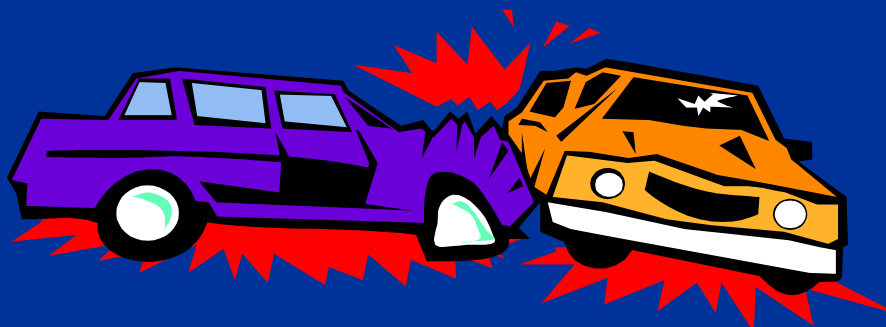




## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

### ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΡΟΧΑΙΟΥ



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Όταν οδηγούμε αυτοκίνητο ανεξάρτητα από το εάν είναι προσωπικό ή εταιρικό, κατά την διάρκεια της υπηρεσίας ή εκτός αυτής, θα πρέπει να θυμόμαστε ορισμένες βασικές οδηγίες, όπως:



**Δεν οδηγώ ποτέ όταν έχω καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά**

Το οινόπνευμα μειώνει σημαντικά τα αντανακλαστικά του οδηγού ενώ ταυτόχρονα επιτείνει και το βαθμό κόπωσης. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος για την επιτάχυνση της αποβολής του οινοπνεύματος από τον ανθρώπινο οργανισμό. Σημειώνεται, ότι το 45% των θανάτων σε αναβάτες μοτοσικλετών οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Στατιστικά, η πιθανότητα σύγκρουσης είναι **3,5 φορές μεγαλύτερη** όταν έχουμε πει τόσο ώστε η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μας να είναι στο ανώτατο επιτρεπόμενο όριο και **26 φορές μεγαλύτερη όταν είμαστε σε κατάσταση μέθης**. Έτσι αν συμβεί, λόγω διασκέδασης, να περιέλθετε σε κατάσταση προχωρημένης ευθυμίας είναι προτιμότερο να κλειδώσετε το όχημά σας σε ένα χώρο στάθμευσης και να επιστρέψετε στο σπίτι σας με ταξί. Ας μην προκαλούμε την τύχη μας. Καλύτερα να πίνουμε λιγότερο μέχρι τα βαθιά γεράματα, παρά το ποτό να τερματίσει γρήγορα τη ζωή μας. Όπως άλλωστε αναφέρει και ο Σαίξπηρ, «**Το αλκοόλ αυξάνει την επιθυμία, αλλά μειώνει την απόδοση....**».

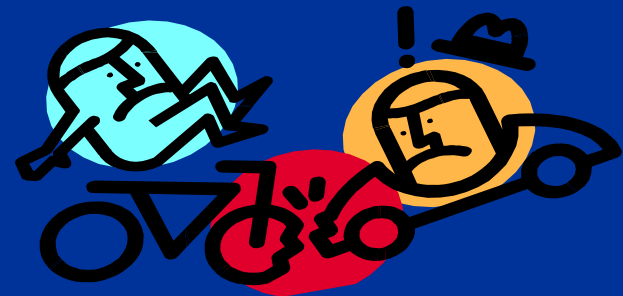




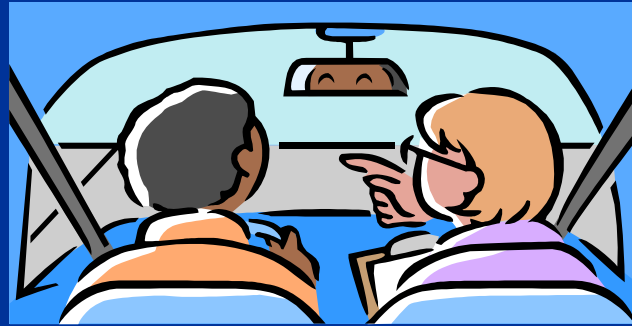
Είμαι συγκεντρωμένος και δεν χρησιμοποιώ  
κινητό τηλέφωνο



