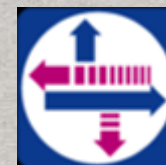


Ινστιτούτο Βιώσιμης Κινητικότητας και Δικτύων Μεταφορών

**Σεμινάρια Οδικής Συμπεριφοράς
για μαθητές Γυμνασίου**



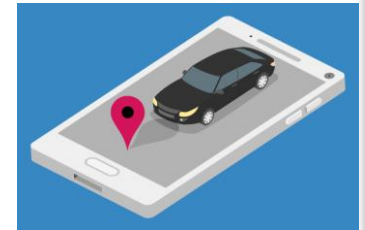


**Ποιους αφορά η
οδική
ασφάλεια???**

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η δυνατότητα να μετακινείται κάποιος ως:

- Πεζός / Ποδηλάτης / χρήστες 'νέων' τρόπων μετακίνησης (E-scooter sharing, dockless bike sharing, ride-hailing)
- Οδηγός
- Επιβάτης



χωρίς να κινδυνεύει { να εμπλακεί
ή
να προκαλέσει
τροχαίο ατύχημα



**Μήπως ξέρει
κάποιος πότε
περίπου ξεκίνησε
η ιστορία του
αυτοκινήτου???**

Τροχαία ατυχήματα: Το πρώτο δυστύχημα

Το 1896 καταγράφεται στο Λονδίνο ο πρώτος θάνατος από αυτοκινητιστικό ατύχημα

Μπορείτε να φανταστείτε ποια ήταν η ταχύτητα του αυτοκινήτου την ώρα του δυστυχήματος;

Ο ιατροδικαστής ευχήθηκε:

“ένα τέτοια δυστύχημα να μην ξανασυμβεί ποτέ...”



Τροχαία ατυχήματα: Το πρώτο δυστύχημα στην Ελλάδα

Η κόντρα στην Συγγρού και το πρώτο θανατηφόρο τροχαίο



4 Μαρτίου 1907 ώρα 11.30 το πρωί...

«Επτά αυτοκίνητα κυκλοφορούν και θρηνούμε θύματα.
Φανταστείτε τι θα συνέβαινε αν γίνονταν εβδομήντα...».

Παγκόσμια Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα Τροχαίων Ατυχημάτων

Το 2005, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και ο ΟΗΕ αναγνώρισαν την ημέρα μνήμης θυμάτων των τροχαίων, ενώ το 2011 αναγνωρίστηκε και από την Ελληνική Κυβέρνηση. Η τρίτη Κυριακή του Νοεμβρίου είναι αφιερωμένη στη μνήμη των ανθρώπων που έχασαν τη ζωή τους σε τροχαίο δυστύχημα.

Δυστυχώς όμως...

έναν αιώνα (και κάτι!) αργότερα τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν παγκοσμίως την **πρώτη αιτία θανάτου** για ηλικίες 5-14 και την 3^η αιτία θανάτου για ηλικίες 15-49.

Σύμφωνα με μια νέα έκθεση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Ασφάλειας Μεταφορών (ETSC):

- περισσότερα από 15 παιδιά και νέοι (ηλικίας 0-17 ετών) σκοτώνονται σε δρόμους στην Ευρωπαϊκή Ένωση κατά μέσο όρο κάθε εβδομάδα και πάνω από 11.000 έχουν σκοτωθεί την τελευταία δεκαετία.
- 809 παιδιά και νέοι σκοτώθηκαν στο δρόμο μόνο το 2020.
- περισσότεροι νέοι(42%) σκοτώνονται σε τροχαίες συγκρούσεις με αυτοκίνητο, ενώ το 1/3 των νέων (κυρίως αγοριών) χάνουν τη ζωή τους ως αναβάτες ή επιβάτες μοτοσικλετών, μοτοποδηλάτων και σκούτερ.

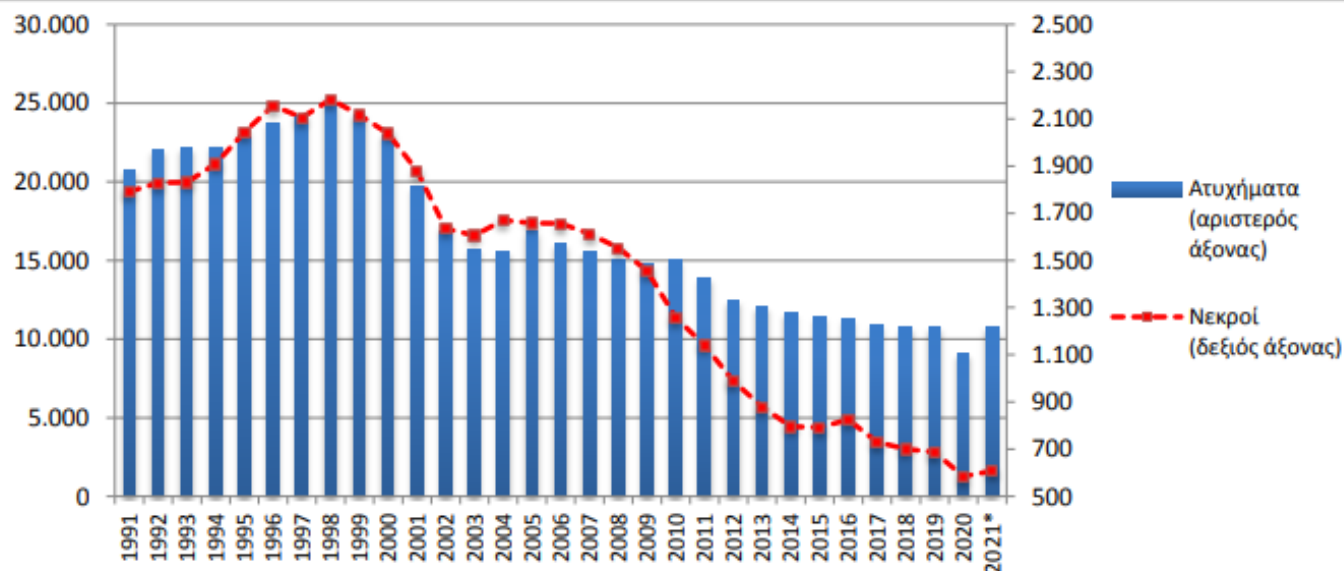


Πηγή: "Global Status Report on Road Safety 2018", Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ΑΠΕ-ΜΠΕ, ourworldindata.org



**Εδώ που εμείς
μιλάμε ξέρετε
πόσοι άνθρωποι
χάνουν τη ζωή
τους στην
άσφαλο???**

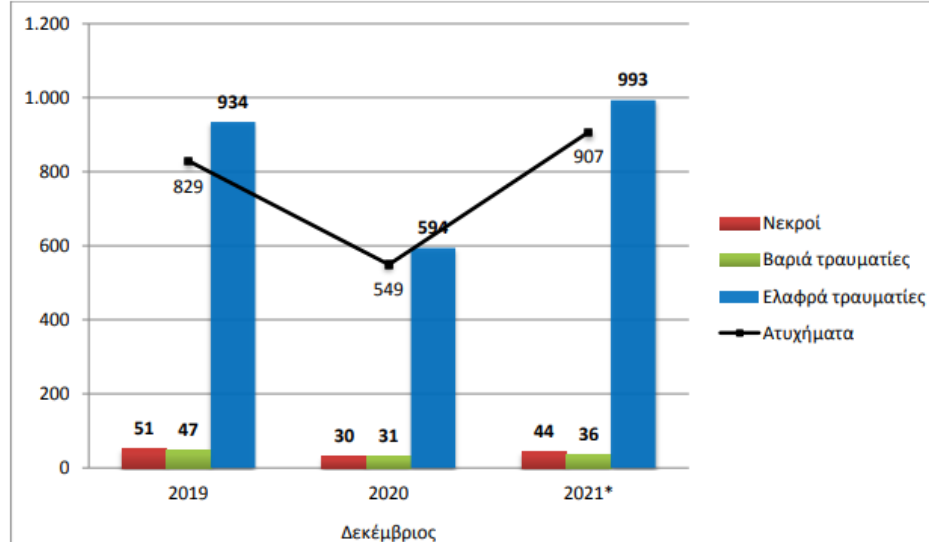
Τροχαία ατυχήματα: στατιστικά στοιχεία / Ελλάδα



Ατυχήματα ανά 100.000 κατοίκους

* Προσωρινά στοιχεία για το διάστημα Ιανουαρίου 2021 -Δεκεμβρίου 2021

Οδικά τροχαία ατυχήματα και παθόντες

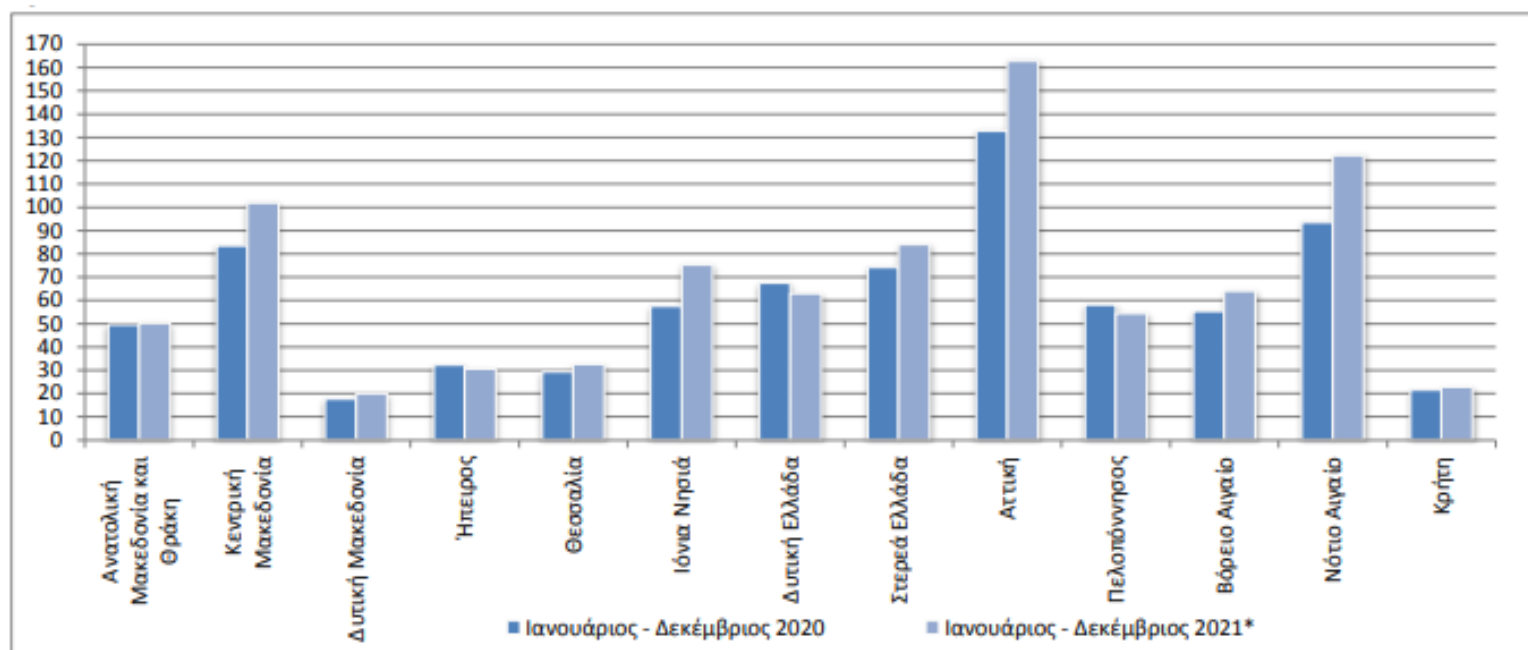


* Προσωρινά στοιχεία

ΕΛΣΤΑΤ

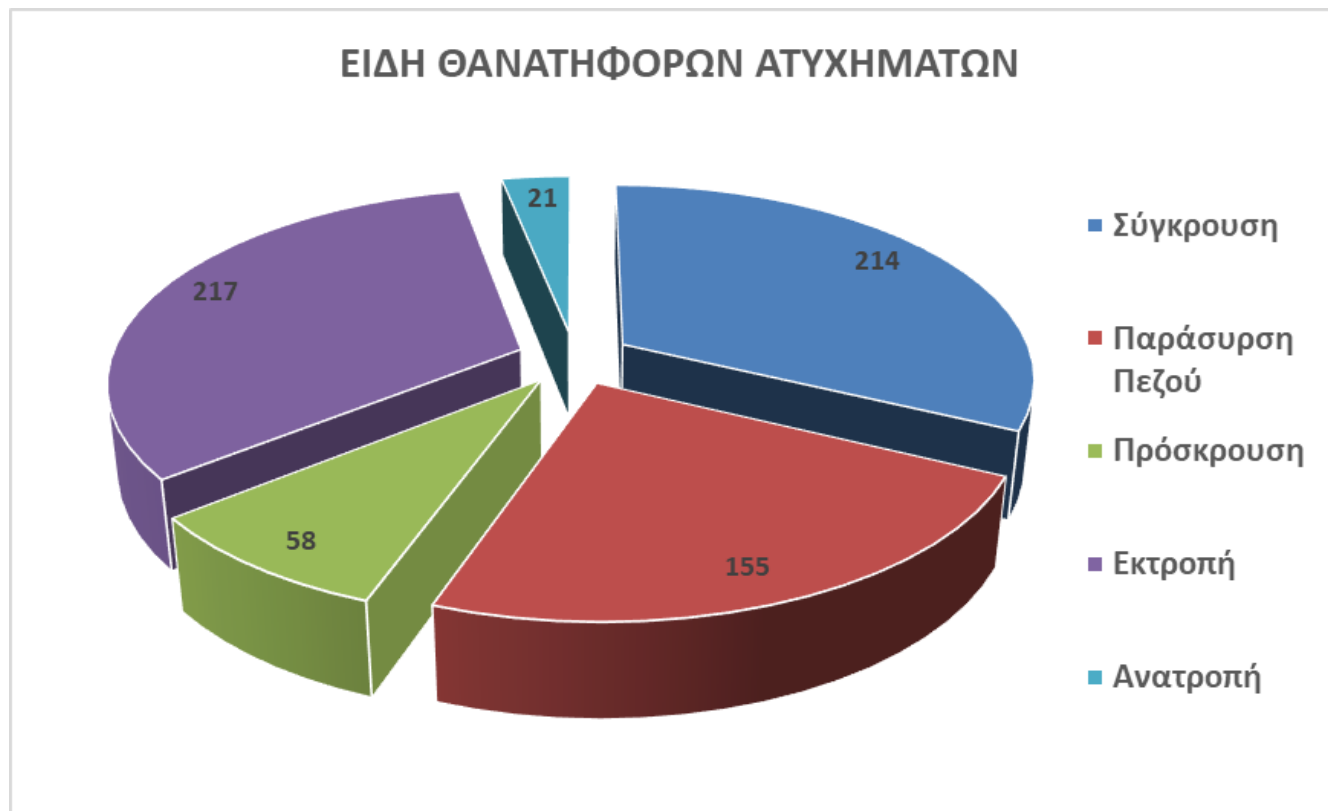
Τροχαία ατυχήματα: στατιστικά στοιχεία / Ελλάδα

