

# *Myślę i jeżdżę trzeźwo.*

*Kilka słów o bezpieczeństwie na drodze*



*Drogi Czytelniku,  
być może jesteś kierowcą z długoletnim  
stażem lub dopiero zamierzasz zrobić  
prawo jazdy. Może też być tak, że temat  
motoryzacji jest Ci obcy i nie zamierzasz  
prowadzić samochodu. W każdym z tych  
przypadków jesteś użytkownikiem drogi:  
Ty i Twoi bliscy.*

*E-book, który masz przed sobą to krótki  
przewodnik-informator, poruszający  
wybrane tematy związane  
z bezpieczeństwem na drodze.*

*Podajemy fakty, obalamy mity, skłaniamy  
do zastanowienia i uwagi.*

*Zapraszamy,  
Zespół Przyjaznej Profilaktyki*

# Spis treści

- 4 Fakty i mity o działaniu alkoholu na organizm
- 8 Co jeśli wypilem lub wypięłam?
- 10 Powstrzymaj pijanego kierowcę
- 12 Kac za kierownicą - zły pomysł
- 14 Jedź bezpiecznie bez %
- 16 Dziecko uczy się przez naśladownictwo
- 18 Nie rozpraszaaj swojej uwagi
- 20 Zmierzch pełny (od)blasku
- 22 Czy mnie widzisz? Czy mnie słyszysz?
- 24 Stop agresji na drodze!

# FAKTY I MITY O DZIAŁANIU ALKOHOLU NA ORGANIZM



## DAWKA ALKOHOLU WE KRWI – REAKCJA ORGANIZMU

- 0,1 promila – rozproszona uwaga.
- 0,2 promila – dłuższe spostrzeganie.
- 0,3 promila – drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotu w oddali.
- 0,5 promila – zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła.
- 0,8 promila – błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji.
- 1–2 promile – zaburzenie koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, opóźnienie czasu reakcji, wahania nastroju (euforia, agresja).
- 2–3 promile – zaburzenia mowy, wzmożona senność, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się.
- 3–4 promile – spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury, możliwy powolny zanik funkcji oddechowych.
- 4 promile i więcej – śpiączka, stan poważnego zagrożenia życia.

Źródło: *Alkohol i kierowca*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2001.  
*Pijani kierowcy w Polsce i UE*, Krzak Jacek, Analizy, Biuro Analiz Sejmowych (2010).

## Kilka faktów o działaniu alkoholu na organizm:

- ☹️ 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe – alkohol zaburza je najszybciej, pijany ma kłopot z obserwacją sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych, pieszych itp.
- ☹️ Alkohol zaburza koordynację ruchową – pijany kierowca ma trudności z wykonaniem dwóch i więcej czynności w jednym czasie.
- ☹️ Alkohol działa na mózg jak środek usypiający.
- ☹️ Alkohol zmniejsza szybkość reakcji i wydłuża jej czas – pijany kierowca wolniej reaguje na zmianę sytuacji na drodze.
- ☹️ Alkohol zawęża pole widzenia oraz utrudnia ocenę odległości i prędkości.
- ☹️ Wolna i ostrożna jazda pod wpływem alkoholu nadal jest niebezpieczna dla wszystkich uczestników ruchu drogowego.

# TAK NIE WYTRZEŻWIEJESZ!

Kilka mitów o działaniu alkoholu na organizm:

- 👉 Świeże powietrze ani zimny prysznic nie usuną alkoholu z organizmu ani nie spowodują wytrzeźwienia.
- 👉 Kawa ani napoje energetyczne nie powodują wytrzeźwienia, a jedynie pobudzają organizm.

## TO JEST FAKT O DZIAŁANIU ALKOHOLU NA ORGANIZM

W 2020 roku użytkownicy dróg będący pod działaniem alkoholu uczestniczyli w **2540 wypadkach**, w których zginęło **327 osób**, a rannych zostało **2723 osób**.