Έρευνα από το Transport Research Laboratory, στη Μ. Βρετανία, απέδειξε ότι η χρήση του κινητού τηλεφώνου επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά μας στην οδήγηση. Οι οδηγοί αδυνατούν να διατηρήσουν μία σταθερή ταχύτητα και να κρατήσουν απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της έρευνας, οι οδηγοί που μιλούν στο κινητό αντιδρούν κατά μέσο όρο με καθυστέρηση μισού έως ενός τρίτου του δευτερολέπτου, δηλαδή περίπου 50% πιο αργά από το κανονικό. Σας φαίνεται ασήμαντος ο χρόνος αυτός; Αν σκεφτείτε ότι όταν τρέχετε με ταχύτητα **100 χιλμ/ώρα**, η καθυστέρηση αυτή συνεπάγεται **14 επιπλέον μέτρα** πριν προλάβετε να αντιδράσετε, τότε ίσως αλλάξετε άποψη. Η απόσταση αυτή μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. Δυστυχώς η χρήση car kit ή hands free μας δημιουργεί μια επίπλαστη αίσθηση ασφάλειας, αφού μελέτες δείχνουν ότι η προσοχή του οδηγού αποσπάται και στις περιπτώσεις που χρησιμοποιείται αυτός ο εξοπλισμός. Πρέπει όλοι να συνειδητοποιήσουμε ότι η **χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την ώρα της οδήγησης είναι μια επικίνδυνη συνήθεια**.



## Χρησιμοποιώ τη ζώνη ασφαλείας

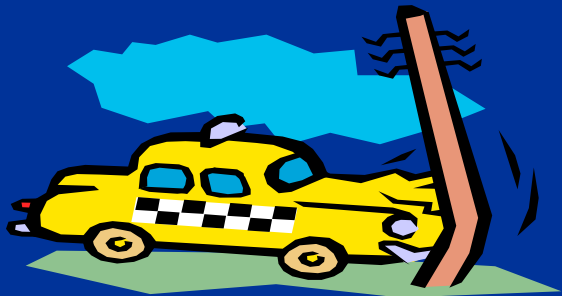


Με απλά λόγια, αν στην Ελλάδα φορούσαμε τη ζώνη ασφαλείας σε ποσοστό 95%, θα είχαμε περίπου 256 λιγότερα ανθρώπινα θύματα το χρόνο. Όταν δε φοράμε τη ζώνη ασφαλείας, υπάρχουν 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να σκοτωθούμε ή να τραυματισθούμε, εάν εμπλακούμε σε τροχαίο ατύχημα. Και αυτό διότι οι ζώνες ασφαλείας μπορεί να μας προφυλάξουν από το να:

- α) «καρφωθούμε» πάνω στο παρμπρίζ,
- β) να εκσφενδονιστούμε εκτός οχήματος,
- γ) να πέσουμε στο έδαφος και να τραυματιστούμε άσχημα και
- δ) να χτυπήσουμε πάνω στο μπροστινό μέρος του αυτοκινήτου μας.



Η άποψη ότι δε χρειαζόμαστε ζώνη ασφαλείας όταν κινούμαστε με μικρές ταχύτητες ή όταν διανύουμε μικρές αποστάσεις δεν ευσταθεί. **Το 80% των ατυχημάτων** συμβαίνουν σε ταχύτητες μικρότερες από **64 χλμ/ώρα**.