Ατυχήματα ανά 100.000 κατοίκους



* Προσωρινά στοιχεία

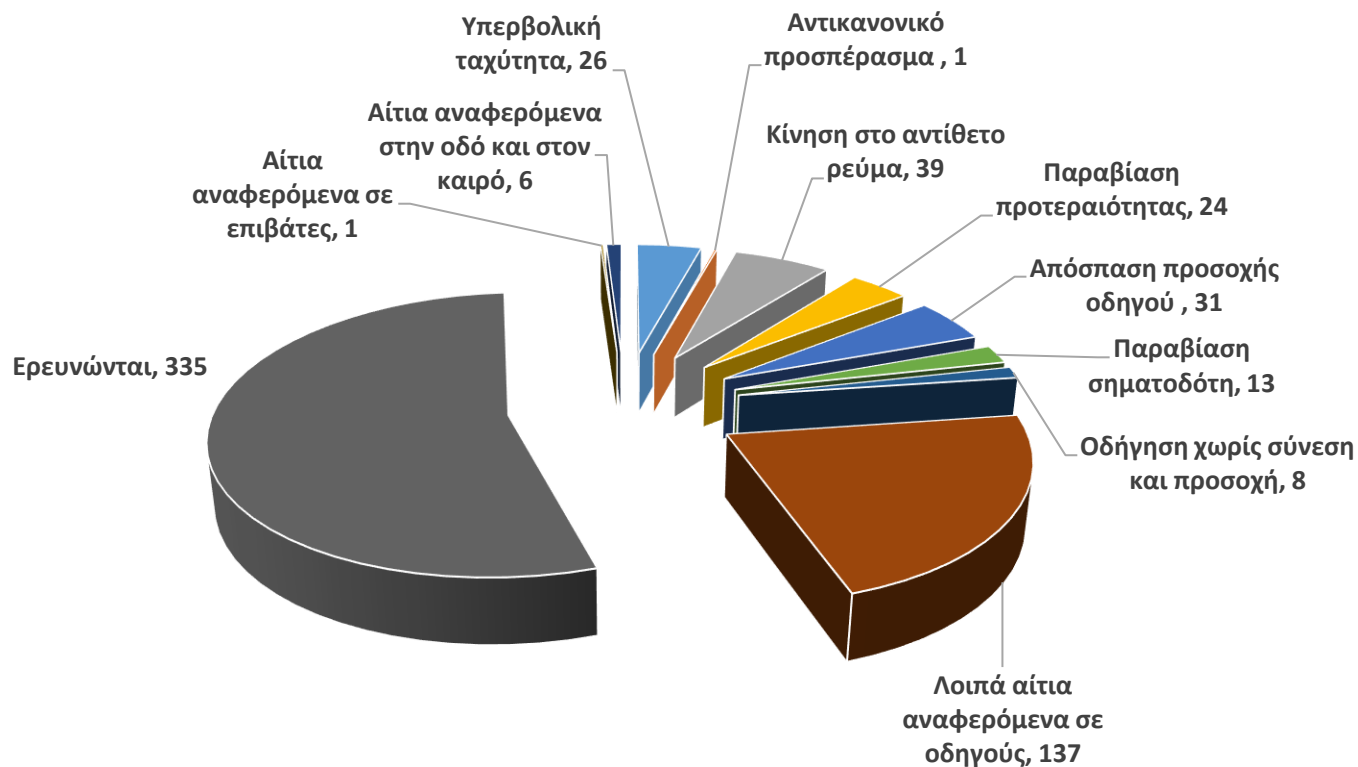
ΕΛΛΑΔΑ: Πως έγιναν τα θανατηφόρα τροχαία?



Στατιστικά στοιχεία 2019 (data.gov.gr)

ΕΛΛΑΔΑ: Αίτια των θανατηφόρων ατυχημάτων

ΑΙΤΙΑ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Τροχαία ατυχήματα

Βασικότερες αιτίες εμπλοκής των νέων σε τροχαία ατυχήματα

Υπερβαίνουν τα όρια ταχύτητας και δεν κρατούν τις απαιτούμενες αποστάσεις από προπορευόμενα οχήματα

Αποφεύγουν τη χρήση ζωνών ασφαλείας ή κράνους

Οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ ή άλλων επικίνδυνων τοξικών ουσιών

Οδηγούν παλιότερα οχήματα (χαμηλά επίπεδα ασφάλειας)

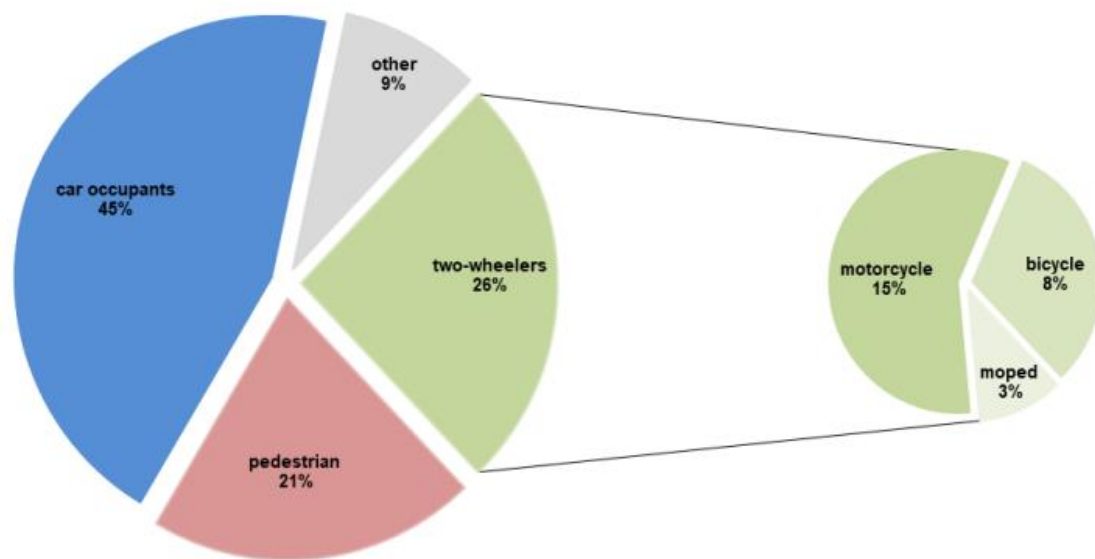
Οδηγούν περισσότερο κατά τις νυκτερινές ώρες και τα σαββατοκύριακα

Υπερεκτιμούν τις ικανότητές και το επίπεδο εμπειρίας τους

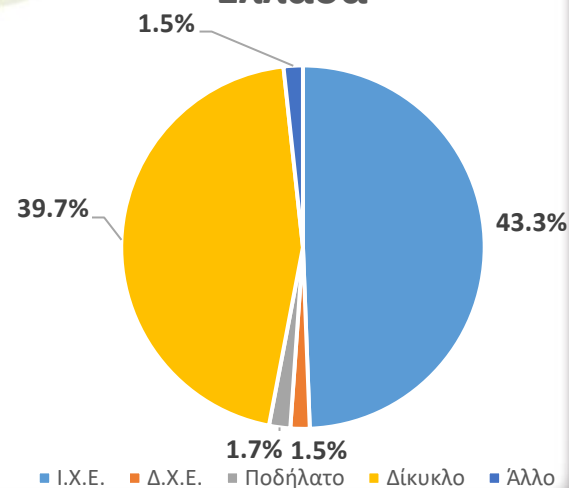
Οδηγούν υπό την επήρεια κούρασης (έντονη κοινωνική ζωή, διάβασμα)

Κατανομή θανάτων στους διάφορους χρήστες της οδού

Ευρώπη, 2018



Ελλάδα



Τροχαία ατυχήματα: Ο στόχος μείωσης των τροχαίων ατυχημάτων

Ευρωπαϊκός Στόχος

Για το 2030, η Ε.Ε. έθεσε ως στόχο



Μείωση στο 50% των τροχαίων ατυχημάτων



Και μέχρι το 2050

«Vision Zero» για μηδενικούς θανάτους στην άσφαλτο

Τα μέτρα που υποστηρίζονται αφορούν στα εξής:

- Μείωση του ορίου ταχύτητας στον αστικό ιστό
- Μηδενική ανοχή στην οδήγηση υπό μέθη και περισσότερα μέτρα ασφαλείας σε υποδομές και οχήματα
- Ιδιαίτερη προσοχή στους ευάλωτους χρήστες του οδικού δικτύου, όπως πεζούς, ποδηλάτες και ηλικιωμένους

Τροχαία ατυχήματα: Ο στόχος μείωσης των τροχαίων ατυχημάτων

Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης



Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης

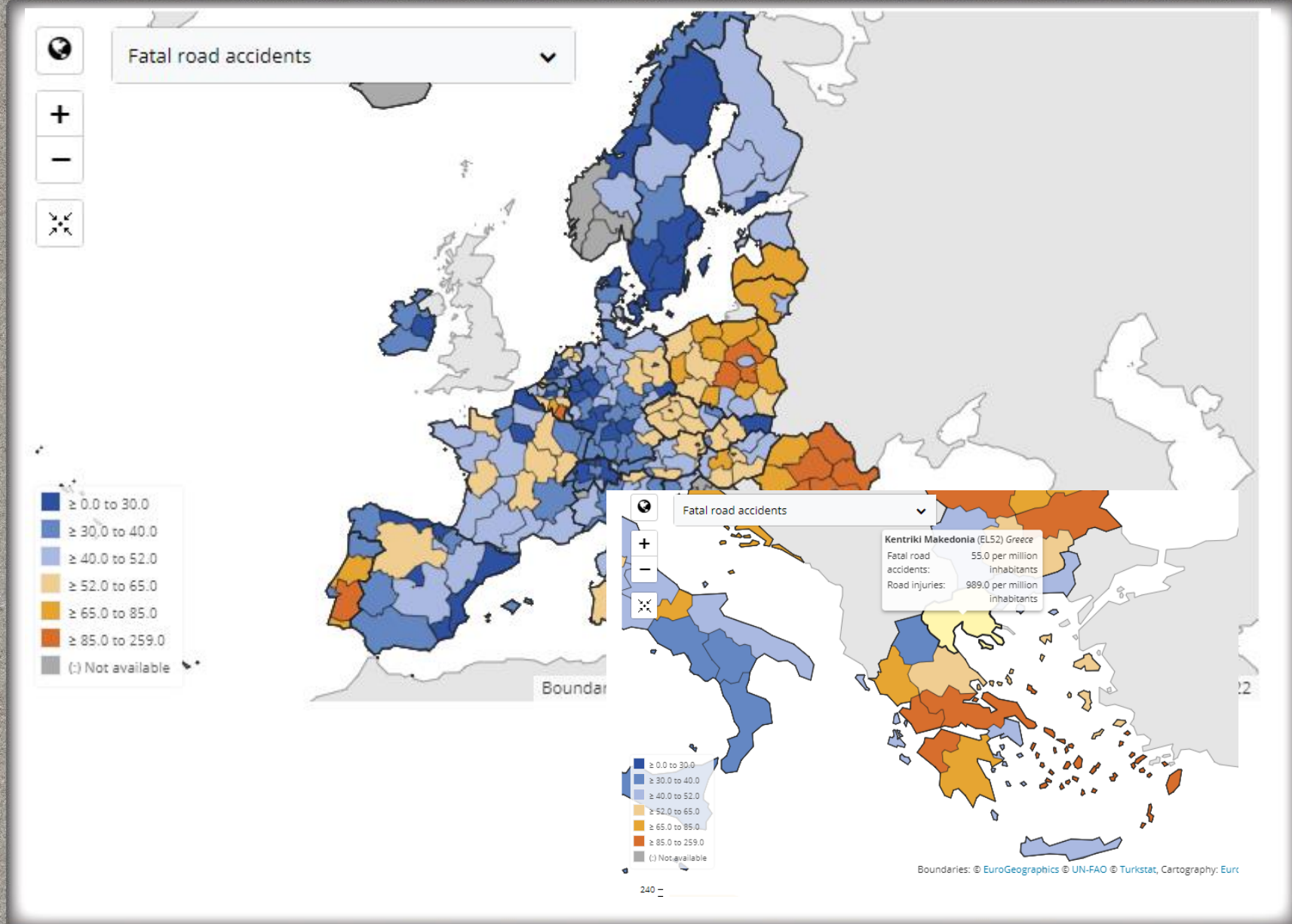
Η διασφάλιση υγιών συνθηκών διαβίωσης καθώς και η προαγωγή της ευημερίας για όλους και σε όλες τις ηλικίες είναι απαραίτητες για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Η πρόοδος που έχει σημειωθεί αφορά:

- Στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής
- Στη μείωση της παιδικής και της μητρικής θνησιμότητας
- Στη μείωση της ελονοσίας, της φυματίωσης, της πολιομυελίτιδας καθώς και της εξάπλωσης του HIV/AIDS.



Ένας από τους σκοπούς του τρίτου στόχου είναι η μείωση του αριθμού των παγκόσμιων θανάτων και τραυματισμών από τροχαία ατυχήματα.

