

Ερευνητική εργασία Τεχνολογίας  
Α3β 2019-2020

Οδήγηση και κινητό

**ΠΟΣΟ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΙ ΚΑΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΣΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ**

Οι οδηγοί έχουμε πάντα την ευθύνη για την ασφάλειά μας, την ασφάλεια των συνεπιβατών μας και οπωσδήποτε για την ασφάλεια όσων κινούνται στο δρόμο. Τμήμα αυτής της ευθύνης αποτελεί η δυνατότητα καθαρής όρασης. Ένα ποσοστό 85-95% όσων αντιλαμβανόμαστε κατά την οδήγηση προέρχεται από την οπτική αντίληψη. Κακή όραση ,επομένως, συνεπάγεται και κακή οδήγηση

**Χρήσιμες συμβουλές για ασφαλή οδήγηση**

Από τις πρώτες βραδινές ώρες και κατά τη διάρκεια ομίχλης ανάψτε τα φώτα του αυτοκινήτου σας, καθώς αυτές είναι ώρες κατά τις οποίες αυξάνεται η δυσκολία να δείτε αλλά και να σας δουν. Εάν είναι εφικτό, αποφύγετε την οδήγηση κατά την ανατολή και τη δύση του ηλίου διότι τότε το «θάμβος» είναι πιο έντονο (μπορεί να είναι εκτυφλωτικό) και συνεπώς είναι δυσκολότερο να γίνονται ορατές λεπτομέρειες στο δρόμο. Παρ' όλα αυτά, αν οδηγείτε αυτές τις ώρες κρατάτε μεγαλύτερη απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα και παίρνετε περισσότερες προφυλάξεις. Τη νύχτα μειώστε την ταχύτητά σας.

**Πόσο επιβραδύνει το αλκοόλ τα αντανακλαστικά του οδηγού, πόσο αυξάνονται οι πιθανότητες τροχαίου**

«Καμιά ποσότητα οινοπνεύματος στο αίμα δεν είναι ακίνδυνη κατά την οδήγηση»

---



Αλκοόλ και οδήγηση δεν πάνε μαζί, κι αυτό είναι κανόνας. Είναι γνωστό πως το **αλκοόλ** ακόμα και σε μικρή ποσότητα μειώνει τον χρόνο αντίδρασης του οδηγού και είναι επίσης γνωστό πως ανάλογα με την ποσότητα που έχει καταναλωθεί αυξάνονται κατά πολύ οι πιθανότητες εμπλοκής σε τροχαίο.

Όπως μεταδίδει το ΑΜΠΕ, με ποσότητα αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 0,3 - 0,5 mg/ml η πιθανότητα εμπλοκής σε τροχαία σύγκρουση είναι 11 φορές μεγαλύτερη, ενώ με ποσότητα αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 0,6 - 1 mg/ml αυτή η πιθανότητα γίνεται 48 φορές. Οι πιθανότητες να εμπλακεί σε τροχαίο ατύχημα ένας οδηγός όταν έχει ποσότητα αλκοόλ στο αίμα μεταξύ 1 - 1,5 mg/ml είναι 380 φορές μεγαλύτερη από αυτήν όταν οδηγεί χωρίς την επήρεια αλκοόλ.

«Αυτό και μόνο θα πρέπει να προβληματίσει και να παραδειγματίσει τους οδηγούς και να καταλάβουν ότι δεν πίνουμε όταν πρόκειται να οδηγήσουμε. Πρέπει το ποσοστό στον **ΚΟΚ** να πέσει στο μηδέν σε οποιονδήποτε οδηγεί. Καμιά ποσότητα οινοπνεύματος στο αίμα δεν είναι ακίνδυνη κατά την οδήγηση. Η καθιέρωση μηδενικού ορίου είναι επιβεβλημένη» αναφέρει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Εκπαιδευτών Οδήγησης Άρης Ζωγράφος, ο οποίος προτρέπει να «ακυρωθεί όλη η θεματική ενότητα "Αλκοόλ και Οδήγηση" στις ερωτήσεις για τις άδειες οδήγησης και οι υπεύθυνοι να επιδιώξουν να εισάγουν την θεματική ενότητα "Η Κοινωνία της Κυκλοφορίας (ΚτΚ)" ως

βιωματικό μάθημα, σε όλη την υποχρεωτική εκπαιδευτική διαδικασία και στους υποψηφίους οδηγούς».

