



- Σύμφωνα με την τελευταία έκδοση «Risk Pulse» της Allianz, το ένα πέμπτο του χρόνου οδήγησης καταναλώνεται σε δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή του οδηγού.
  - Ένας στους δύο οδηγούς βάζει τη ζώνη ασφαλείας αφού έχει ξεκινήσει την οδήγηση.
  - Η προσπάθεια του οδηγού να φτάσει κάποια αντικείμενα ενώ οδηγεί, αυξάνει τον κίνδυνο εμπλοκής του σε ατύχημα κατά οκτώ φορές.

Σύμφωνα με τους ερευνητές ατυχήματος του Κέντρου Τεχνολογίας της Allianz, η διάσπαση της προσοχής του οδηγού είναι ο πιο υποτιμημένος κίνδυνος κατά την οδήγηση. Ο κίνδυνος ατυχήματος αυξάνεται όσο το βλέμμα ξεφεύγει από το δρόμο, τα χέρια απομακρύνονται από το τιμόνι και η σκέψη φεύγει μακριά από το τι συμβαίνει στο δρόμο.

“Σκέψου πρώτα, μετά οδήγησε” - αυτή είναι η συμβουλή των ερευνητών ατυχήματος του Κέντρου Τεχνολογίας της Allianz. Οι ερευνητές γνωρίζουν ότι, σχεδόν όλοι οι περισπασμοί που οφείλονται σε δραστηριότητες άσχετες με την οδήγηση, μπορούν να αποφευχθούν αν το ταξίδι είναι προσεκτικά προσχεδιασμένο. Οι οδηγοί, για παράδειγμα, πρέπει να εισάγουν δεδομένα στο σύστημα πλοήγησης (GPS), να επιλέγουν σταθμό στο ραδιόφωνο, να βγάζουν το μπουφάν τους ή να βάζουν τη ζώνη ασφαλείας, πριν ξεκινήσουν την οδήγηση. Επιπλέον, σύμφωνα με το Δρ. Christoph Lauterwasser, CEO του Κέντρου Τεχνολογίας της Allianz, οι τσάντες με τα ψώνια είναι καλύτερο να αποθηκεύονται στο πορτ-μπαγκάζ γιατί ενδέχεται κατά τη διαδρομή να γλιστρήσουν και ο οδηγός να προσπαθήσει να τις πιάσει, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα ατυχήματος κατά οκτώ φορές!

Οι οδηγοί αντιλαμβάνονται τότε οδηγούν συγκεντρωμένοι αλλά δεν μπορούν εξίσου εύκολα να συνειδητοποιήσουν τα οδηγικά τους λάθη. Ευτυχώς, τα λάθη αυτά συχνά αντισταθμίζονται από τις αντιδράσεις και την οδηγική συμπεριφορά των άλλων οδηγών. Επίσης, οι συνεπιβάτες τυχάνει συχνά να έχουν καλύτερη επίγνωση κάποιας ακατάλληλης οδηγικής συμπεριφοράς απ'ό,τι ο ίδιος ο οδηγός.

## Διάσπαση της προσοχής λόγω του stress

Το να μπορεί κάποιος να έχει ένα βασικό επίπεδο ανοχής στο stress αποτελεί βασική προϋπόθεση για να είναι ικανός να οδηγήσει. Κάθε οδηγός οφείλει να μπορεί να κινείται σε στενές λόγω έργων λωρίδες ή σε μεγάλου μήκους τούνελ χωρίς να αγχώνεται ιδιαίτερα. “Το άγχος προκύπτει όταν επιπρόσθετοι, συνήθως προσωπικοί, παράγοντες, όπως η χρονική πίεση ή ο θυμός, έρχονται στο προσκήνιο. Ενώ οι κυκλοφοριακές συνθήκες μπορεί να είναι οι ίδιες όπως κάθε μέρα, οι οδηγοί αντιδρούν με ανεξέλεγκτο τρόπο όταν συνειδητοποιούν για παράδειγμα ότι έχουν αργήσει”, εξηγεί ο Δρ. Christoph Lauterwasser.

## Διάσπαση της προσοχής: η αύξηση του χρόνου αντίδρασης

Μία από τις πιο κοινές δευτερεύουσες δραστηριότητες των οδηγών, εκτός από τη χρήση του τηλεφώνου, είναι το να εισάγουν τα στοιχεία προορισμού τους στο σύστημα πλοήγησης. Περισσότεροι από τους μισούς οδηγούς που ερωτήθηκαν από την Allianz, δεν εισάγουν τα στοιχεία αυτά πριν ξεκινήσουν το ταξίδι τους, μη συνειδητοποιώντας ότι κάτι τέτοιο έχει ως αποτέλεσμα να στρέψουν πολλές φορές το βλέμμα τους εκτός δρόμου.

Για παράδειγμα: Ένας οδηγός που κινείται με 50 χιλιόμετρα/ώρα καλύπτει 13,8 μέτρα κάθε δευτερόλεπτο. Οι γρήγορες ματιές εκτός δρόμου, τις οποίες ρίχνουν οι οδηγοί όταν ασχολούνται με κάποια δευτερεύουσα δραστηριότητα, διαρκούν από ένα μέχρι δύο δευτερόλεπτα. Ο μέσος χρόνος αντίδρασης, με το που εντοπίζεται ένας κίνδυνος, είναι επίσης ένα δευτερόλεπτο.

“Ο χρόνος αντίδρασης ενός οδηγού διπλασιάζεται ή τριπλασιάζεται όταν είναι αφηρημένος, εξαιτίας του χρόνου που σπαταλά ρίχνοντας ματιές εκτός του δρόμου.”, αναφέρει ο Δρ. Christoph Lauterwasser.

## Οδήγηση “στα τυφλά” λόγω χιονιού, βροχής ή πάγου.

Ο χειμώνας είναι η εποχή όπου ίσως χρειάζεται να αφαιρέσουμε πάγο από τα παράθυρα, τουλάχιστον για τους οδηγούς εκείνους που έχουν την ατυχία να μη διαθέτουν γκαράζ ή να μη ζουν σε περιοχές με ζεστό κλίμα. Τα παράθυρα τείνουν επίσης να θολώνουν από την εσωτερική πλευρά. Το χιόνι επίσης μπορεί να κυλήσει από την οροφή του αυτοκινήτου πάνω στο παρμπρίζ και το να οδηγείς μέσα σε χιονοθύελα είναι κάτι που κανείς δε θα ήθελε να του τύχει!

Πάνω από το 40% των οδηγών που ερωτήθηκαν από τη Allianz, δήλωσαν πως καθαρίζουν το παρμπρίζ τους μόνο αφότου έχουν ξεκινήσει να οδηγούν. Το 28% των ερωτηθέντων δήλωσε πως ξοδεύει μία δυσανάλογη ποσότητα χρόνου εστιάζοντας στις ενδείξεις της οθόνης του αυτοκινήτου τους ενώ οδηγεί.

Το να διασφαλίσει ένας οδηγός ότι μπορεί να δει καθαρά έξω από τα παράθυρα πριν ξεκινήσει, αν και μπορεί να του πάρει λίγο χρόνο, μπορεί να σώσει τη ζωή τη δική του ή οποιουδήποτε άλλου πιθανόν εμπλακεί σε τροχαίο ατύχημα.

πηγή: [nextdeal.gr](http://nextdeal.gr)

{fblike}