Τροχαία ατυχήματα: στατιστικά στοιχεία



Τροχαία ατυχήματα: στατιστικά στοιχεία

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΕ

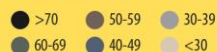
18.800*
Θάνατοι

ΘΑΝΑΤΟΙ ΣΤΟΥΣ
ΔΡΟΜΟΥΣ
(από το 2001
μέχρι το 2020)

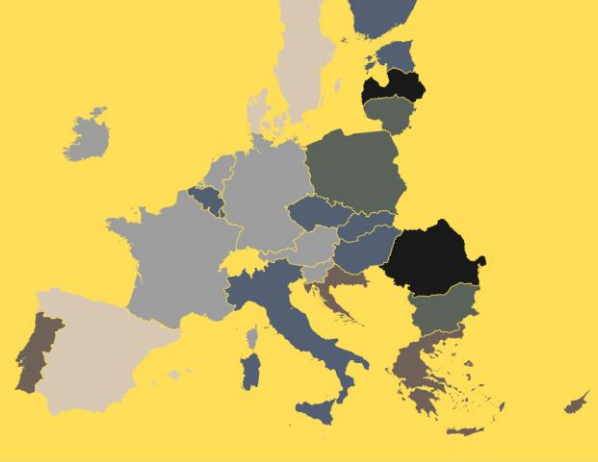
-36%



ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ ΘΑΝΑΤΟΦΟΡΩΝ
ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ (2020)*
ανά εκατομμύριο κατοίκους

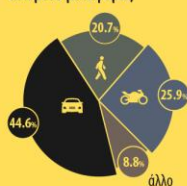


*Προκαταρκτικά στοιχεία για το 2020

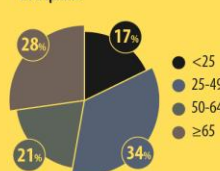


ΘΑΝΑΤΟΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ (2018)

ανά τύπο οδικού δικτύου ανά μέσο μεταφοράς



ανά ηλικία

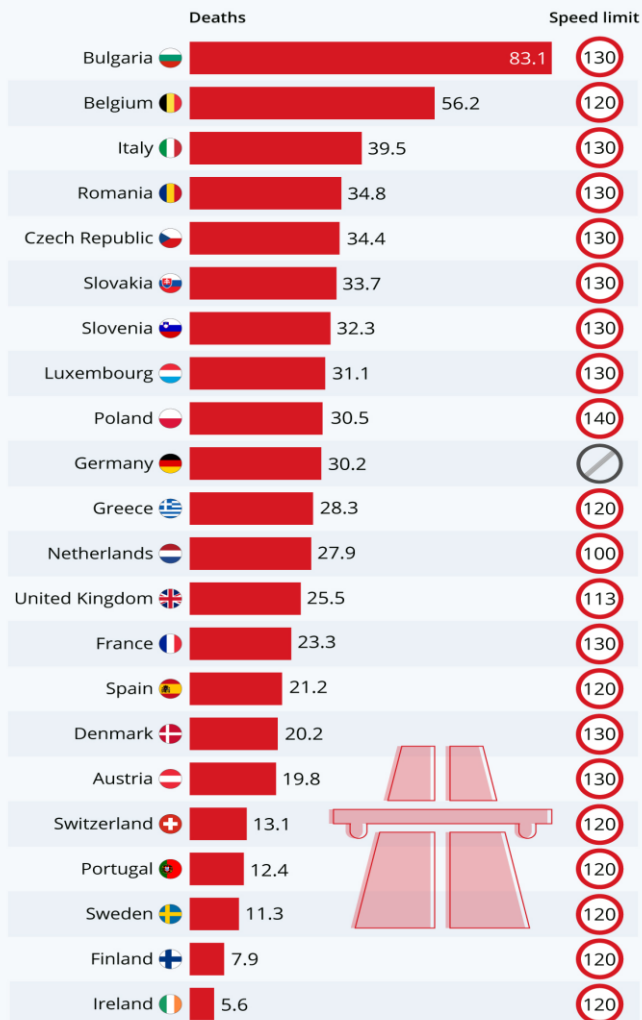


Πηγή: Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2019, 2020)



How Many People Die On European Motorways?

Annual fatality rate per 1,000 km and general motorway speed limit*

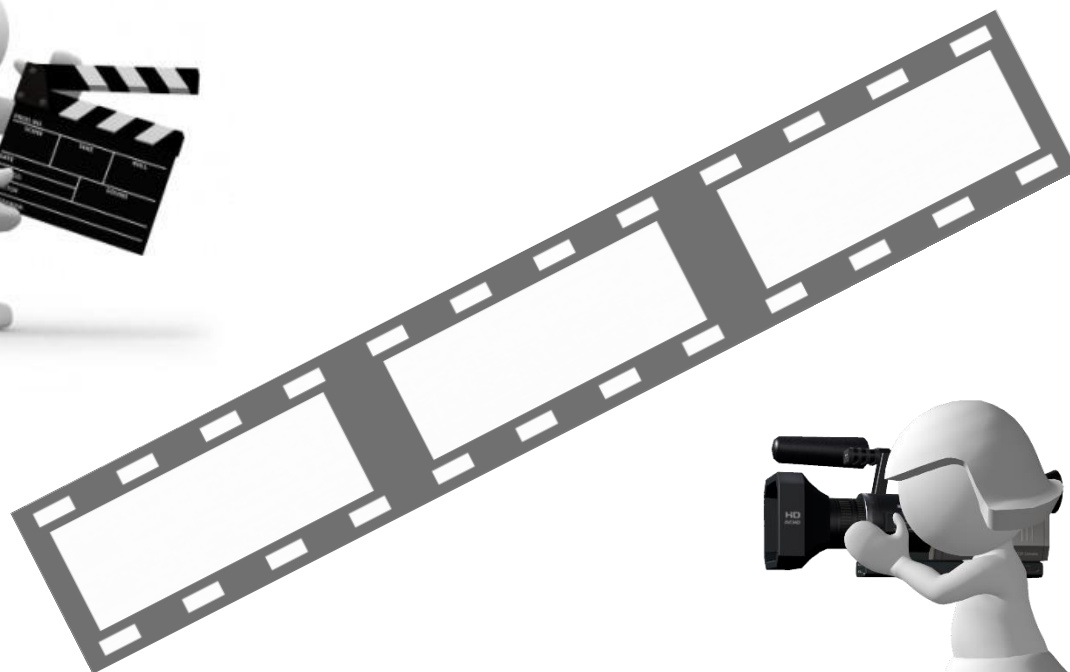


* 2016 or latest available year for fatality rate;
latest speed limit data is from June 2021
Source: European Commission



statista

Δεν παίζει ρόλο μόνο το όριο ταχύτητας αλλά και τα χαρακτηριστικά της οδού.



Οι συνέπειες των τροχαίων ατυχημάτων

Ατομικές

Τραυματισμοί

Σωματικές αναπηρίες

Ψυχικά τραύματα

Θάνατοι

Κοινωνικές

Αναπηρίες & μείωση του οικονομικά ενεργού πληθυσμού

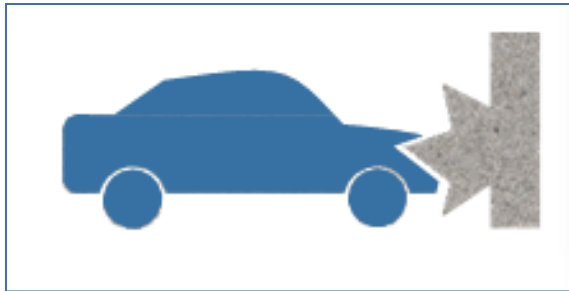
Τεράστιο κόστος σε ώρες εργασίας

Κόστος περίθαλψης και νοσηλείας

Κόστος επανένταξης αναπήρων

*Η αξία της ανθρώπινης
ζωής... κάποτε από μια
ομάδα οικονομολόγων
ορίστηκε στο 1 εκατ.
Ευρώ...*

Η οδήγηση είναι μια σύνθετη και δυναμική δραστηριότητα που απαιτεί αρκετές γνωστικές διαδικασίες για να εκτελεστεί με ασφάλεια



Κάθε χιλιόμετρο ο οδηγός κατά μέσο όρο

Λαμβάνει 200 μηνύματα από το οδικό περιβάλλον

Παίρνει 20 αποφάσεις → η μία είναι λάθος

Η οδήγηση γενικότερα απαιτεί:

Σωστό χειρισμό
τιμονιού, φρένων

Σωστή αντίληψη
ταχύτητας/απόστασης

Κατανόηση και
εφαρμογή ΚΟΚ

Ακριβή σχεδιασμό
διαδρομών



Έγκαιρη αντίληψη κινδύνων και ώριμη αντιμετώπιση

Σαν οδηγός πως ξεκινάω με τις σωστές βάσεις;

Πρέπει να λάβω ολοκληρωμένη εκπαίδευση από νόμιμη σχολή οδηγών

Η ολοκληρωμένη εκπαίδευση ενός οδηγού σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περιλαμβάνει

Άδεια οδήγησης αυτοκινήτου
12 μαθήματα της μιάμισης
ώρας και ένα μάθημα των 45
λεπτών και εξετάζεται σε ένα
τεστ των 30 ερωτήσεων και
έχει στην διάθεση του 35
λεπτά

Άδεια οδήγησης μοτοσυκλέτας
Τουλάχιστον 10 μαθήματα
θεωρητικής και 14 μαθήματα
πρακτικής εκπαίδευσης (ή 12
εκπαιδευτικές ώρες πρακτικής
οδήγησης διάρκειας 45 λεπτών
αν είναι κάτοχος διπλώματος
αυτοκινήτου)

Για την απόκτηση άδειας οδηγήσεως ο υποψήφιος οδηγός πρέπει να επιτύχει στη θεωρητική και στη πρακτική εξέταση

Σαν πεζός πως συμπεριφέρομαι?

Είναι ξεκάθαρο πού πρέπει να βαδίζουμε

Πώς βαδίζουμε;

Αντίθετα προς την φορά κίνησης των οχημάτων

Κινούμαστε σε έναν στίχο

Προσέχουμε – όχι αστεία, όχι κινητό, όχι μουσική

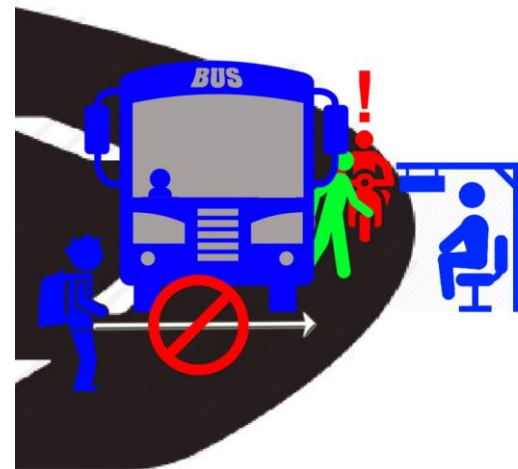
Κάθετα και γρήγορα τις διαβάσεις

Βαδίζουμε:

Εκεί που έχει επαρκή τεχνητό φωτισμό

Αν, όχι, χρησιμοποιούμε φακό

Φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και αντανakλαστικές ταινίες



Γιατί το να φοράμε λευκά ρούχα δεν είναι αρκετό...

$U = 90\text{km/h}$

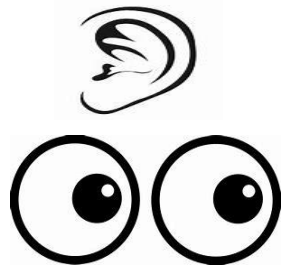
Απόσταση που χρειάζεται
για να σταματήσει
το όχημα με αρχική
ταχύτητα 90km/h



Απόσταση που ο οδηγός αντιλαμβάνεται τον πεζό.