Źródło: *Wypadki drogowe w Polsce w 2020 r.*, KGP, Biuro Ruchu Drogowego.

# CO, JEŚLI WYPIŁEM LUB WYPIŁAM?

## RESTAURACJA

Cześć Czesiek, wypita  
lampkę wina i nie mogę  
prowadzić auta.  
Przyjedziesz po mnie?

Danie  
dnia  
20zł





**Nawet po spożyciu niewielkiej ilości alkoholu nasze zdolności psychomotoryczne ulegają znacznemu osłabieniu, co może stanowić zagrożenie na drodze:**

- ☒ **0,1 promila** – rozproszona uwaga.
- ☒ **0,2 promila** – dłuższe spostrzeganie.
- ☒ **0,3 promila** – drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotu w oddali.
- ☒ **0,5 promila** – zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła.

**Nie prowadź samochodu po spożyciu alkoholu:**

- zadzwoń po kogoś z rodziny lub znajomych; poproś o podwiezienie – z pewnością Ci nie odmówią;
- zadzwoń po taksówkę lub do firmy, która Ciebie odwiezie, a Twój samochód odprowadzi we wskazane miejsce;
- skorzystaj z komunikacji zbiorowej;
- znajdź sobie nocleg.

Zorganizowanie alternatywnego transportu bądź noclegu to kwestia wykonania telefonu, niewielkiego wydatku i kilku chwil na znalezienie rozwiązania.

**Jazda po pijanemu może nieść tragiczne konsekwencje, które zostaną z Tobą na całe życie.**

Źródło: *Alkohol i kierowca*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2001. *Pijani kierowcy w Polsce i UE*, Krzak Jacek, Analizy, Biuro Analiz Sejmowych (2010).

# POWSTRZYMAJ PIJANEGO KIEROWCĘ!

Halo, policja?  
Próbuję powstrzymać  
pijanego kierowcę...



AŻ 30% SPOŁECZEŃSTWA TWIERDZI, ŻE  
WIĘKSZOŚCI ICH ZNAJOMYCH ZDARZA  
SIĘ JEŹDZIĆ PO SPOŻYCIU ALKOHOLU.

\* Źródło: Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu  
Drogowego, *Badanie postaw społeczeństwa względem  
bezpieczeństwa ruchu drogowego*, Sopot, 2014.

# JEŚLI PODEJRZEWASZ, ŻE SAMOCHODEM KIERUJE PIJANY KIEROWCA, ZADZWOŃ POD NUMER 112.

Dyspozytorowi powiedz:

- gdzie jesteś;
- jak zachowuje się podejrzany kierowca i co robi;
- jak wygląda samochód podejrzanego: podaj markę, model, kolor, numer rejestracyjny.

W miarę możliwości postaraj się podążać za podejrzanym kierowcą, aby dyspozytor wiedział, gdzie wysłać policję.

Masz też prawo zatrzymać pijanego kierowcę, zanim wsiądzie do samochodu. To tak zwane zatrzymanie obywatelskie.

## **Kodeks postępowania karnego, art. 243 § 1:**

każdy ma prawo ująć osobę na gorącym uczynku przestępstwa lub w pościgu podjętym bezpośrednio po popełnieniu przestępstwa, jeżeli zachodzi obawa ukrycia się tej osoby lub nie można ustalić jej tożsamości.

# KAC ZA KIEROWNICĄ – ZŁY POMYSŁ



Kac, czyli tak zwany syndrom dnia następnego, związany jest z silnym zatruciem organizmu na skutek przyjętego alkoholu.

Dlaczego na drodze kierowca z kacem może stanowić zagrożenie, nawet jeśli w jego krwi pozostała śladowa ilość alkoholu albo w ogóle jej nie ma?

