



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

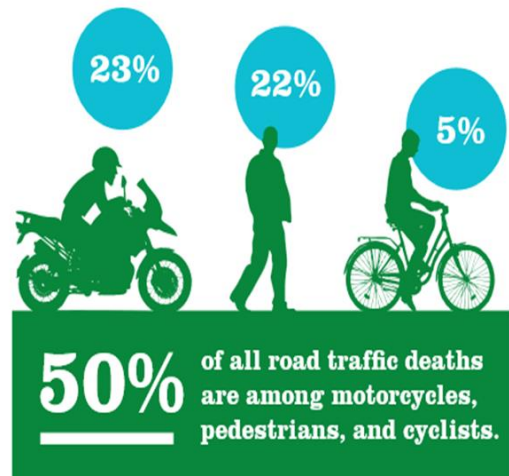


Το Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς» και η ΑΧΑ Ασφαλιστική, μέλος της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον», ενημερώνουν τους νέους για θέματα ασφαλούς οδήγησης

Νέοι και τροχαία δυστυχήματα

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) τα τροχαία δυστυχήματα αποτελούν την **1^η αιτία θανάτου** για τους νέους **15-29 ετών**. Καθημερινά, περίπου 1000 νέοι κάτω των 25 ετών χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία δυστυχήματα παγκοσμίως, αριθμός που αντιστοιχεί σε περισσότερο από το **30%** του συνόλου των ατόμων που χάνουν τη ζωή τους ή τραυματίζονται σε τροχαίο δυστύχημα. Και **στην Ελλάδα οι τραυματισμοί από τροχαία αποτελούν την 1^η αιτία θανάτου για παιδιά και εφήβους**. Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνες, ο αριθμός των θανατηφόρων τροχαίων αυξάνεται δραματικά τις πρώτες πρωινές ώρες Σαββάτου και Κυριακής, ώρες αυξημένης κινητικότητας των νέων.

Γιατί όμως οι νέοι έχουν αυξημένο κίνδυνο να εμπλακούν σε τροχαίο δυστύχημα; Τρεις είναι οι βασικοί παράγοντες: η **ηλικία**, η **έλλειψη εμπειρίας** και το **φύλο** (οι άνδρες κάτω των 25 έχουν 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να σκοτωθούν από γυναίκες της ίδιας ηλικίας). Πέρα από τους γενικούς παράγοντες κινδύνου στο δρόμο, όπως αυξημένη ταχύτητα, κατανάλωση αλκοόλ κατά την οδήγηση, μη χρήση κράνους και ζώνης ασφαλείας, έφηβοι και νέοι είναι εκτεθειμένοι σε επιπλέον κινδύνους καθώς σε μεγάλο βαθμό δεν διαθέτουν ακόμα την απαιτούμενη εμπειρία ώστε να αντιδράσουν έγκαιρα και σωστά. Στην έλλειψη εμπειρίας προστίθεται συχνά και η ικανότητα ανάληψης ρίσκου που είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη σε νεαρές ηλικίες και μπορεί να οδηγήσει σε ριψοκίνδυνες ή παραβατικές συμπεριφορές (sensation seeking). Επιπλέον, η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση της οικογένειας επιδρά στην πιθανότητα ενός παιδιού ή νεαρού ενήλικα να σκοτωθεί ή να τραυματιστεί σε τροχαίο δυστύχημα, με όσους προέρχονται από χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο να βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο.



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Δρόμοι στο Μέλλον

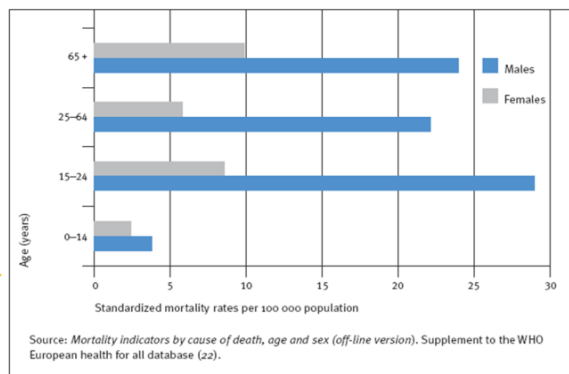
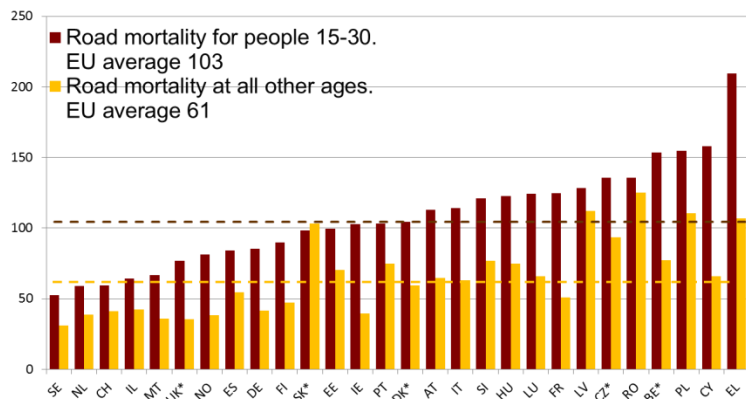
Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.ΑΣ.