Πριν διασχίσουμε τον δρόμο

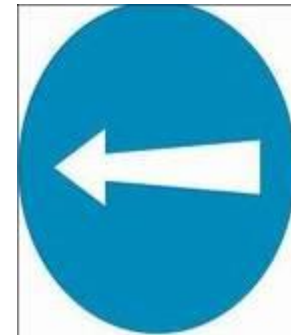
- Ακούμε
- Κοιτάμε



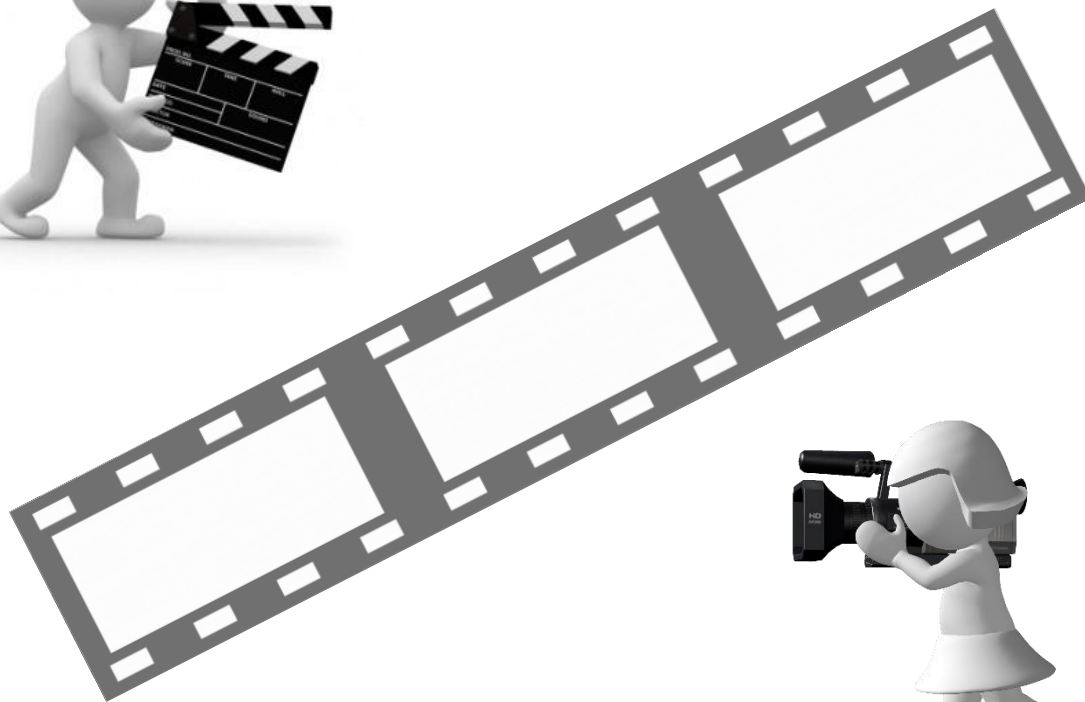
Αριστερά

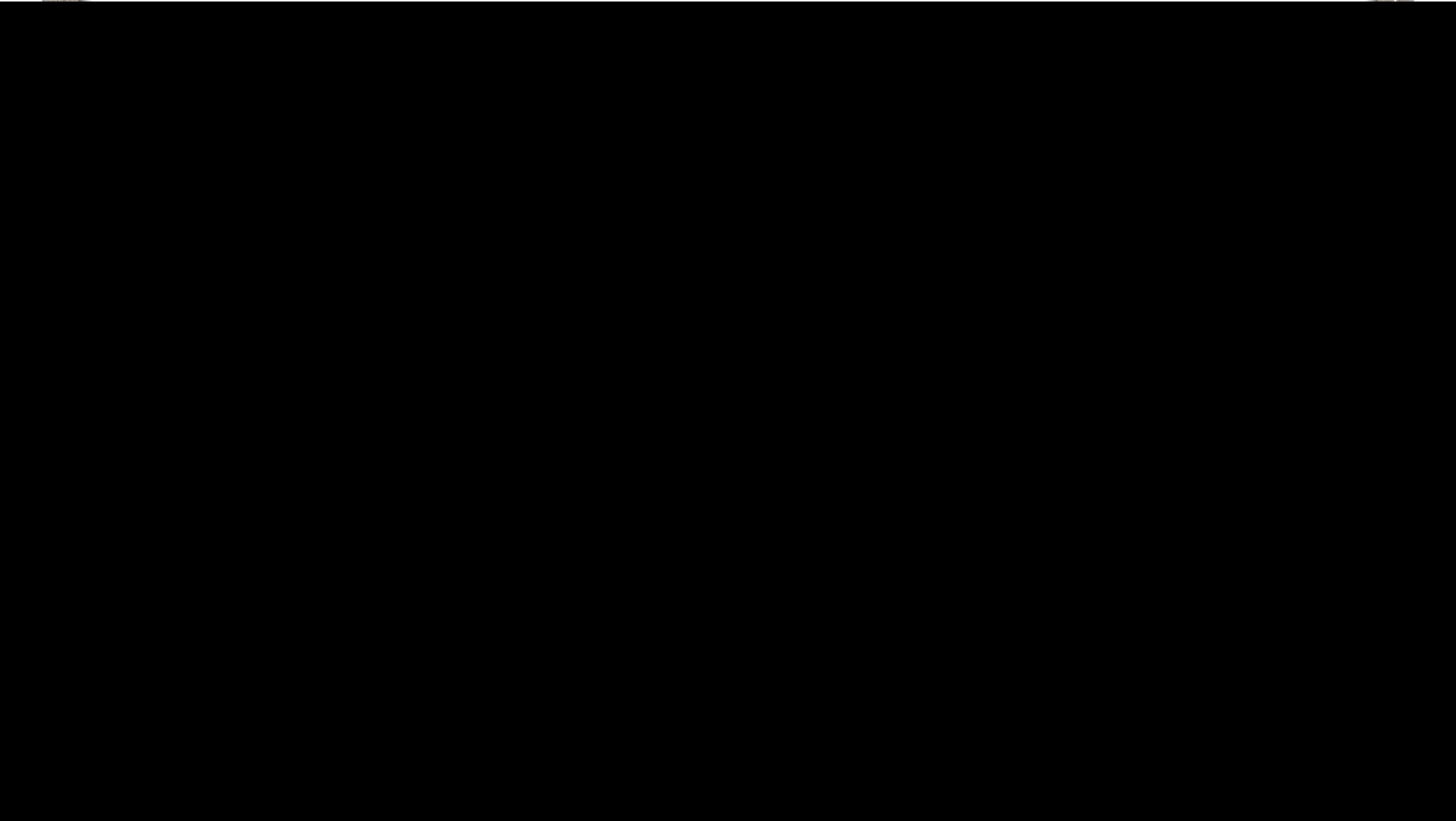


Δεξιά



Αριστερά



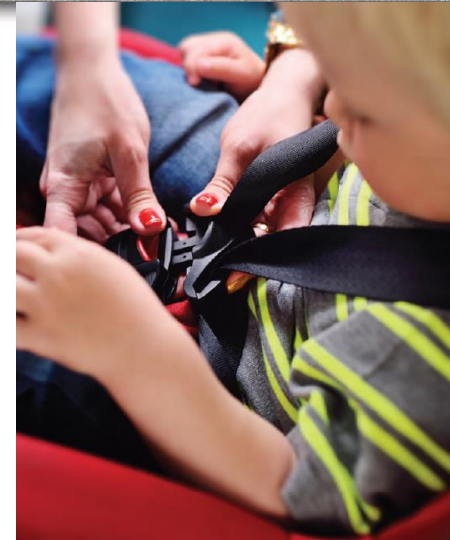






**Φοράτε πάντα
ζώνη
ασφαλείας???**

Σαν επιβάτης ΙΧ πως συμπεριφέρομαι?



Σσσσ...

Σαν επιβάτης ΙΧ πως συμπεριφέρομαι?



- ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΩΤΕΙΝΟΥΣ ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΕΣ



ή

ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ



ΠΡΟΧΩΡΑΜΕ

ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ευπαθείς ομάδες χρηστών των οδών :

- Πεζοί
 - ✓ Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)
 - ✓ Έγκυες
 - ✓ Ηλικιωμένοι
 - ✓ Νήπια-παιδιά
- Μετακινούμενοι με μέσα μικροκινητικότητας
 - ✓ Ποδήλατο (ηλεκτρικό ή όχι)
 - ✓ Πατίνι (ηλεκτρικό ή όχι)
 - ✓ Ελαφρύ προσωπικό ηλεκτρικό όχημα (ΕΠΗΟ)





**Νομίζεις ότι
προλαβαίνεις
πάντα να
αντιδράσεις
έγκαιρα???**

Απόσταση ακινητοποίησης οχήματος

Απόσταση αντίδρασης



Εξαρτάται από τον χρόνο αντίδρασης. Πρόκειται για τον χρόνο που απαιτείται μέχρι να αντιδράσουμε σε κάποιο ερέθισμα. Για τον οδηγό είναι ο χρόνος από τη στιγμή που θα αντιληφθεί τον κίνδυνο μέχρι τη στιγμή που θα πατήσει το φρένο
ΣΥΝΗΘΩΣ = 0,6 – 1,0 sec.

Απόσταση φρεναρίσματος

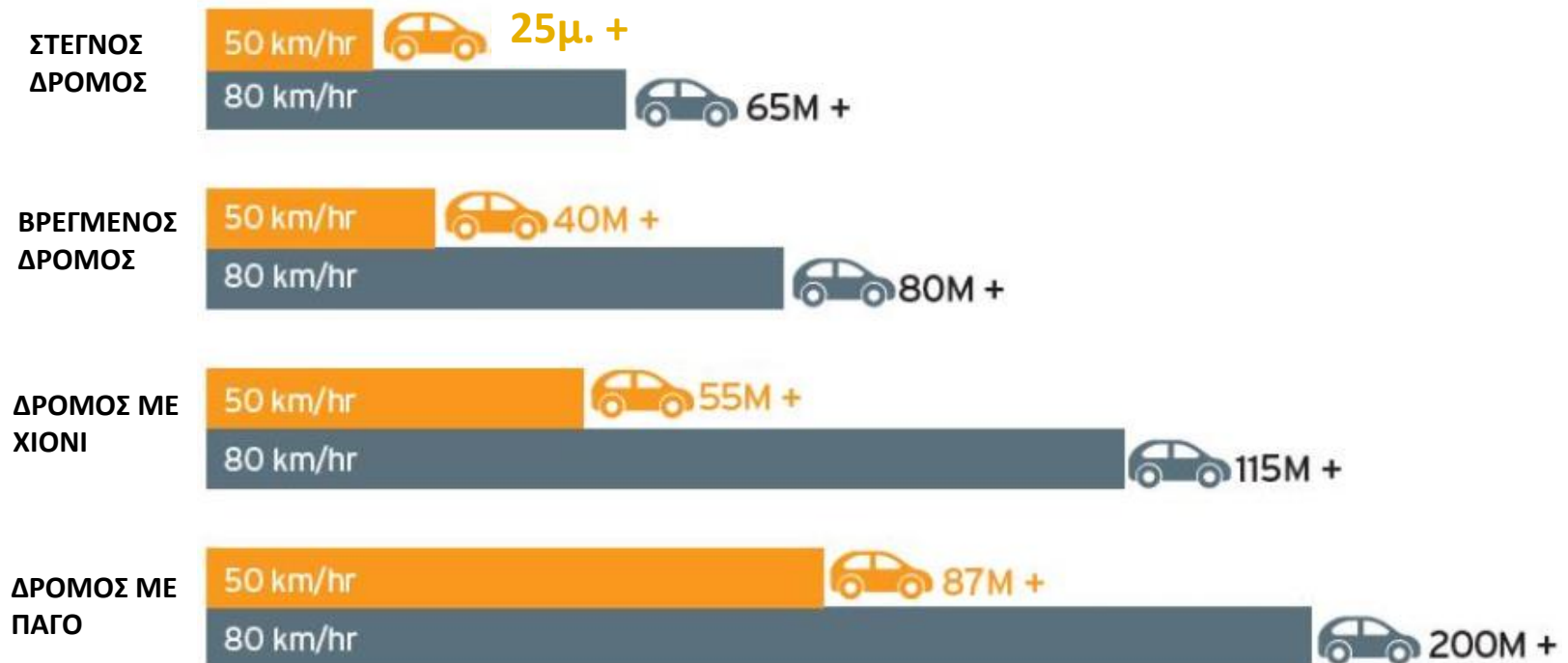


Η απόσταση που διανύει το όχημα από τη στιγμή της αντίδρασης (φρενάρισμα) μέχρι την πλήρη ακινητοποίησή του

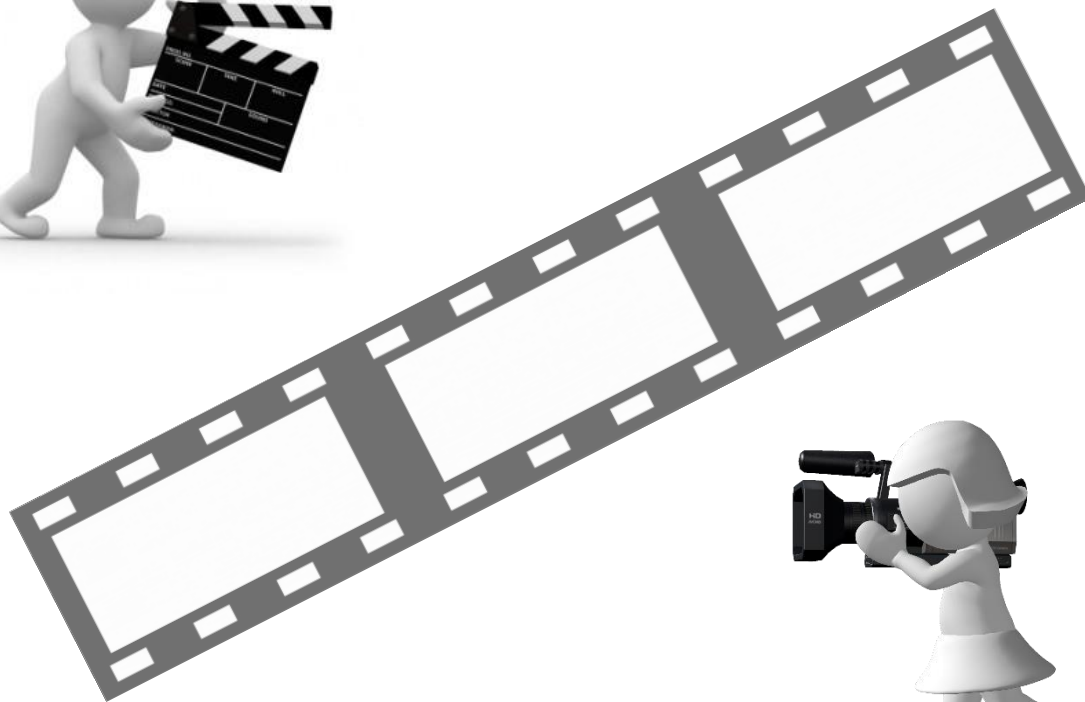
Απόσταση φρεναρίσματος

- ▶ Εξωτερικές συνθήκες (ομίχλη, βροχή, χιόνι) / ορατότητα
Για παράδειγμα σε βρεγμένο οδόστρωμα η απόσταση
τριπλασιάζεται και σε παγωμένο δεκαπλασιάζεται
- ▶ Βάρος οχήματος/κατάσταση φρένων και ελαστικών του
οχήματος
Σε ένα φορτωμένο όχημα η απόσταση φρεναρίσματος
μεγαλώνει

Απόσταση φρεναρίσματος ανάλογα με καιρικές συνθήκες



Πηγή: TranBC, Ministry of Transportation and Infrastructure, British Columbia



Η ταχύτητα...

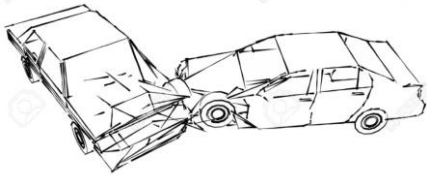




**Τηρούν όλοι όλοι
ξέρετε τα όρια
ταχύτητας???**

Υπερβολική ταχύτητα – στατιστικά στοιχεία

- Η υπερβολική ταχύτητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στο 37% περίπου των τροχαίων ατυχημάτων
- Υπάρχει παραβίαση ορίου ταχύτητας από 35 έως 75%
- Αν τα όρια ταχύτητας μειώνονταν κατά 1 χλμ./ώρα σε όλους τους δρόμους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κάθε χρόνο θα μπορούσαν να σωθούν περίπου 2.100 ανθρώπινες ζωές



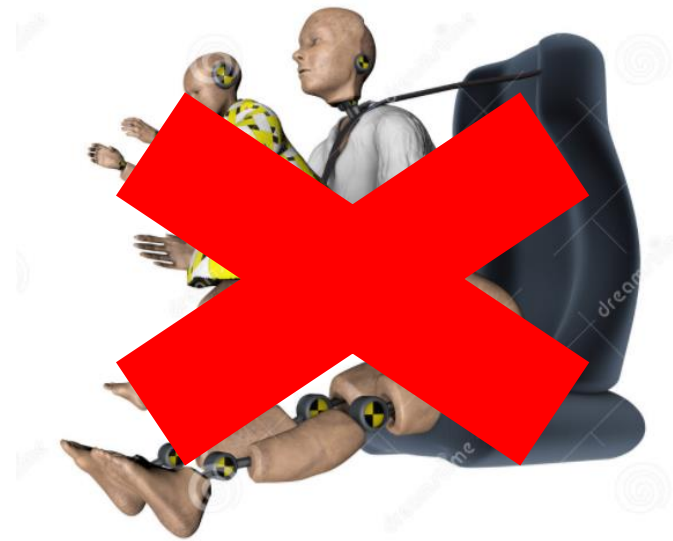
- Ο οδηγός οχήματος που θα συγκρουστεί πλάγια με ταχύτητα μεγαλύτερη των 50 χλμ./ώρα εκτιμάται ότι δεν έχει καμία πιθανότητα επιβίωσης

- Σε περίπτωση μετωπικής σύγκρουσης, πιθανότητα επιβίωσης οδηγού ή επιβάτη υπάρχει μόνον αν η ταχύτητα δεν ξεπερνά τα 70 χλμ./ώρα