Το αλκοόλ μειώνει αισθητά τον χρόνο αντίδρασης του **οδηγού**. Αν και υπάρχουν βιολογικές διαφορές από άνθρωπο σε άνθρωπο, όμως, αυτές είναι μικρές καθώς με μόνο ελάχιστη παρουσία αλκοόλ στο αίμα ο χρόνος αντίδρασης από 0,5 δευτερόλεπτα μπορεί να φτάσει στο 1,1 δευτερόλεπτο ή 1,3 δευτερόλεπτο με μόλις 50χλμ/ώρα. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η αντίδρασή μας, όταν θα κληθεί να υπάρξει κατά τη διάρκεια της οδήγησης, θα γίνει μετά από 7, 15 ή 25 μέτρα. Απόσταση αντίδρασης πολύ μεγάλη που πολλές φορές μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες.

Σήμερα στην χώρα μας ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ) στο άρθρο 42, αναφέρει ότι για έναν οδηγό το επιτρεπόμενο όριο οινοπνεύματος με την μέθοδο της αιμοληψίας είναι 0,5 τοις χιλίοις, ενώ με την μέθοδο της εκπνοής είναι στα 0,25 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά λίτρο εμπνεόμενου αέρα με την προϋπόθεση ότι η μέτρηση γίνεται με ειδικά πιστοποιημένα αλκοολόμετρα. Αυτό ακριβώς το ποσοστό ο Πανελλήνιος Σύλλογος Εκπαιδευτών Οδήγησης ζητά να ελαχιστοποιηθεί.

Αξίζει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι το αλκοόλ διεισδύει γρήγορα στο αίμα και από εκεί επηρεάζει τα όργανα και τον εγκέφαλο του ανθρώπου, καταστέλλει κάποιες λειτουργίες και αίρει αναστολές, ενώ χάνεται ευκολότερα η ψυχραιμία, η σύνεση και η φρόνηση, ενώ παράλληλα μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης του κινδύνου.

«Δεν οδηγώ, όταν δεν είμαι σε θέση να οδηγώ. Τόσο απλά για όλους τους οδηγούς» τονίζει, μεταξύ άλλων, ο κ. Ζωγράφος.

Η οδήγηση είναι μια σύνθετη δραστηριότητα. Για κάθε 1,6 χιλιόμετρα, ο οδηγός πρέπει να παίρνει 20 αποφάσεις, ενώ διαθέτει λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο για να αποφύγει μια σύγκρουση. Με βάση αυτά τα

δεδομένα, οποιαδήποτε καθυστέρηση στην επεξεργασία των οπτικών πληροφοριών που συλλέγονται από τον εγκέφαλο μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες.

1. Αποσπά την προσοχή του από τον δρόμο αφού ο οδηγός κοιτάει το κινητό του τηλέφωνο για να εκτελέσει κάποια λειτουργία του.
2. Μειώνει τα αντανακλαστικά του αφού η προσοχή του μοιράζεται ανάμεσα στο κινητό και τον δρόμο
3. Δεν κρατάει με τα δύο χέρια το τιμόνι που τον βοηθάει να έχει πιο άμεση απόκριση στους κινδύνους
4. Αποκλίνουν την λωρίδα οδήγησης αφού δεν έχουν συνεχή αντίληψη της πορείας του δρόμου
5. Η συνεχή εναλλαγή προσοχής ανάμεσα στον δρόμο και το κινητό προκαλεί άγχος στον οδηγό.
6. Μπορεί να μην κρατήσουμε την σωστή απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο αυτοκίνητο ή να μην έχουν σωστή κρίση στην ταχύτητα ή σε κάποιο φανάρι που είναι έτοιμο να γίνει κόκκινο
7. Η αντίληψη του χρόνου και της ταχύτητας για την ανταπόκριση των αντιδράσεων είναι λανθασμένη όταν ασχολούμαστε με το κινητό τηλέφωνο

### ***ΤΡΟΧΑΙΑ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ (ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ)***

