

Odpowiednie zachowanie na drodze.

1. Nie bądź agresywnym kierowcą.

Krzyk, używanie klaksonu, gwałtowne hamowanie przed samochodem jadącym z tyłu, wyprzedzanie na poboczu, nadmierna prędkość, nieodpowiednia gestykulacja mogą powodować niebezpieczne sytuacje na drodze. Aby ich uniknąć, staraj się trzymać nerwy na wodzy lub nie siadaj za kierownicą, gdy jesteś zdenerwowany, zmęczony lub czymś się martwisz. Unikaj konfliktów, nawet jeżeli masz rację. Przeznacz więcej czasu na dotarcie do celu i omijaj zatory drogowe.

2. Unikaj agresywnych kierowców.

Jeżeli kierowca zachowuje się wobec ciebie agresywnie, nie wdawaj się w kłótnię. Usuń się z jego drogi. Nie nawiązuj kontaktu wzrokowego. Nie otwieraj drzwi i nie opuszczaj szyb. Nigdy nie bagatelizuj agresywności innego kierowcy.

3. Bądź czujnym kierowcą.

Zanim siądziesz za kierownicą, pamiętaj, aby odpocząć i nie być pod wpływem alkoholu. W czasie jazdy unikaj czynności rozpraszających, takich jak spożywanie posiłków lub prowadzenie rozmów z pasażerami.

4. Unikaj syndromu autostrady.

Syndrom autostrady – silne uczucie senności spowodowane kombinacją powtarzających się bodźców wizualnych i zmęczenia. To jedno z największych niebezpieczeństw podczas jazdy. W czasie dalekich podróży staraj się często zatrzymywać i odpoczywać, a także wykonywać ćwiczenia. Ćwicz oczy, odczytując znaki drogowe lub spoglądając na różne części drogi. Zadbaj o odpowiedni wypoczynek. Jeżeli zauważysz, że zaczynasz tracić koncentrację lub zasypiasz – ZATRZYMAJ SIĘ! Odpocznij i dopiero wtedy kontynuuj podróż.

5. Prowadź defensywnie.

Użyj wyobraźni. Bądź kierowcą, który jest przygotowany na odpowiednią reakcję wobec innych, którzy nie zdają sobie sprawy z tego, co robią, lub z tego, co według Ciebie powinni zrobić. Jeżeli nie możesz uniknąć zderzenia, spróbuj wybrać najmniej niebezpieczne wyjście z sytuacji. Na przykład, o wiele większą szansę przeżycia daje zjechać z drogi niż czołowe zderzenie z innym pojazdem.

Materiał zapożyczony ze strony naszego partnera Goodyear Dunlop Polska S. A.