- Σε περίπτωση που διερχόμενο όχημα με ταχύτητα 50 χλμ. χτυπήσει πεζό η πιθανότητα θανάσιμου τραυματισμού αγγίζει το 80%, ενώ εάν η ταχύτητα του οχήματος είναι 30 χλμ. η πιθανότητα περιορίζεται στο 10%

Υπερβολική ταχύτητα

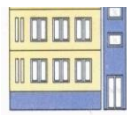


Υπερβολική ταχύτητα & μη χρήση ζώνης

Με πόσα μέτρα ύψους πτώσης αναλογεί περίπου ένα τρακάρισμα αν δεν φοράω τη ζώνη ασφαλείας μου;

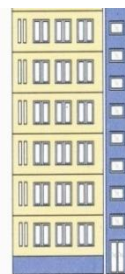
Ταχύτητα (χλμ/ ώρα)	Ύψος (μέτρα)
120	54
100	36
70	18
40	6

Διώροφη



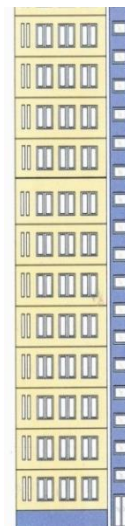
40 χλμ/ώρα

Εξαώροφη



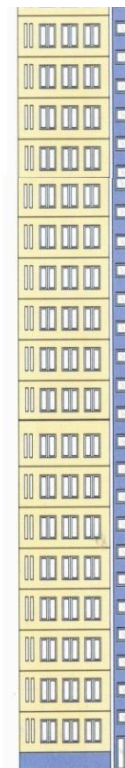
70 χλμ/ώρα

Δωδεκαώροφη



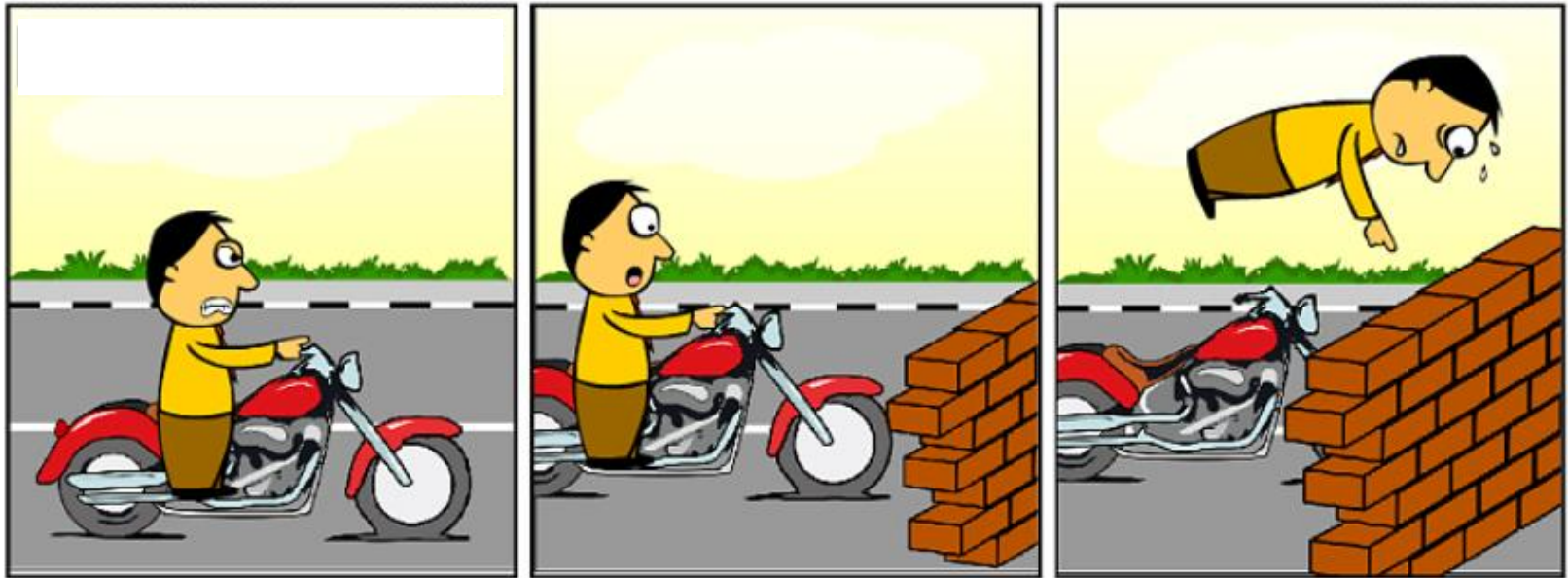
100 χλμ/ώρα

Δέκα οκταώροφη



120 χλμ/ώρα

Υπερβολική ταχύτητα & νόμοι της Φυσικής



Πηγή: amamas

Γιατί είναι σημαντική η χρήση της ζώνης;

Χωρίς ζώνη ο οδηγός ή οι επιβάτες του οχήματος θα συνέχιζαν να κινούνται προς την κατεύθυνση του οχήματος, με την ίδια ταχύτητα που είχε το όχημα πριν την πρόσκρουση!

Τι πρέπει να κάνω

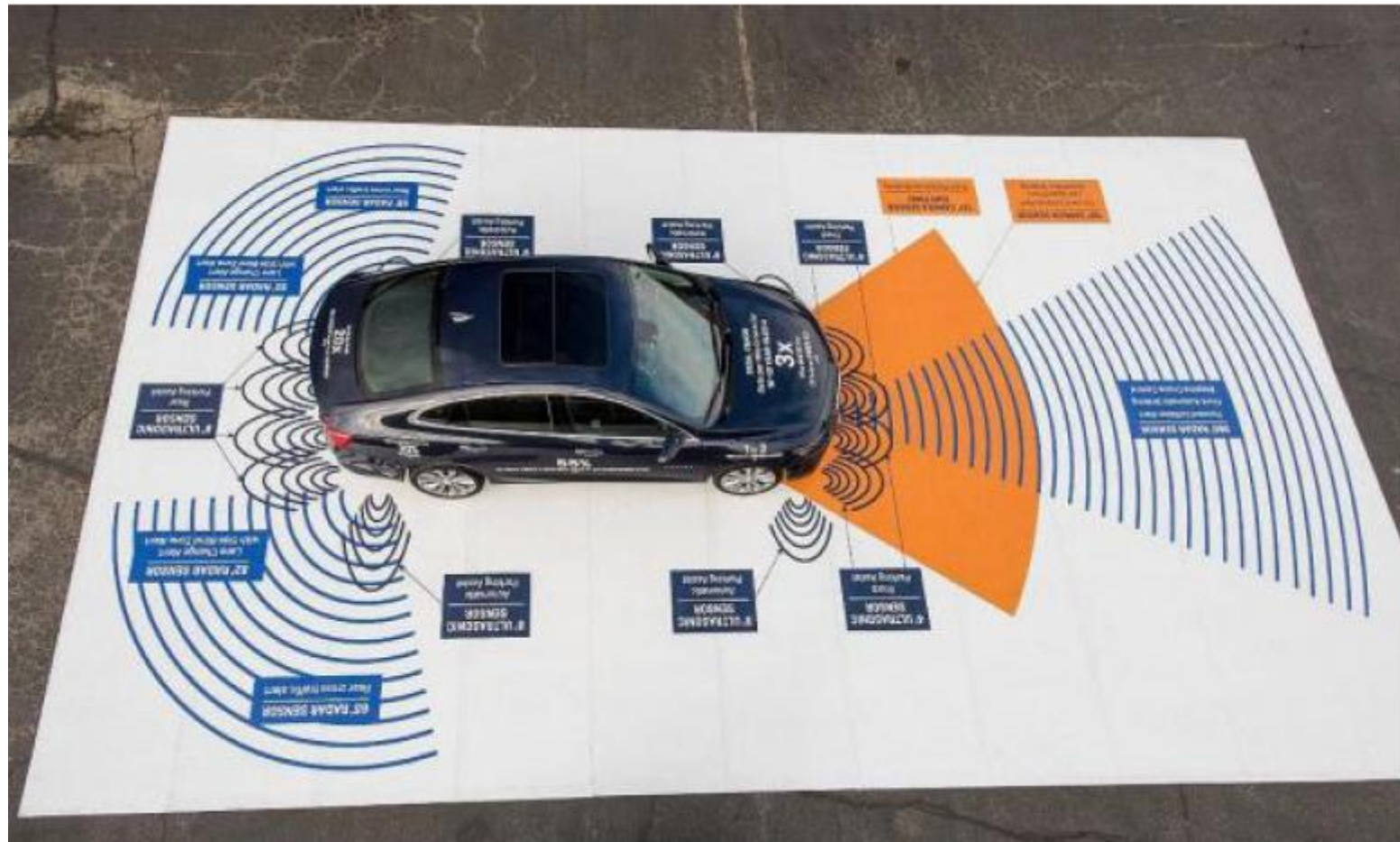
Η σωστή οδηγική συμπεριφορά καθώς και η τήρηση των κανόνων ασφαλείας είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες αποφυγής τροχαίων ατυχημάτων. Επομένως:



- ▶ Σέβομαι τα όρια ταχύτητας
- ▶ Τηρώ τις αποστάσεις ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα (ανάλογα πάντα με τις καιρικές συνθήκες, τον τύπο οδοστρώματος και τον τύπο του οχήματος που οδηγώ)
- ▶ Δεν υπερεκτιμώ ούτε τις οδηγικές μου ικανότητες ούτε τις δυνατότητες του οχήματός μου

The diagram illustrates the sensor configuration of a vehicle. The car is positioned centrally on a white background. Concentric blue circles radiate from various points around the car, representing the range of different sensors. Labels identify specific sensor types and their locations:

- Front Sensors:** Two labels point to the front of the car, indicating "7x LIDAR SENSORS" and "8x ULTRASONIC SENSORS".
- Rear Sensors:** Two labels point to the rear of the car, indicating "7x LIDAR SENSORS" and "8x ULTRASONIC SENSORS".
- Side Sensors:** Labels on the left side indicate "7x LIDAR SENSORS" and "8x ULTRASONIC SENSORS".
- Right Side Sensor:** A label on the right side indicates "7x LIDAR SENSORS".
- Orange Area:** A large orange-shaded region covers the front-right quadrant, highlighting a specific sensor's coverage or a critical detection zone.

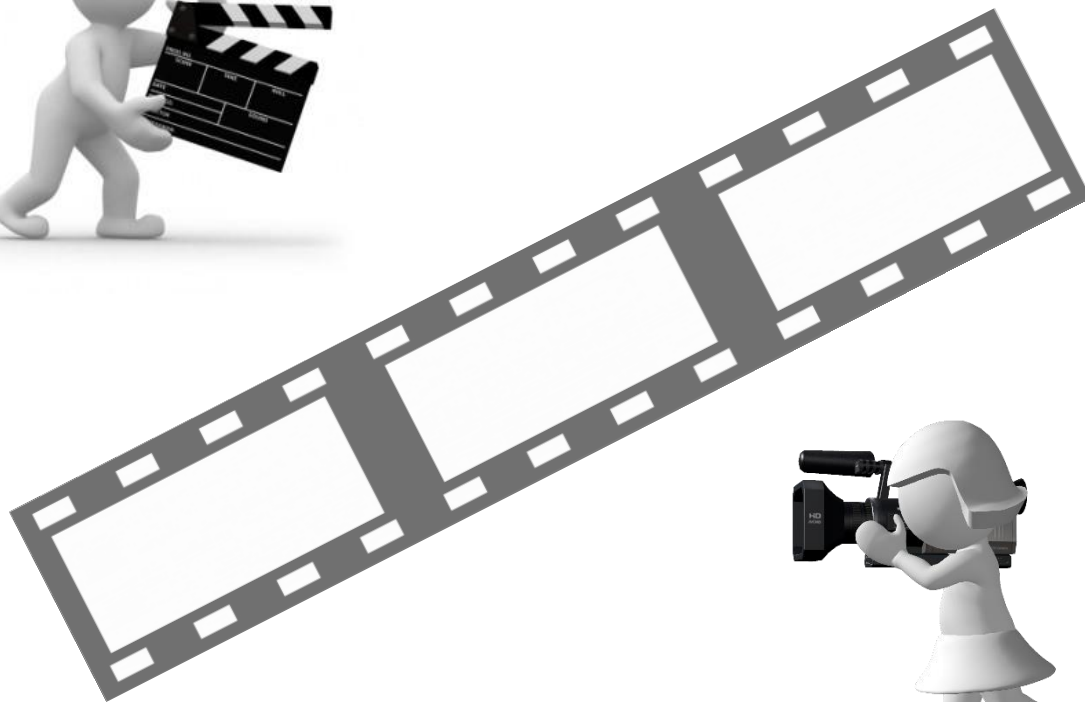


Συστήματα ασφάλειας και υποβοήθησης του οδηγού που θεωρούνται υποχρεωτικά στα αυτοκίνητα από το 2021

Τα 12 συστήματα στα αυτοκίνητα από το 2021:

- Σύστημα πέδησης έκτακτης ανάγκης (ΙΧ)
- Σύστημα ανίχνευσης ποσότητας αλκοόλ στον οδηγό (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεοφορεία)
- Σύστημα ανίχνευσης κόπωσης του οδηγού και νυσταγμού (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεοφορεία)
- Σύστημα ανίχνευσης και πρόληψης απώλειας ελέγχου του οδηγού (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεωφορεία)
- Καταγραφέας δεδομένων σφάλματος (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεωφορεία)
- Σύστημα αυτόματης επείγουσας πέδησης έκτακτης ανάγκης
- Αναβάθμιση των προδιαγραφών πρόσθιων δοκιμών πρόσκρουσης πλήρους πλάτους (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεωφορεία)
- Διεύρυνση της προστασίας κεφαλιού για πεζούς και ποδηλάτες και εγκατάσταση ζωνών ασφαλείας (ΙΧ, βαν)
- Σύστημα ανίχνευσης της ταχύτητας κίνησης του οχήματος (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεωφορεία)
- Σύστημα υποβοήθησης διατήρησης της λωρίδας κυκλοφορίας (ΙΧ, βαν)
- Αναβάθμιση των προδιαγραφών προστασίας επιβατών σε πλευρική πρόσκρουση (ΙΧ, βαν)
- Κάμερα οπισθοπορείας ή σύστημα ανίχνευσης (ΙΧ, βαν, φορτηγά, λεωφορεία)

Ναι μεν αλλά....
Δεν παύουν να είναι μηχανήματα τα οποία τα χειρίζεται ο άνθρωπος