Η απόσπαση προσοχής την ώρα της οδήγησης είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες για την πρόκληση τροχαίων ατυχημάτων, καθώς μόλις τρία δευτερόλεπτα απροσεξίας αρκούν για το μοιραίο. Η οδήγηση και η εκτέλεση πολλαπλών εργασιών ταυτόχρονα δεν πάνε μαζί! Ακόμη και για τους πιο έμπειρους οδηγούς, η ασφαλής οδήγηση απαιτεί να χρησιμοποιείται το σύνολο των νοητικών ικανοτήτων μας. Για παράδειγμα, όταν μιλάτε στο κινητό σας τηλέφωνο το ένα σας χέρι κρατάει το τηλέφωνο, το μυαλό σας είναι στη συζήτηση, η προσοχή σας στους ήχους του κινητού τηλεφώνου. Παρόλο που τα μάτια σας είναι στο δρόμο, δεν «βλέπετε» τι συμβαίνει γύρω σας. Η χρήση ακουστικών ή Bluetooth δεν λύνει το πρόβλημα: πρέπει να πατήσετε ένα κουμπί για να απαντήσετε την κλήση, η προσοχή σας βρίσκεται στη φωνή του προσώπου που μιλάτε ενώ το μυαλό σας επεξεργάζεται όσα ακούτε και σκέφτεστε να πείτε. Ως αποτέλεσμα οι οδηγοί που χρησιμοποιούν ικανοί να μένουν στη

σωστή λωρίδα, να αναγνωρίζουν τους κινδύνους τριγύρω τους και να ανταποκρίνονται άμεσα. Επιπλέον, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να υπερβούν το όριο ταχύτητας. Ειδικά οι νέοι χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνο κυρίως για να γράψουν μηνύματα ή να περιηγηθούν στα social media, με αποτέλεσμα συχνά να οδηγούν με χαμηλότερη ταχύτητα αλλά ο χρόνος αντίδρασής τους να είναι καθυστερημένος, να μην οδηγούν στη σωστή λωρίδα και να μην προσαρμόζονται στην κίνηση, καθιστώντας ιδιαίτερα επικίνδυνη τη χρήση του τηλεφώνου. Η Ελλάδα έχει τη θλιβερή πρωτιά σε θανάτους από τροχαία δυστυχήματα στην Ευρώπη, ιδίως στους νέους ηλικίας 18- 24 χρόνων, οι οποίοι διαπράττουν και τις περισσότερες παραβάσεις. Στην Ελλάδα, η «αφηρημένη» οδήγηση ευθύνεται για την πρόκληση του 35% των τροχαίων. Η διάσπαση της προσοχής κατά την οδήγηση μπορεί να οφείλεται σε παράγοντες εντός και εκτός του οχήματος. Οι βασικότεροι από αυτούς είναι: η χρήση κινητού τηλεφώνου (συνομιλία, ανάγνωση και γραφή sms), η κατανάλωση φαγητού και ποτού, το κάπνισμα, η απόσπαση προσοχής από διαφημιστικές πινακίδες, η ενασχόληση με συσκευές μέσα στο όχημα (π.χ. χρήση συστήματος πλοήγησης, αλλαγή cd, ρύθμιση ραδιοφώνου), η δυνατή μουσική, η έντονη συζήτηση με συνεπιβάτες εντός του οχήματος, η αλληλεπίδραση με τα παιδιά στο πίσω κάθισμα.

#### **Πηγές:**

<https://www.ioas.gr/uploads/docs/2016/04/396.pdf>

<https://www.newsit.gr/ellada/apospasi-prosoxis-kai-epithetiki-odigisi-i-aities-gia-ta-trochaia-dystyximata/1909100/>

<https://www.in.gr/2012/10/30/health/health-news/i-diaspasi-tis-prosoxis-basiki-aitia-trochaioy-atyximatos/>

<https://www.newsbeast.gr/car/arthro/5734782/poso-epivradynei-to-alkool-ta-antanaklastika-toy-odigoy-poso-ayxanontai-oi-pithanotites-trochaioy>

[https://www.aodos.gr/symboules\\_symboules/arthro/odigisi\\_kai\\_kinito-15424045/](https://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/odigisi_kai_kinito-15424045/)