### **Kac to między innymi:**

- ➔ odwodnienie,
- ➔ senność,
- ➔ osłabienie koncentracji,
- ➔ rozproszenie uwagi,
- ➔ spadek koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ➔ zmiana zachowań psychomotorycznych człowieka.

Według amerykańskiej National Safety Commission – która przeprowadziła badania sprawdzające wpływ złego samopoczucia w wyniku kaca na prowadzenie pojazdów – skacowani kierowcy popełniali dwa razy więcej wykroczeń drogowych i cztery razy częściej zjeżdżali ze swojego pasa ruchu.



## **JEDŹ BEZPIECZNIE BEZ %**

*Kierowcy mili,*

*w samochodzie bez promili!*

*Prawda wszystkim znana,*

*choć musi być wciąż powtarzana...*



Jeśli nie masz pewności, że Twój stan pozwala na prowadzenie samochodu, nie bierz kluczyków do ręki. Wystarczy małe piwo czy lampka wina, by zdolność do bezpiecznego kierowania autem spadła.

Konsekwencje mogą być różne: od wysokiego mandatu i utraty prawa jazdy za sam fakt prowadzenia pojazdu pod wpływem alkoholu do kary pozbawienia wolności za spowodowanie wypadku, w którym ktoś stracił zdrowie lub życie.

W 2020 roku aż w 10,8% ogółu wypadków drogowych uczestniczyły osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu! **Ten % to 2540 ludzkich tragedii.** Osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu to 13,1% ogółu zabitych. **Ten % to 327 aktów zgonu.**

**TE 327 OSÓB TO BYŁY CZYJEŚ DZIECI, TO BYLI RODZICE, ŻONY, MĘŻOWIE, DZIADKOWIE...**

Jeśli nie masz pewności, że Twój stan pozwala na prowadzenie samochodu, nie bierz kluczyków do ręki. Konsekwencje mogą być tragiczne dla Ciebie, Twoich potencjalnych ofiar i ich rodzin – na całe Twoje i ich życie!

**DZIECKO UCZY SIĘ PRZEZ  
NAŚLADOWNICTWO.  
TWOJE ZACHOWANIE  
TO PRZYKŁAD!**





- ☞ Gdy po wypiciu alkoholu wsiadasz do samochodu, na motocykl lub rower – Twoje dziecko patrzy.
- ☞ Gdy po całonocnej imprezie zmęczony albo zmęczona wsiadasz do samochodu, na motocykl lub rower – Twoje dziecko patrzy.
- ☞ Gdy nie jesteś w stanie prowadzić samochodu, motocykla czy roweru, a robisz to – Twoje dziecko patrzy.