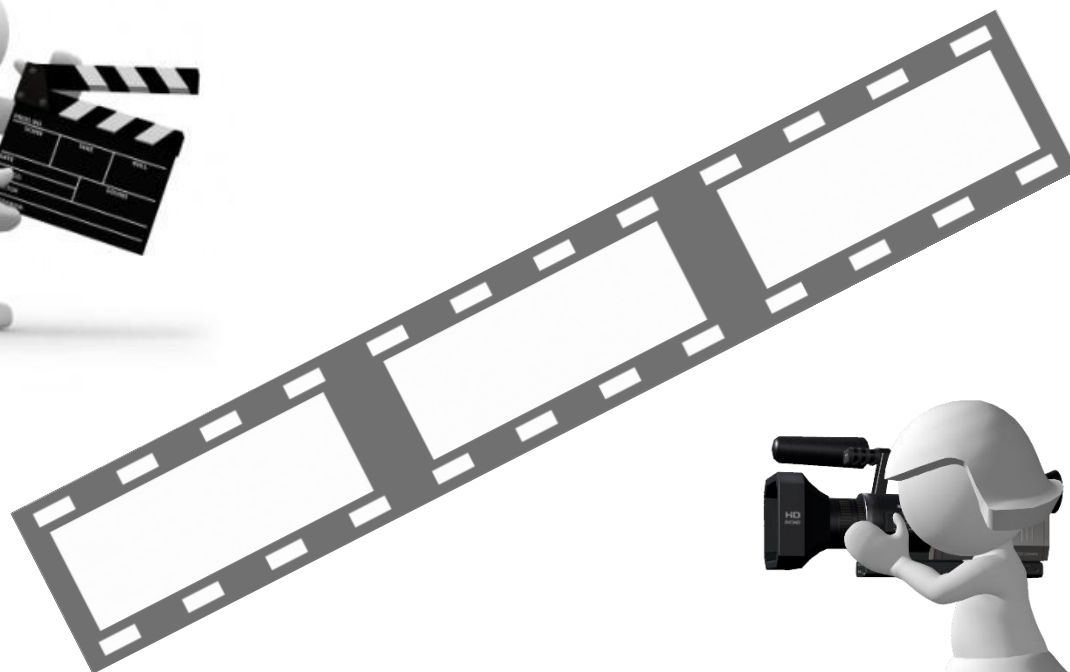


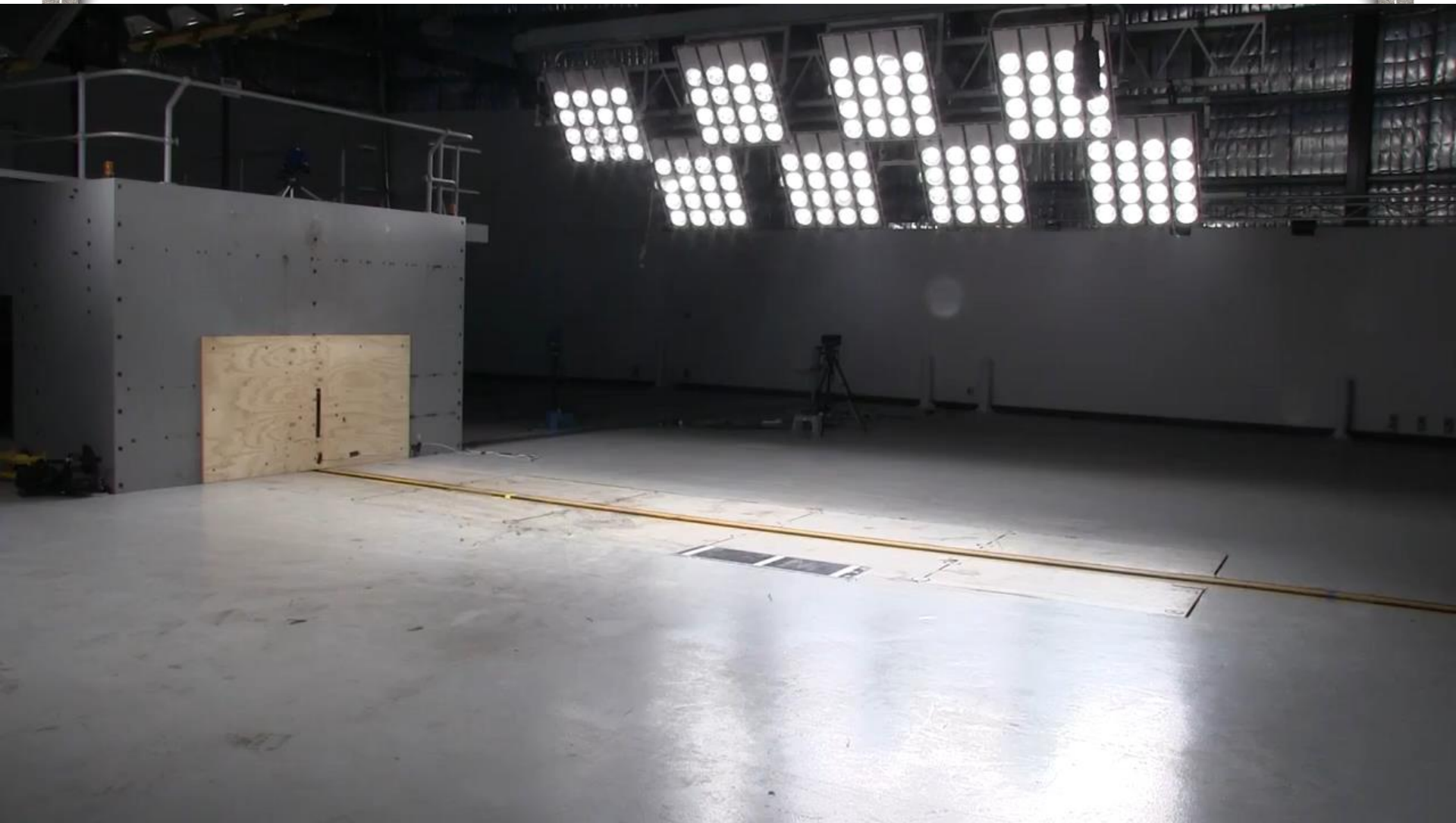


Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΖΩΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΕΠΙΒΑΤΕΣ

THE USE OF SEAT BELTS IS OBLIGATORY
FOR ALL PASSENGERS









Insurance Institute for
Highway Safety

Η χρήση του κράνους και ειδικού εξοπλισμού μηχανής



ΘΕΜΑ



Το κινητό...



Η χρήση του κινητού κατά την οδήγηση

Η χρήση κινητού όταν οδηγώ – στατιστικά στοιχεία

Το 90% των οδηγών θεωρεί πως η χρήση του κινητού κατά τη διάρκεια της οδήγησης είναι επικίνδυνη

80% από αυτούς παραδέχεται ότι συνεχίζει να το χρησιμοποιεί

Οι ηλικίες 18-24 ετών παρουσιάζουν αυξανόμενη τάση

9% των οδηγών το χρησιμοποιεί καθημερινά κατά την οδήγηση

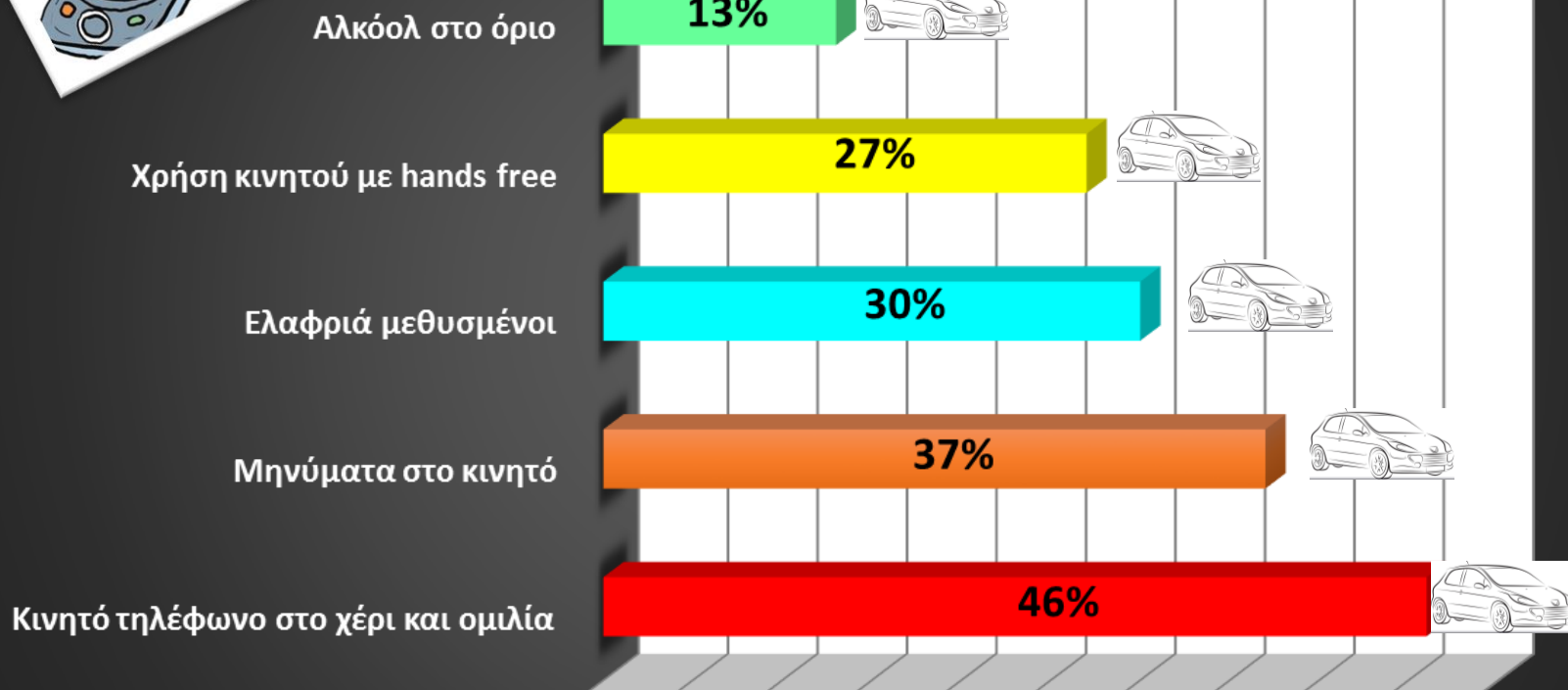
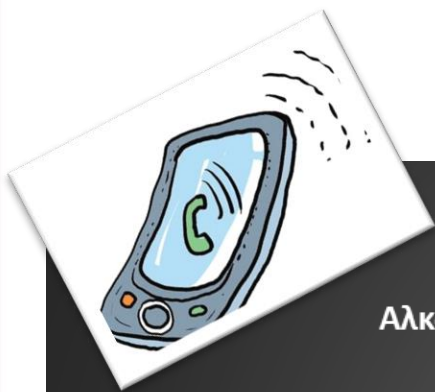
Στην Ελλάδα, 1 στα 4 τροχαία ατυχήματα οφείλεται σε χρήση κινητού

Η παράβαση για αντικανονική χρήση κινητού βρίσκεται μέσα στις 10 πιο σημαντικές παραβάσεις



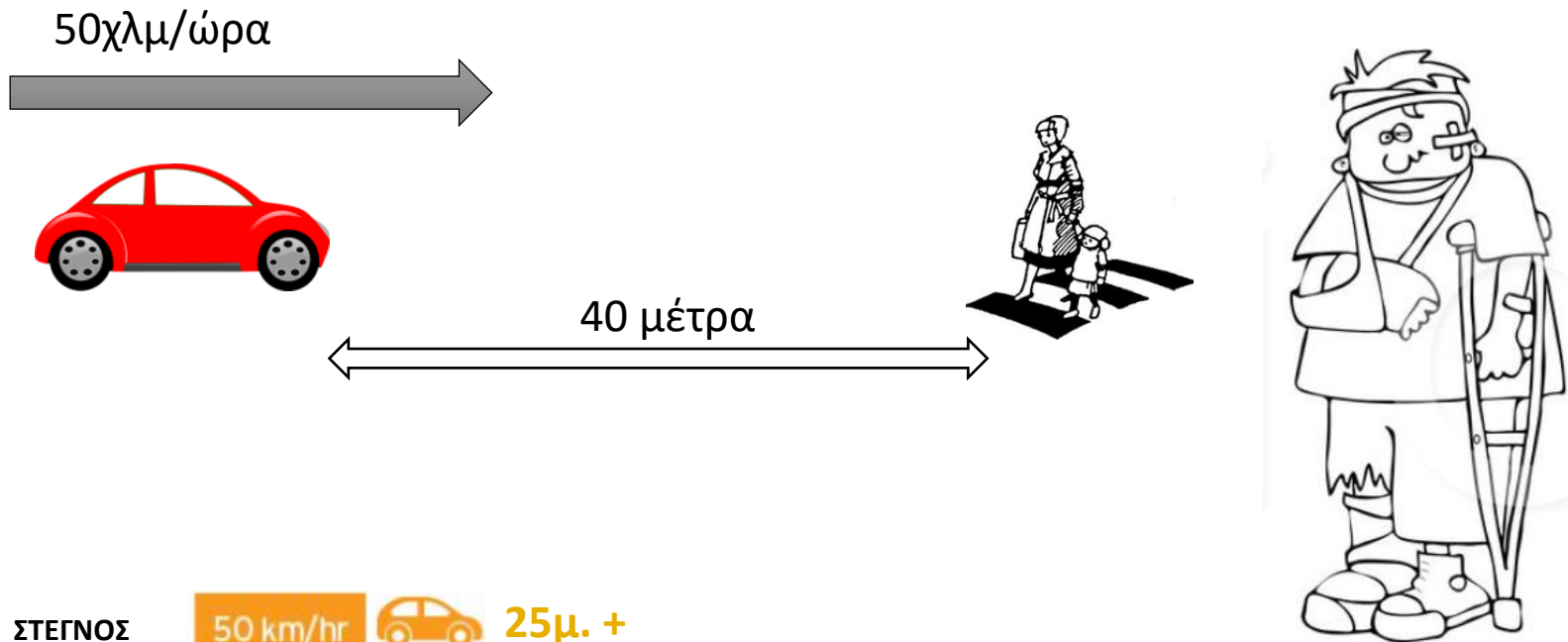
Η χρήση του κινητού κατά την οδήγηση

Η χρήση κινητού όταν οδηγώ – πως επηρεάζεται ο χρόνος αντίδρασης;