Θανατηφόρα ατυχήματα έχουν σημειωθεί ακόμη και σε ταχύτητες μικρότερες των 20 χλμ/ώρα. Επίσης, δεν ευσταθεί ο ισχυρισμός ότι φορώντας τη ζώνη ασφαλείας μπορεί να παγιδευτούμε σε ένα αυτοκίνητο που πιάνει φωτιά ή βυθίζεται στο νερό. Στατιστικά, λιγότερο από 0.5% των συγκρούσεων αυτοκινήτων περιλαμβάνει φωτιά ή βύθιση. Όμως, ακόμη κι αν συμβεί κάτι τέτοιο, η ζώνη ασφαλείας είναι πάλι σωτήρια διότι μας προστατεύει από χτυπήματα που μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια των αισθήσεων.

Ένα χτύπημα που οδηγεί σε απώλεια των αισθήσεων εκμηδενίζει τις πιθανότητες να καταφέρουμε να βγούμε από φλεγόμενο ή βυθιζόμενο όχημα.

Η χρήση ζώνης ασφαλείας είναι απαραίτητη και για τους επιβάτες των πίσω καθισμάτων. Σε περίπτωση ατυχήματος, η χρήση της προφυλάσσει τους ίδιους και τους εμποδίζει να τραυματίσουν με το σώμα τους, τους επιβάτες των μπροστινών καθισμάτων. Και φυσικά, δεν επιτρέπεται να εξαιρούμε από την υποχρέωση για χρήση ζώνης στα παιδιά.



## Ακολουθώ τις .... εννέα εντολές:



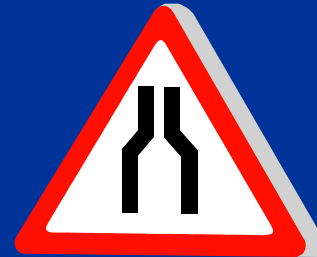
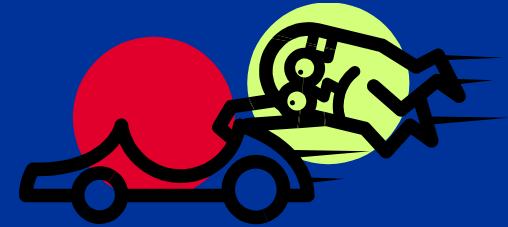
- Σέβομαι τα όρια ταχύτητας
- Δεν κάνω αντικανονικά προσπεράσματα
- Δεν παραβιάζω τον κόκκινο σηματοδότη
- Σταματώ στο STOP και δίνω προτεραιότητα
- Δίνω προτεραιότητα στους πεζούς και στα άτομα με ειδικές ανάγκες
- Σέβομαι τα σήματα και τις υποδείξεις των τροχονόμων
- Τοποθετώ τα παιδιά σε ειδικό κάθισμα ανάλογα με την ηλικία τους, στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου και τους φοράω ζώνη ασφαλείας
- Πριν ξεκινήσω για ταξίδι ελέγχω το όχημα που θα οδηγήσω
- Σε περίπτωση που οδηγώ ή είμαι συνεπιβάτης σε μοτοσικλέτα φοράω πάντα κράνος



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Μαθαίνω τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ) και τον εφαρμόζω.

Όπως σε πολλά πράγματα στη ζωή μας, έτσι και στην οδήγηση πρέπει να ξέρουμε τους κανόνες από πριν. Πόσο μάλλον όταν από την πιστή τήρηση των κανόνων αυτών εξαρτάται τόσο η ζωή μας όσο και η ζωή συνανθρώπων μας. Ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας υπάρχει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Εσωτερικών και Διοικητικής Ανασυγκρότησης

(<http://www.mopocp.gov.gr/main.php>)



Αξίζει να σημειωθεί ότι σε παραβάσεις όπως: **παραβίαση προτεραιότητας, σήμανσης, ανώτατου επιτρεπόμενου ορίου ταχύτητας, φωτεινού σηματοδότη** οφείλονται 8 στα 10 τροχαία ατυχήματα. Είναι αυτονόητο ότι η εκμάθηση των κανόνων του Κ.Ο.Κ. και η πιστή εφαρμογή τους θα έχει σαν αποτέλεσμα την προαγωγή του επιπέδου ασφάλειας στους Ελληνικούς δρόμους.

## ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΡΟΧΑΙΟΥ

Εάν, παρά την προσοχή σας, συμβεί να εμπλακείτε σε τροχαίο ατύχημα:

**Σταματήστε το όχημα!** Οποιοσδήποτε εμπλακεί σε σύγκρουση πρέπει να σταματά. Η φυγή μετά από ατύχημα αποτελεί ποινικό αδίκημα ή κακούργημα, ανάλογα με την περίπτωση.



**Ελέγξτε αν υπάρχουν τραυματισμοί. Εάν υπάρχουν, προσπαθήστε να επικοινωνήσετε με το 166.** Αν δεν είστε τραυματισμένος, προσπαθήστε να βοηθήσετε τους τραυματίες αλλά μην προσπαθήσετε να τους μετακινήσετε (εξαίρεση αποτελεί η περίπτωση τραυματιών σε όχημα στο οποίο έχει εκδηλωθεί πυρκαγιά). Σε περίπτωση τραυματισμού **πρέπει να ειδοποιηθεί η πλησιέστερη αστυνομική αρχή (100).**

**Μη χάνετε την ψυχραιμία σας!** Παραμείνετε όσο πιο ήρεμος γίνεται. Μην επιδιώξετε δυναμικές αντιπαραθέσεις με οδηγούς άλλων οχημάτων. Μην αποδεχτείτε ότι φταίτε. Ίσως υπάρχουν στοιχεία, που δεν τα γνωρίζετε, τα οποία να δείχνουν το αντίθετο. Το καλύτερο είναι να διερευνήσει η Τροχαία το σκηνικό του ατυχήματος.





Αν υπάρχει η δυνατότητα, **φωτογραφίστε** το σκηνικό του ατυχήματος. Τα στοιχεία αυτά μπορούν να δοθούν στην ασφαλιστική σας εταιρία και να χρησιμοποιηθούν προς όφελος σας.



**Κρατήστε τα στοιχεία** των οδηγών που εμπλέκονται στο ατύχημα όπως επίσης **άδεια οδήγησης, ασφαλιστική εταιρία** που είναι ασφαλισμένος κ.λ.π. Δώστε και εσείς τα στοιχεία σας. Το προβλέπει ο νόμος.

**Δείτε αν υπάρχουν μάρτυρες** οι οποίοι θεωρούν ότι δεν φταίτε εσείς. Σημειώστε τα ονόματα και τα τηλέφωνα τους.

**Μην δεχθείτε συμβιβασμό και αποζημιώσεις της στιγμής.** Τα έξοδα που προκύπτουν είναι δύσκολο να προϋπολογισθούν.



Σε συνεργασία με τον άλλο οδηγό μπορείτε να κάνετε **φιλικό διακανονισμό**. Συμπληρώστε το έντυπο **φιλικής δήλωσης τροχαίου ατυχήματος**, υπογράψτε το (και οι δύο οδηγοί) και στείλτε το στην ασφαλιστική σας εταιρία.

Έχετε υπόψη σας ότι κάποιες ασφαλιστικές εταιρίες παρέχουν τη δυνατότητα να **στείλουν συνεργάτη τους** στον τόπο του ατυχήματος για να σας εξυπηρετήσει με τα διαδικαστικά (ανταλλαγή στοιχείων, συμπλήρωση φιλικής δήλωσης, λήψη φωτογραφιών, συγκέντρωση στοιχείων).

Στο αυτοκίνητό σας να έχετε πάντοτε: **Εργαλεία και διαθέσιμο τροχό, κουτί Α' Βοηθειών, τρίγωνο σήμανσης κινδύνου και πυροσβεστήρα**. Καλό είναι να έχετε επίσης **κουβέρτα, κινητό τηλέφωνο** και το **συμβόλαιο οδικής ασφάλειας**.

Σε περίπτωση ατυχήματος με **εταιρικό ή προσωπικό αυτοκίνητο εν ώρα υπηρεσίας ή κατά τη μετάβασή σας από και προς το χώρο εργασίας σας**, ειδοποιείτε άμεσα τον προϊστάμενό σας και συμπληρώστε το κατάλληλο έντυπο.