**PATRZY I UCZY SIĘ, BO TO TY  
JESTEŚ JEGO NAJWAŻNIEJSZYM  
ŻYCIOWYM NAUCZYCIELEM.  
PAMIĘTAJ O TYM!**



# **NIE ROZPRASZAJ SWOJEJ UWAGI**

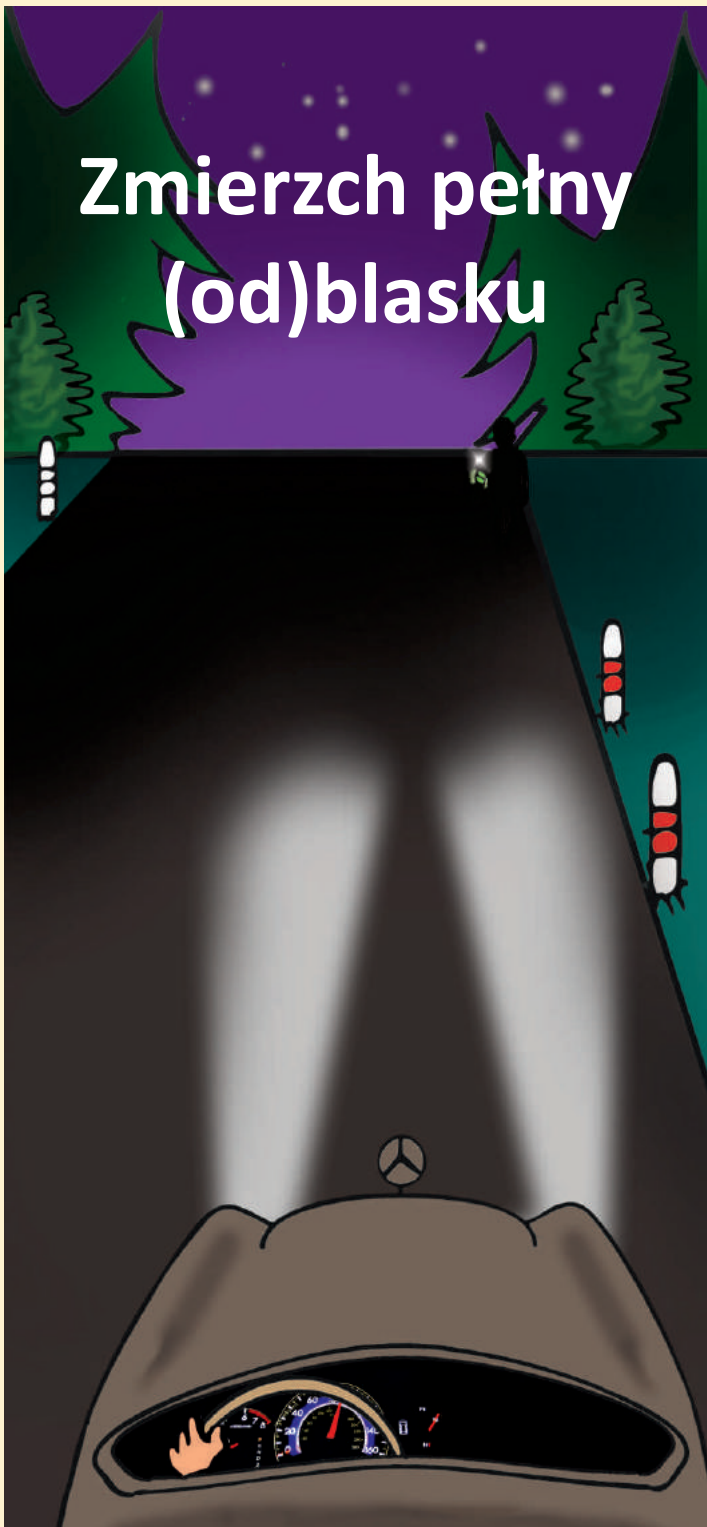
**SKUP SIĘ NA  
PROWADZENIU SAMOCHODU!  
DAJ SZANSE SOBIE I INNYM  
UCZESTNIKOM RUCHU**

# **Nie zaśmiecaj swojej uwagi, gdy prowadzisz samochód! Skup się i minimalizuj ryzyko! Nie tylko alkohol jest zagrożeniem za kierownicą!**

Niebezpieczne zachowania to również:

- 👉 niezapięte pasy;
- 👉 używanie telefonów komórkowych;
- 👉 poprawianie makijażu;
- 👉 zbyt głośna muzyka;
- 👉 opieka nad dziećmi siedzącymi z tyłu;
- 👉 „bawienie się” nawigacją samochodową;
- 👉 przeglądanie dokumentów;
- 👉 wiele innych czynności, które nie są związane z kierowaniem samochodem.

# Zmierzch pełny (od)blasku



Odblaskowe breloczki, opaski, kamizelki itp. po zmierzchu zwiększają bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów na drodze.

**Dzięki odblaskom pieszy czy rowerzysta jest sześciokrotnie bardziej widoczny dla kierujących pojazdem!**

Pieszy czy rowerzysta, który nie ma elementów odblaskowych, po zmierzchu jest widoczny z odległości 20–30 metrów. Jeśli auto jedzie z prędkością 90 kilometrów na godzinę, 25 metrów pokonuje w sekundę; w tak krótkim czasie kierowca samochodu nie ma szansy ominąć pieszego.