Η χρήση του κινητού κατά την οδήγηση

Η χρήση κινητού όταν οδηγώ – πως επηρεάζεται ο χρόνος αντίδρασης; Άσκηση



Κινητό τηλέφωνο στο χέρι και ομιλία

46%

Η χρήση του κινητού κατά την οδήγηση

Η χρήση κινητού όταν οδηγώ - Τι λέει ο νόμος

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά τη διάρκεια της οδήγησης επιτρέπεται μόνο:

→ όταν αυτό είναι τοποθετημένο σε ειδική θέση για ανοιχτή ακρόαση

→ όταν χρησιμοποιείται το κινητό τηλέφωνο με ασύρματο Bluetooth, ενώ η χρήση ακουστικών (hands free) απαγορεύεται



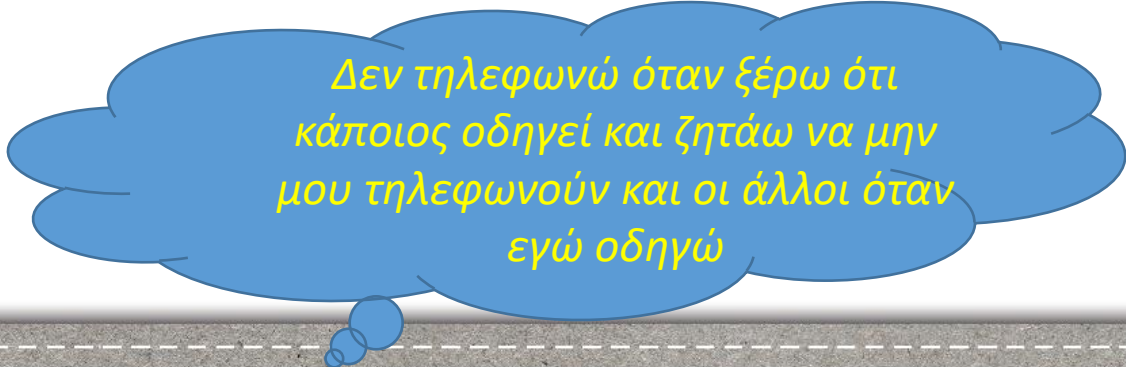
Σε περίπτωση που ο οδηγός δε συμμορφώνεται με την εθνική νομοθεσία επιβαρύνεται σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ. με ποινή (αφαίρεση διπλώματος και πινακίδων για 2 μήνες) και σχετικό χρηματικό πρόστιμο

Η χρήση του κινητού κατά την οδήγηση

Η χρήση κινητού όταν οδηγώ - Τι πρέπει να κάνω

Για να μην αποσπάται η προσοχή μου από τη χρήση κινητού

- Απενεργοποίηση κινητού τηλεφώνου σε όλη τη διάρκεια της μετακίνησης
- Ενεργοποίηση τηλεφωνητή
- Ακινητοποίηση του οχήματος σε ασφαλές σημείο προκειμένου να πραγματοποιηθεί η συνομιλία ή να αποσταλεί μήνυμα
- Ενεργοποίηση Bluetooth κινητού τηλεφώνου πριν την έναρξη της μετακίνησης



Δεν τηλεφωνώ όταν ξέρω ότι
κάποιος οδηγεί και ζητάω να μην
μου τηλεφωνούν και οι άλλοι όταν
εγώ οδηγώ

Οι συνεπιβάτες...



Απόσπαση οδηγού από άλλους συνεπιβάτες – στατιστικά στοιχεία



απόσπαση του οδηγού x 12 σε σχέση με τη
χρήση κινητού τηλεφώνου
απόσπαση του οδηγού x 8 σε σχέση με τους
ενήλικους επιβάτες

έφηβος οδηγός & 1 έφηβος συνεπιβάτης <
πιθανότητα πρόκλησης ατυχήματος x2
Έφηβος οδηγός & 2 έφηβοι συνεπιβάτες <
πιθανότητα πρόκλησης ατυχήματος x3
Έφηβος οδηγός & 3 έφηβοι συνεπιβάτες <
πιθανότητα πρόκλησης ατυχήματος x6



Οι άνδρες έφηβοι οδηγοί τείνουν να οδηγούν περισσότερο “επιθετικά” όταν έχουν συνεπιβάτες επίσης εφήβους εντός του οχήματος...

...ενώ παρουσιάζουν 6 φορές περισσότερες πιθανότητες να κάνουν επικίνδυνους ελιγμούς σε σχέση με όταν είναι μόνοι τους στο αυτοκίνητο

- Ως οδηγός, είμαι εξ' αρχής κατηγορηματικός ως προς την διατήρηση της τάξης εντός του οχήματος
- Εφόσον μετακινώ παιδιά, πρέπει να βεβαιωθώ πως έχουν κάποια ασφαλή παιχνίδια για να απασχολούνται καθ' όλη τη διάρκεια της μετακίνησης
- Εφόσον η συζήτηση με κάποιον συνεπιβάτη είναι έντονη και μη διαχειρίσιμη, σταματάω σε κάποιο ασφαλές σημείο το όχημά μου και ολοκληρώνω τον διάλογο

Η κούραση...



Κούραση/Υπνηλία – στατιστικά στοιχεία

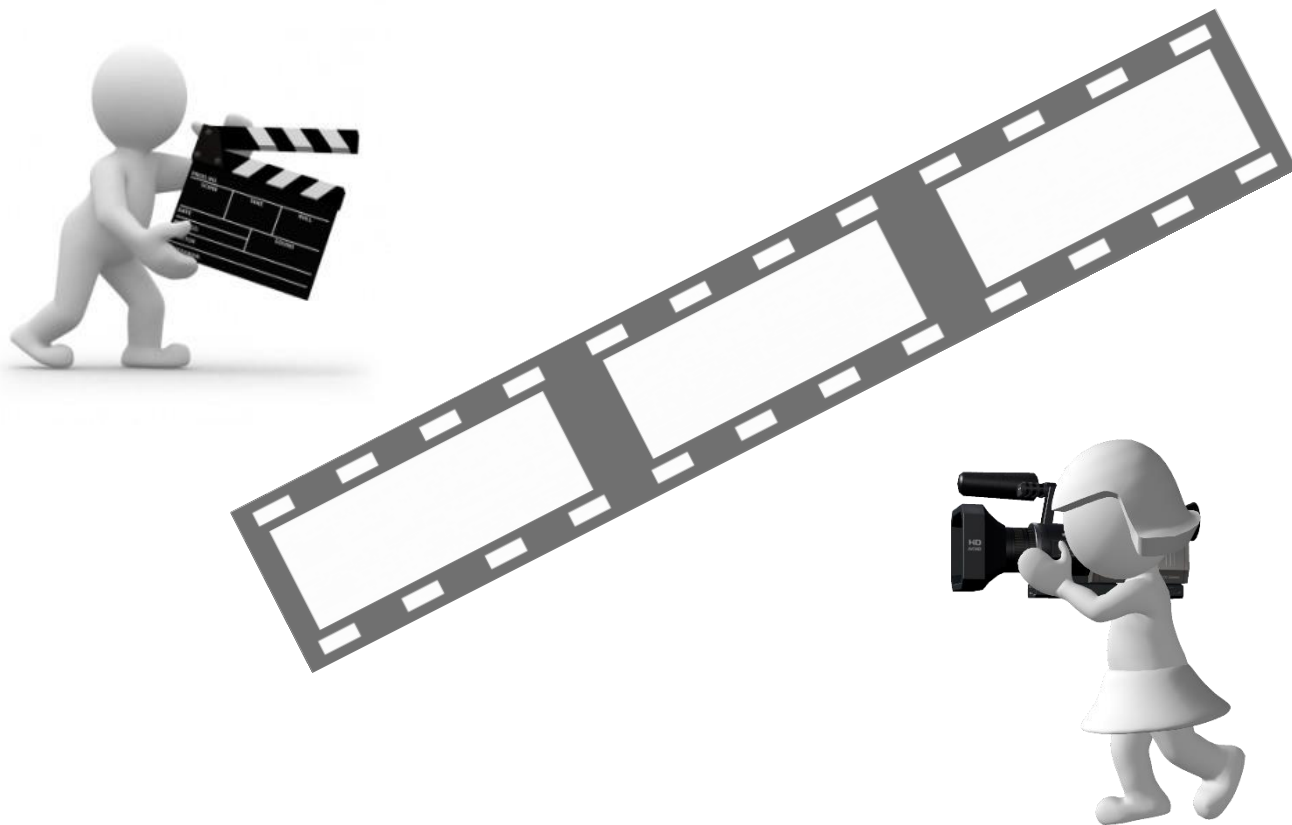
Ο κουρασμένος και νυσταγμένος οδηγός συμπεριφέρεται περίπου όπως ο οδηγός με υψηλές ποσότητες αλκοόλ στο αίμα του

Οι οδηγοί ηλικίας 35-44 ετών κοιμούνται λιγότερο από το κανονικό, με σχεδόν το 50% να κοιμάται μόνο 5-6 ώρες τη νύχτα. Μόνο το 33% κοιμάται τις συνιστώμενες 7-8 ώρες, γεγονός που επηρεάζει την ασφάλεια στην οδήγηση. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), οι 4 πιο σημαντικές ομάδες οδηγών που πάσχουν από κόπωση είναι:

1. Νέοι άνδρες μεταξύ 16 – 29 ετών
2. Άτομα με υπνική άπνοια (αποφρακτική άπνοια OSAS)
3. Εργαζόμενοι σε βάρδιες με ωράρια που διακόπτουν ή συνεχώς εναλλάσσουν τον κύκλο του ύπνου
4. Άτομα με ψυχολογικά προβλήματα - κατάθλιψη

Αν ο κουρασμένος οδηγός έχει καταναλώσει αλκοόλ ακόμη και ελάχιστη ποσότητα, τότε οι αρνητικές συνέπειες πολλαπλασιάζονται





Κούραση/Υπνηλία - τα 10 σημεία που φανερώνουν την κούραση/υπνηλία του οδηγού

1

Χασμουρητό

2

Πτώση βλεφάρων κατά την οδήγηση

3

Αδύναμη όραση

4

Αίσθημα εξάντλησης

5

Διακυμάνσεις της πορείας του αυτοκινήτου

6

Αυξομειώσεις της ταχύτητας

7

Βουητό στα αυτιά

8

Παράβλεψη οδικών σημάνσεων

9

Δυσκολία στην αλλαγή ταχυτήτων

10

Δυσκαμψία

Κούραση/Υπνηλία - τι πρέπει να κάνω

- Αποφυγή οδήγησης και χρήσης άλλου μεταφορικού μέσου
- Καλός προγραμματισμός των ταξιδιών. Σε μετακινήσεις-ταξίδια μεγάλων αποστάσεων ανά δύο ώρες συνιστάται διάλειμμα 15 λεπτών
- Αν υπάρχει συνεπιβάτης οδηγός η απόσταση καλύπτεται από τους δύο
- Αποφυγή κατανάλωσης οποιασδήποτε ποσότητας αλκοόλ και κατανάλωση φαγητού με μέτρο
- Αποφυγή οδήγησης τη νύχτα και ειδικά μετά τα μεσάνυχτα
- Ανανέωση αέρα εντός του οχήματος και κατανάλωση καφέ που βελτιώνει την εγρήγορση στα κουρασμένα άτομα

Το αλκοόλ...



Αλκοόλ και οδήγηση - στατιστικά στοιχεία

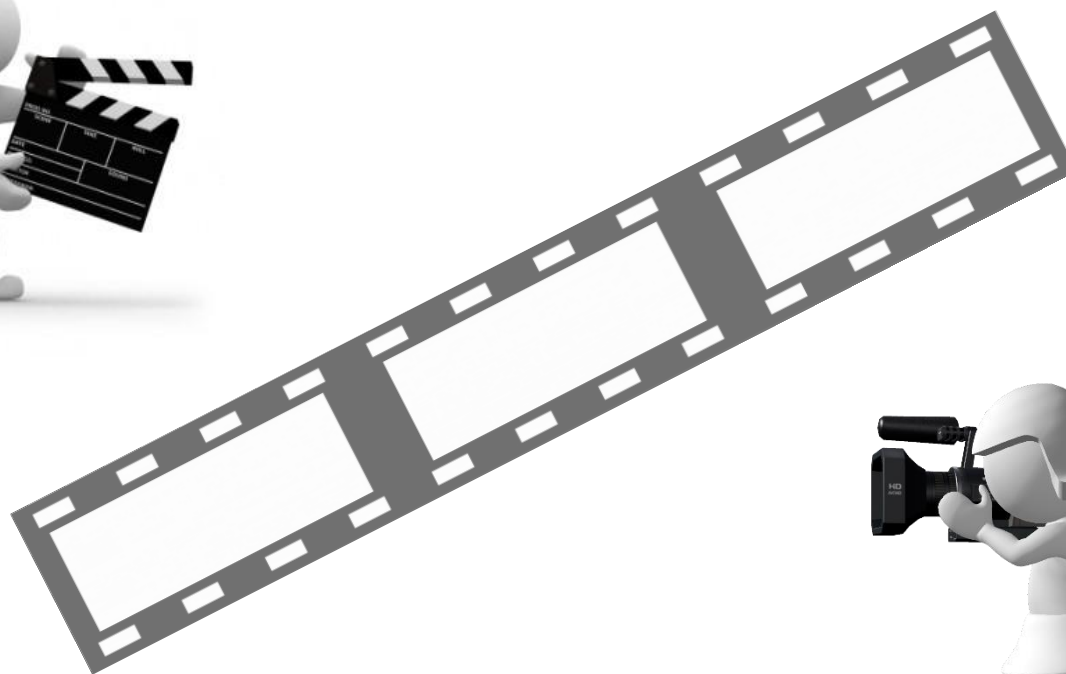
Η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ αποτελεί μία από τις βασικότερες αιτίες ατυχημάτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Μάλιστα, μόλις το 23% των Ευρωπαίων θεωρεί πιθανό έναν έλεγχο για την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ σε ένα τυπικό ταξίδι ή σε μια αστική μετακίνηση.



Η κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί το 23-25% των θανάτων σε τροχαία δυστυχήματα στην Ελλάδα.

Η.Π.Α.

Το 2020, οι θάνατοι εξαιτίας της κατανάλωσης αλκοόλ αυξήθηκαν κατά 26%, με περίπου 13 θανάτους ανά 100.000 Αμερικανούς.



