot fi găsite în diferite locuri:

### — Viteză

În general, trebuie să conduceți cu o viteză adecvată pentru a avea în permanență controlul asupra vehiculului. Viteza trebuie să fie adaptată la condițiile de drum, de trafic, de vizibilitate și de vreme. În cea mai mare parte, acest lucru înseamnă că: trebuie să conduceți mai încet. Dacă vizibilitatea este mai mică de 50 m din cauza ceții, a zăpezii sau a ploii, conduceți cu cel mult 50 km/h, cu excepția cazului în care este necesară o viteză mai mică. Trebuie să puteți opri pe o distanță rezonabilă, chiar dacă drumul este alunecos. Atunci când vizibilitatea este mai mică de 50 m, viteza maximă permisă este de 50 km/h.

### — Distanța

De regulă, distanța față de un vehicul din față trebuie să fie suficient de mare pentru a vă permite să opriți în spatele acestuia, chiar dacă acesta frânează brusc. Acest lucru este valabil și în condiții de vizibilitate redusă și pe drumuri alunecoase. La conducerea pe autostrăzi a autovehiculelor cu masa de cel puțin 7,5 t, trebuie menținută o distanță minimă de 50 m la viteze de peste 50 km/h. În afara localității, trebuie să acordați atenție menținerii distanței de siguranță atunci când conduceți un vehicul căruia i se aplică o limită specială de viteză sau un cap tractor mai lung de 7 metri.

### — Depășirea

Orice persoană care conduce un autovehicul cu o masă totală maximă admisă mai mare de 7,5 t

nu trebuie să efectueze o depășire dacă vizibilitatea este mai mică de 50 m din cauza ceții, a zăpezii sau a ploii.

### — Interzicerea utilizării benzii din stânga

Camioanele cu o masă totală maximă admisă mai mare de 7,5 t, inclusiv remorcile acestora, precum și tractoarele, nu au voie să folosească banda din extrema stângă pe autostrăzi și drumuri expres dacă vizibilitatea este limitată la 50 m sau mai puțin din cauza ninsorilor sau a ploilor abundente. Acest lucru este valabil și în cazul zăpezii alunecoase sau al gheții negre.

### — Iluminatul

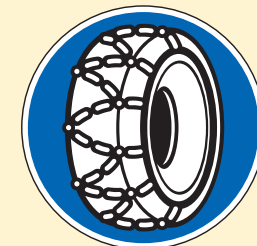
Lămpile de ceață spate trebuie pornite numai atunci când vizibilitatea este mai mică de 50 de metri.

— În cazul **mărfurilor periculoase**, călătoria trebuie să fie întreruptă în caz de vreme rea.

### Conducerea cu lanțuri de zăpadă:

- De la semnul indicat, puteți continua să circulați doar cu lanțurile de zăpadă echipate.
- Acest lucru este valabil și în cazul în care nu există zăpadă sau gheață vizibilă pe carosabil.
- Cel puțin roțile motoare trebuie să fie echipate cu lanțuri de zăpadă.
- Nu trebuie să conduceți cu o viteză mai mare de 50 km/h cu lanțurile de zăpadă montate.

Atunci când montați lanțurile de zăpadă, nu neglijați propria siguranță.



## Distragerea atenției ca factor de risc

Experții presupun că distragerea atenției este implicată în cel puțin unul din zece accidente soldate cu vătămări corporale. Aceasta înseamnă că aproximativ 300 de persoane sunt ucise anual în accidente rutiere din cauza unei persoane neatențe.

Dar ce este mai exact distragerea atenției? Distragerea atenției are loc atunci când atenția este deturnată de la activitatea de conducere propriu-zisă (observarea zonei de trafic, direcție, frânare etc.) și se îndreaptă către alte activități. În acest caz, atenția acordată activității de condus este redusă sau, uneori, inexistentă.

Mulți oameni cred că pot face mai multe lucruri simultan – de exemplu, să conducă în timp ce mănâncă sau verifică actele de transport – acordând

simultan atenția necesară ambelor activități. Cu toate acestea, acest lucru este înșelător, deoarece, de multe ori, acest lucru este posibil doar cu reducerea atenției acordate uneia sau chiar ambelor activități. Dacă citiți un mesaj text pe smartphone în timp ce conduceți, vor exista porțiuni mari de drum pe care nu le vedeți, chiar dacă din când în când aruncați o privire scurtă la drum.