**Odblaski zwiększają widoczność pieszego czy rowerzysty do 130–150 metrów!**

Prawidłowo założone odblaski powinny znajdować się w takim miejscu, aby padało na nie światło przejeżdżających samochodów.

# Ostrożnie przez pasy, kolego z naszej klasy!



Słuchawki na uszach, gdy słuchasz muzyki, streamu, rozmawiasz przez telefon itp., skutecznie tłumią dźwięki otoczenia. Może to doprowadzić do sytuacji, w której nie usłyszysz zbliżającego się do przejścia dla pieszych pojazdu, np. karetki pogotowia, tramwaju, auta czy roweru. Nawet jeśli przechodzisz na zielonym świetle, pojazdy uprzywilejowane (karetki, policja, straż pożarna), jadąc z włączonymi sygnałami świetlnymi i dźwiękowymi, mają pierwszeństwo! Podobnie wygląda sytuacja, gdy przechodzisz przez jezdnię lub torowisko i w tym samym czasie oglądasz film na smartfonie albo prowadzisz wideorozmowę. Twoje zmysły są skupione na jednym punkcie i praktycznie nie widzisz, co dzieje się wokół.

**WARTO ZAPAMIĘTAĆ, ŻE ODERWANIE WZROKU OD EKRANU TELEFONU NA KILKANAŚCIE SEKUND, KIEDY PRZECHODZISZ PRZEZ JEZDNIĘ CZY TOROWISKO, MOŻE ZDECYDOWAĆ O CAŁYM TWOIM ŻYCIU.**

Przechodząc przez jezdnię, torowisko czy przejście dla pieszych, zabronione jest korzystanie z telefonu i innych urządzeń elektronicznych.

# STOP AGRESJI NA DRODZE!

Nie pozwól, by Twoja agresja stworzyła zagrożenie dla Ciebie lub innego uczestnika ruchu drogowego!

- Być może już jesteś spóźniony do pracy?
- Być może jadący przed Tobą jedzie za wolno, choć zgodnie z przepisami?
- Być może kierowca przed Tobą nie powinien wykonywać takiego manewru?
- Być może zielone światło na skrzyżowaniu powinno się świecić ciut dłużej?





# NIEBEZPIECZNE ZACHOWANIA NA DRODZE TO GŁÓWNA PRZYCZYNA WYPADKÓW DROGOWYCH W POLSCE:

- nadmierna prędkość,
- niebezpieczne manewry,
- zajeżdżanie drogi innemu uczestnikowi ruchu drogowego,
- przejeżdżanie skrzyżowań na czerwonym świetle,
- zbyt bliska jazda za innym samochodem.

## **Agresywna jazda**

To bezpośrednie zagrożenie dla życia kierowcy i innych uczestników ruchu drogowego. W praktyce to przede wszystkim lekceważenie przepisów prawa drogowego np. ograniczenia prędkości oraz nie branie pod uwagę innych uczestników ruchu drogowego.

## **Gniew drogowy**

To aktywne, wrogie zachowania wobec innych uczestników ruchu drogowego, na przykład: nieuzasadnione i przesadne używanie klaksonu, błyskanie światłami, wrzaski, grożenie, jeżdżenie zbyt blisko drugiego uczestnika ruchu drogowego, wrogie gesty i słowa.

## **Furia drogowa (wściekłość drogowa)**

„To atak kierowcy lub pasażera jednego pojazdu przy użyciu samochodu lub innej niebezpiecznej broni na kierowcę lub pasażera drugiego pojazdu, wywołany jakimś zdarzeniem, które miało miejsce na drodze” (def. za: *National Highway Traffic Safety Administration*).



[przyjaznaprofilaktyka.pl](http://przyjaznaprofilaktyka.pl)