Αλκοόλ και οδήγηση – όριο αλκοολαιμίας

0.5 γραμ. / λίτρο αίματος (0.5‰) σε περίπτωση αιμοληψίας ή 0,25 χιλιοστά του γραμ. / λίτρο εκπνεόμενου αέρα το επιτρεπόμενο ανώτατο όριο αλκοολαιμίας των οδηγών βάσει ΚΟΚ

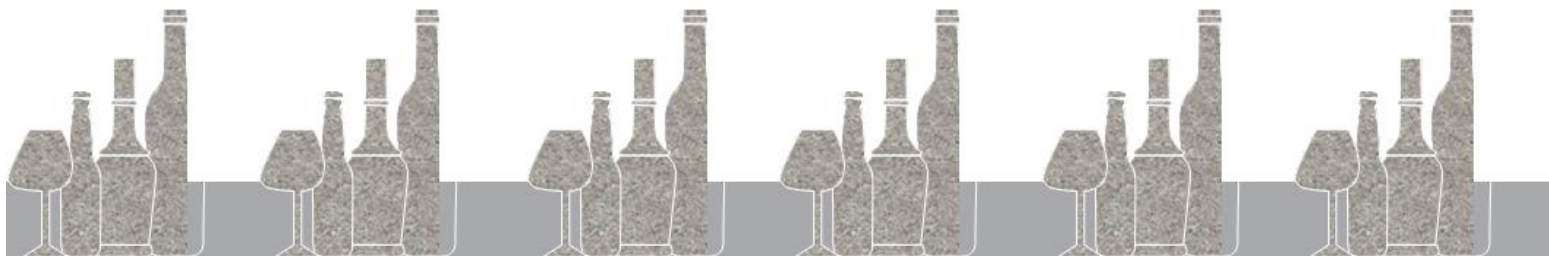


όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα ενός ποτού σε αιθυλική αλκοόλη τόσο λιγότερη ποσότητα είναι ικανή για να μας οδηγήσει στο νόμιμο όριο κατανάλωσης

Αλκοόλ και οδήγηση - πιθανότητα εμπλοκής οδηγών σε τροχαίο ανάλογα με τη συγκέντρωση αλκοόλ

Ποσοστό αλκοολαιμίας	Αύξηση κινδύνου
1.5‰	380
1.0‰	48
0.5‰	11
0.2‰	2

Πηγή: NHTSA USA



Αλκοόλ και οδήγηση

Αλκοόλ και οδήγηση - επιρροή του αλκοόλ στην οδήγηση

0.6‰ – 0.8‰ < Απώλεια ελέγχου ταχύτητας & ικανότητας συγκέντρωσης. Αυξάνεται η πιθανότητα ατυχήματος της ταχύτητας και της απόστασης

δυνατότητα

0.45‰

και



Πηγή: NHTSA USA

Ακόμα μεγαλύτερες συνέπειες έχει η χρήση ναρκωτικών, αλλά και ορισμένων κατηγοριών φαρμάκων (όπως ηρεμιστικά, αντιφλεγμονώδη), τα οποία είτε από μόνα τους είτε σε συνδυασμό ακόμα και με μικρές ποσότητες αλκοόλ επηρεάζουν επικίνδυνα την οδηγική ικανότητα!!!

ποδιών

νακλαστική
ηψης χρωμάτων

ευθυσία του κινητού

0.1‰ – 0.2‰ < Ελάττωση προσοχής & αύξηση χρόνου αντίδρασης

Αλκοόλ και οδήγηση – mini quiz

Σταμάτησα να πίνω εδώ και 1 ώρα άρα μπορώ να οδηγήσω. Σωστό ή λάθος;

Ισχύει ακριβώς το αντίθετο, καθώς στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα έχουμε την μεγαλύτερη τιμή αιθυλικής αλκοόλης στο αίμα.

Αν τρως λιπαρά μπορείς να πιεις και παραπάνω. Σωστό ή λάθος;

Τα λιπαρά απλώς αργούν την απορρόφηση του οινοπνεύματος από το γαστρεντερικό σύστημα. Αυτό σημαίνει απλά ότι θα καθυστερήσει για λίγα λεπτά να εμφανιστεί η ανώτερη τιμή αιθυλικής αλκοόλης.

Αλκοόλ και οδήγηση - τι πρέπει να κάνω

ΔΕΝ ΟΔΗΓΩ ΑΝ ΕΧΩ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΠΙΒΙΒΑΖΟΜΑΙ ΣΕ ΟΧΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΟΙ ΟΔΗΓΟΙ ΕΧΟΥΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙ ΑΛΚΟΟΛ

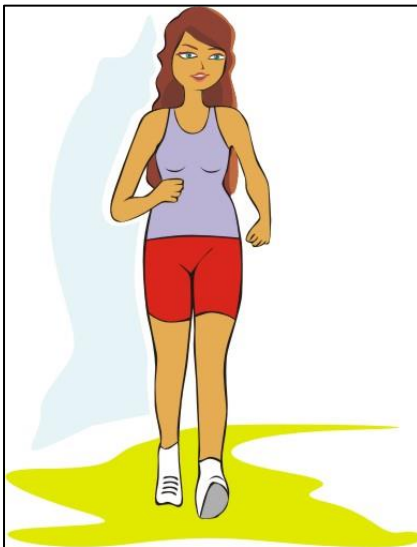
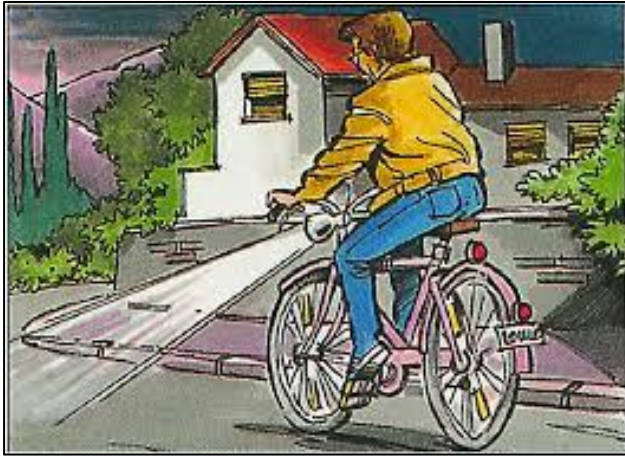
- Αποτρέπω φίλους και γνωστούς να οδηγήσουν σε περίπτωση που έχουν καταναλώσει αλκοόλ
- Στην αρχή της βραδιάς ορίζεται ο οδηγός ο οποίος και θα είναι αποφασισμένος πως δε θα καταναλώσει αλκοόλ
- Αποφεύγω να μετακινούμαι με ΙΧ μετά τα μεσάνυχτα και τα σαββατοκύριακα
- Δεν καταναλώνω κάποιες κατηγορίες φαρμάκων (ηρεμιστικά, αντιφλεγμονώδη) που επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης και ευθύνονται για έως και 25% των ατυχημάτων
- Αν αντιληφθώ πως ο οδηγός ενός προπορευόμενου οχήματος πιθανό να βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ, αποφεύγω να το πλησιάσω και καλώ την τροχαία ή την αστυνομία

ΟΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ



Οι εναλλακτικοί (& βιώσιμοι) τρόποι μετακίνησης

Εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης θεωρούνται το περπάτημα, το ποδήλατο και η χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς και άλλες νέες μορφές κινητικότητας



Οι εναλλακτικοί (& βιώσιμοι) τρόποι μετακίνησης

Σύμφωνα με τις τροποποιήσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.), στις νέες μορφές κινητικότητας συμπεριλαμβάνονται και τα Ελαφριά προσωπικά ηλεκτρικά οχήματα (Ε.Π.Η.Ο.).

Στα Ε.Π.Η.Ο. περιλαμβάνονται τα ηλεκτροκίνητα:

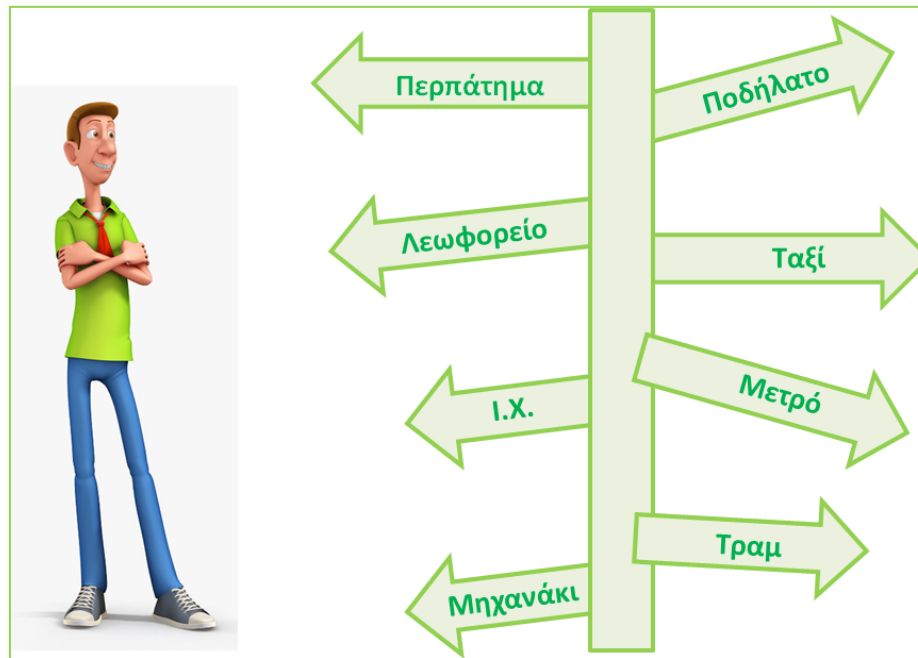
- 🛴 Πατίνια (e-scooters)
- 🛴 Τροχοπέδιλα (rollers) και τροχοσανίδες (skateboards)
- 🛴 Αυτοεξισορροπούμενα προσωπικά οχήματα, δηλαδή μηχανοκίνητα μονόκυκλα ή δίκυκλα οχήματα διπλής τροχιάς, που βασίζονται σε εγγενή ασταθή ισορροπία και χρειάζονται βοηθητικό σύστημα ελέγχου για να διατηρούν την ισορροπία τους
- 🛴 Ε.Π.Η.Ο. που δεν υπάγονται σε κάποια κατηγορία εκ των ανωτέρω, στα οποία συμπεριλαμβάνονται ηλεκτροκίνητα αμαξίδια ατόμων με αναπηρία, ενισχυμένα και απλά, scooters και handbikes ατόμων με αναπηρία



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)



Οι εναλλακτικοί (& βιώσιμοι) τρόποι μετακίνησης



Οι νέοι θα πρέπει να βάλουν ως προτεραιότητα την ασφάλεια στις κάθε είδους μετακινήσεις που πραγματοποιούν.

Για τον λόγο αυτό, καλούνται να κάνουν τις παρακάτω δύο επιλογές:

- ▶ Μέσο με το οποίο θα μετακινηθούν
- ▶ Τα άτομα με τα οποία θα πραγματοποιήσουν τη μετακίνηση

Τι πρέπει να κάνω

Η διαδικασία λήψης μιας απόφασης σχετικά με το πώς κάποιος θα μετακινηθεί περιλαμβάνει τρία βασικά βήματα:

- ▶ Αποφασίζω
- ▶ Ενεργώ
- ▶ Συλλογίζομαι/Αξιολογώ



Τι κάνω.....;

Σενάριο: Σε προσκαλούν σε πάρτι μακριά από το σπίτι σου και ο φίλος σου προθυμοποιείται να οδηγήσει, υποσχόμενος πως δε θα καταναλώσει αλκοόλ. Αντιλαμβάνεσαι όμως ότι η υπόσχεση αυτή δεν τηρείται.
Μέσα από ποια διαδικασία αποφασίζεις πως τελικά θα μετακινηθείς;

Αποφασίζω

Ποιο είναι το πρόβλημα που προέκυψε;

Ποιες εναλλακτικές υπάρχουν;

Ποια εναλλακτική είναι η καλύτερη;

Επιλέγω εναλλακτική και σχεδιάζω τα επόμενα βήματα
(τι θα πω)

Ενεργώ

Ενέργειες στις οποίες θα προβώ ώστε να εξασφαλίσω πως η απόφαση που πήρα θα εκτελεστεί σωστά (ενημερώνω τον φίλο μου, καλώ τους γονείς μου ή τηλεφωνώ για ταξί)

Συλλογίζομαι Θα κάνω κάτι διαφορετικό την επόμενη φορά;
Αξιολογώ

Τι κάνω.....;

Σενάριο: 1 μηχανή, 1 κράνος, 2 αναβάτες. Ποιος θα φορέσει το κράνος;



Υποστήριξη από γονείς στους νέους οδηγούς



Να τους ζητήσετε βοήθεια για να εξασκηθείτε στην οδήγηση διαλέγοντας αρχικά εύκολες μετακινήσεις ενώ σταδιακά θα πρέπει να εξασκηθείτε σε πιο απαιτητικά οδικά δίκτυα

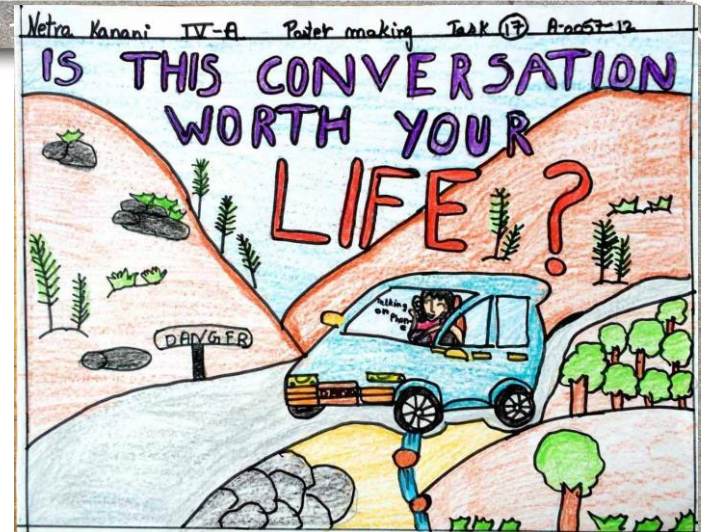
Να τους ζητάτε να σας συνοδεύουν στις διάφορες μετακινήσεις σας για ένα επαρκές χρονικό διάστημα μέχρι να έχετε περισσότερο εμπιστοσύνη στον εαυτό σας

Να δεχτείτε στην αρχή τον περιορισμό οποιασδήποτε οδηγικής δραστηριότητας τις βραδινές ώρες

Να τους ζητήσετε να μεταφέρουν εσάς και τους φίλους σας από και προς διάφορες εκδηλώσεις όπου ξέρετε ότι θα υπάρχει αλκοόλ.



#30saveskids



Πάντα προσεκτικά

**Η αξία της ανθρώπινης ζωής είναι
ανεκτίμητη!!!**