Distragerea atenției crește riscul de accidente, aceasta este o certitudine. Măsura în care riscul de accidente crește în cazul anumitor activități este dificil de evaluat. Cu toate acestea, studiile au identificat o serie de dovezi, care sunt prezentate în tabelul de pe pagina alăturată.

Un lucru este sigur: activitățile în care privirea este deviată de la drum pentru perioade lungi de

timp sunt deosebit de periculoase. De asemenea, deosebit de periculoase sunt activitățile în care sunteți foarte implicat emoțional: de exemplu, ascultarea la radio a transmisiunii unui eveniment sportiv important sau o conversație telefonică despre probleme importante.

Deci, ce se poate face în legătură cu distragerea atenției? Pentru orice activitate care nu este direct legată de condus, întrebați-vă: este necesar să fac acest lucru acum, sau pot amâna până mai târziu, poate la următoarea pauză? Pot să-mi permit această activitate în condițiile actuale de conducere, sau mă va distra prea mult? În timp ce conduceți, evitați activitățile care vă solicită să nu vă uitați la drum pentru perioade lungi de timp sau care vă solicită emoțional.



### Rata de creștere a riscului de accidente în funcție de următorii factori:

Formarea unui număr (cu telefonul ținut în mână)	12,2
Citire/scriere (inclusiv pe tabletă)	9,9
Apucarea altor obiecte	9,1
Întoarcerea lungă a privirii către un obiect extern	7,1
Trimiterea de mesaje text (mobil/smartphone)	6,1
Apucarea telefonului mobil	4,8
Navigarea pe internet (smartphone)	2,7
Operarea aparatului de aer condiționat	2,3
Apeluri telefonice (cu dispozitivul ținut în mână)	2,2
Operarea aparatului radio	1,9
Consumul de alimente	1,8
Consumul de băuturi (non-alcoolice)	1,8
Conversație cu pasagerul	1,4

Sursa: Driver crash risk factors and prevalence evaluation using naturalistic driving data (Studiu Virginia)

## Evaluarea corectă a situațiilor de risc

Atunci când sunteți pe drum, percepeți în mod constant diferite lucruri: Vehiculele, persoanele și obiectele din mediul rutier, care se adaugă apoi la situația de față din trafic. Trebuie să separați lucrurile importante de cele neimportante, să recunoașteți intențiile celorlalți și să vă gândiți la modul în care vor decurge lucrurile. Cât de bine faceți acest lucru depinde de experiența dumneavoastră, dar și de atenția dumneavoastră. Uneori sunt doar lucruri mărunte care fac diferența între o situație periculoasă și una inofensivă.

Așa-numiții participanți la trafic neprotejați merită o atenție specială. Acestea sunt persoane care nu au caroserii de protecție cu zone de deformare, centuri de siguranță și airbaguri și care, prin urmare, prezintă un risc ridicat de rănire în caz de accident. Printre aceștia se numără în special pietonii, copiii, bicicliștii și motocicliștii. Aceste categorii necesită un nivel deosebit de ridicat de atenție și considerație.

Întotdeauna devine periculos atunci când liniile de deplasare se intersectează. Acesta este cazul, de exemplu, atunci când pietonii traversează strada, când bicicletele sau motocicletele intră pe șosea sau când șoferii care vin din sens opus virează la stânga. În astfel de situații, trebuie să vă întrebați întotdeauna:

— **Ce pune la cale cealaltă persoană?**

— **M-a văzut cealaltă persoană?**

Pentru a răspunde la cea de-a doua întrebare, trebuie să fiți atenți la direcția în care aceasta privește. Se uită în direcția dumneavoastră, la camionul care se apropie sau se uită în partea cealaltă? Este atentă sau distrasă? Care sunt condițiile de vizibilitate?

Cu toate acestea, este de asemenea important să evaluați vitezele. Oamenii subestimează adesea viteza motocicletelor. Dar chiar și bicicletele sunt uneori mai rapide decât credem: sportivii pe bici-

clele de curse sau de munte se deplasează adesea cu viteză foarte mare. Dar și pedelec-urile, din ce în ce mai populare, se pot deplasa foarte repede.

În cazul multor persoane în vârstă, capacitatea de a vedea și de a auzi scade, iar capacitatea de a se mișca este, de asemenea, adesea limitată. Copiii, pe de altă parte, sunt adesea impulsivi și dornici să se miște. Din cauza înălțimii lor, deseori nu pot să vadă deasupra mașinilor și nu pot încă să judece corect distanțele și vitezele.

Din acest motiv, Codul rutier german prevede, la articolul 3 alineatul (2a), că șoferii de vehicule trebuie să se comporte față de copii, persoanele care au nevoie de ajutor și persoanele în vârstă astfel încât să excludă orice pericol pentru acești participanți la trafic, în special prin reducerea vitezei și prin a fi pregătiți să frâneze.



## De ce stresul crește riscul

„Am fost stresat din nou astăzi!” – în mod colocvial, cuvântul stres este adesea folosit pentru a se referi la evenimente, situații sau circumstanțe care sunt stresante sau care sunt percepute în general ca fiind neplăcute. Cu toate acestea, acest lucru nu este în întregime corect, deoarece, strict vorbind, stresul este o interacțiune între oameni și mediul lor.

Factorii de stres – adică circumstanțele care declanșează stresul – sunt numeroși. În viața de zi cu zi a unui șofer profesionist, acestea includ situații dificile în trafic, presiunea timpului, frigul

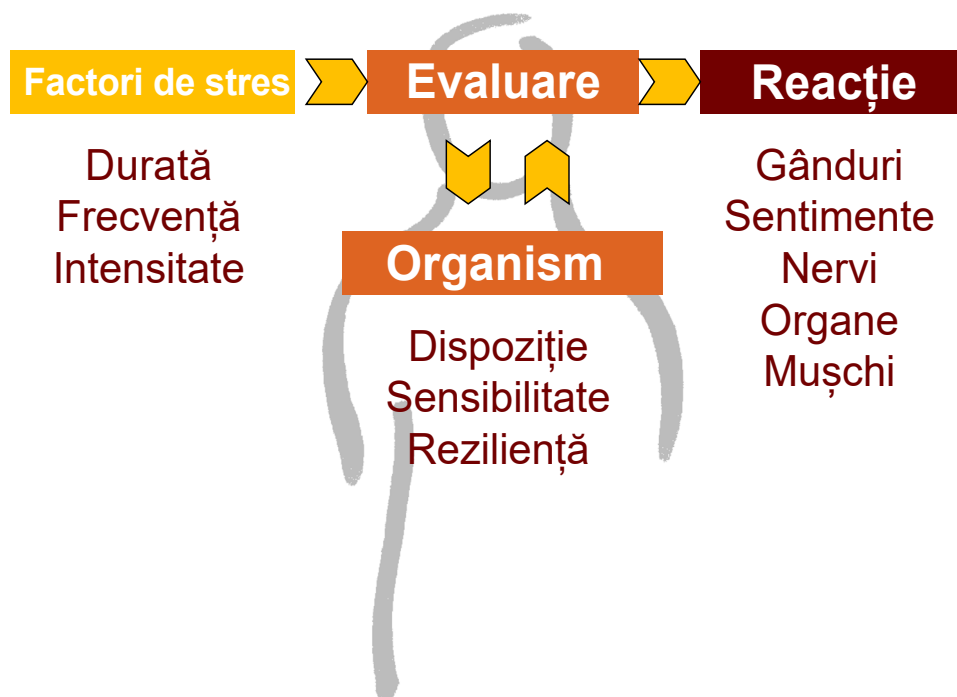
sau căldura, condiții de vizibilitate nefavorabile, îngrijorări legate de încărcătură sau supărări din partea clienților. Atunci când apar astfel de circumstanțe, organismul reacționează cu o tensiune crescută, iar acest lucru variază de la o persoană la alta. Dacă mai mulți factori de stres apar simultan sau în succesiune rapidă și lipsesc fazele de relaxare, organismul nu se mai poate recupera. În acest caz, stresul permanent poate avea un efect negativ asupra sănătății.

Dar stresul influențează și modul în care facem față situațiilor de risc: Pulsul crește, perspectiva



se îngustează până la punctul de a avea o viziune de tunel. Mulți oameni devin iritabili și agresivi sub influența stresului. Și modul în care evaluăm situațiile se schimbă în condiții de stres: Cei care, în mod normal, respectă întocmai toate regulile de circulație, în condiții de stres pot conduce prea repede, prea aproape sau pot chiar să treacă pe roșu la o intersecție. Așadar, concluzia este următoarea: persoanele stresate se comportă mai riscant. În cadrul seminarului ați discutat exemple de situații. Ați văzut cât de repede se umple periculoasa „pâlnie a stresului”.

Ce puteți face în această privință? Dacă este posibil, asigurați faze de relaxare chiar și în condiții de stres. Evitați distragerile inutile. Întrebați-vă: mă comport ca de obicei sau mă aflu sub influența stresului? Și evaluați corect posibilele consecințe: un accident – eventual soldat cu vătămări corporale grave – este mult mai grav decât întârzierea sau nerespectarea unei promisiuni.





## Gestionarea corectă a riscurilor

Deci, să rezumăm: nu vă puteți face treaba în întregime fără să vă asumați riscuri. Dar vă puteți asigura că riscurile rămân scăzute. Ce trebuie să faceți în acest sens?

Vă puteți asigura că dumneavoastră și vehiculul dumneavoastră sunteți în formă. Mai ales în condiții de iarnă, vehiculul trebuie bine pregătit și trebuie să fie supus unor verificări deosebit de intense la plecare. Stilul de conducere trebuie să fie adaptat la condițiile meteorologice.

Riscul unui accident crește atunci când sunteți neatent. Prin urmare, trebuie să gestionați în mod corespunzător sursele de distragere a atenției. Evitați distragerile inutile și amânați activitățile respective până la următoarea pauză.

În plus, trebuie să percepeți în mod corect riscurile și să deosebiți situațiile periculoase de cele inofensive. Cunoștințele și experiența dumneavoastră vă vor ajuta în acest sens. Biciclistul pornește de la intersecție sau așteaptă? Oare femeia în vârstă e pe cale să intre pe carosabil sau m-a văzut? Se va opri copilul la marginea drumului sau va începe brusc să alerge?

Trebuie să fiți capabil să evaluați consecințele deciziilor dumneavoastră: distanța față de mașina din față este suficientă în condițiile actuale de vizibilitate și de drum sau trebuie să o măriți? Distanța față de motociclistul care virează este suficientă pentru a frâna sau trebuie să vă reduceți și mai mult viteza?



Modul corect de a face față riscurilor include, de asemenea, auto-observarea critică: aveți totul sub control sau vă încredeți doar în norocul dumneavoastră? Deciziile pe care le luați survin în urma propriei evaluări a situației, sau stresul vă împinge la acțiuni pripite?

Dacă urmați aceste sfaturi, veți fi mai în măsură să faceți față riscurilor pe care le presupune activitatea dumneavoastră. Vă dorim o călătorie sigură în orice moment!



## Programe de siguranță pentru vehiculele comerciale



Există o mulțime de păreri despre formarea șoferilor sau despre formarea în materie de siguranță: unii șoferi sunt de părere că „seniorii” nu au nevoie de așa ceva. Alții pot crede că acestea sunt antrenamente de perfecționare, în care înveți să fii capabil să rezolvi orice situație dificilă cu manevre îndrăznețe de conducere. Cu toate acestea, oricine a participat la un astfel de eveniment știe mai bine. Motto-ul programelor de siguranță este: a conduce bine și în siguranță înseamnă a nu intra în situații periculoase. Acesta este motivul pentru care participanții la un program de siguranță învață să perceapă și să evalueze corect riscurile pentru a evita mai bine pericolele.

Toate acestea nu se fac în teorie, ci în mod foarte practic în vehicul, pe terenul de antrenament. Un program de siguranță include manevre de frânare și de direcție pe diferite suprafețe. În plus, există sfaturi privind reglarea corectă a scaunelor, condițiile de vizibilitate din cabina șoferului și utilizarea sistemelor de asistență a șoferului. Exercițiile sunt efectuate cu propriul vehicul.



În funcție de acord, pot fi abordate și subiecte specifice companiei. Prin urmare, aceste cursuri de formare sunt o completare ideală a seminarului pe care tocmai l-ați absolvit.



## Ancorare regională – interconectare la nivel federal



-  Română
-  Poloneză
-  Turcă
-  Bulgară
-  Rusă
-  Cehă