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

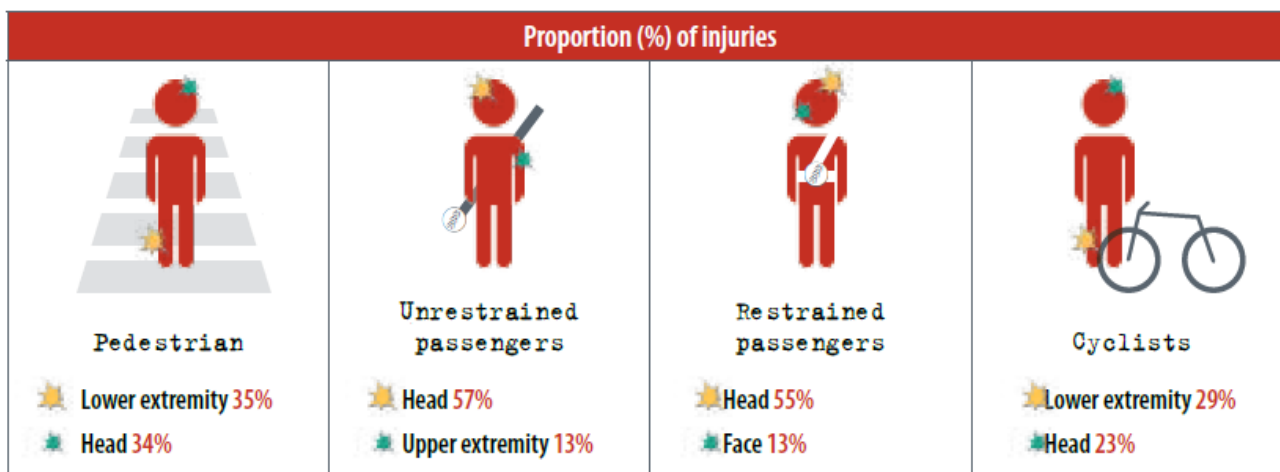


Αριστερά: ETSC PIN, *Young people at higher risk than the average population*. Based on averages from 2008, 2009 and 2010. Δεξιά: Fig.2.2. Standardized Mortality Rates from Road Traffic Injuries according to Age and Gender in the WHO European Region (2000) στο *Preventing Road Traffic Injury: A public health perspective for Europe, 2004*

Νέοι και τραυματισμοί από τροχαία δυστυχήματα

Η φύση και η σοβαρότητα των τραυματισμών των νέων και των παιδιών από τροχαία δυστυχήματα εξαρτώνται από την ηλικία και από το αν είναι επιβάτες, πεζοί, ποδηλάτες, οδηγοί ή χρήστες των ΜΜΜ. Οι εγκεφαλικές βλάβες είναι ο συχνότερος και πλέον επικίνδυνος τραυματισμός που υφίστανται οι νέοι σε συγκρούσεις. Επίσης κοινές μεταξύ των νέων που τραυματίζονται σε τροχαία δυστυχήματα είναι οι κακώσεις των άκρων, τα ιδιαίτερα κατάγματα, εκδορές και μώλωπες.

Στο παρακάτω γράφημα μπορείτε να δείτε τα σημεία του σώματος όπου μπορεί να τραυματιστεί ένας νέος ανάλογα με το εάν είναι πεζός, επιβάτης σε όχημα με ή χωρίς ζώνη ασφαλείας ή ποδηλάτης.



Πηγή: The Child Accident Prevention Foundation of Southern Africa (CAPFSA), Red Cross Children's Hospital, Cape Town, South Africa, 2003.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Νέοι και απόσπαση προσοχής

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 κινητό τηλέφωνο για να μιλήσουν, να γράψουν μήνυμα ή να περιηγηθούν στο Διαδίκτυο είναι λιγότερο 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.

**Το γνωρίζετε ότι
υπάρχουν 4 είδη
απόσπασης προσοχής;**

1. **Οπτική απόσπαση:** όταν παίρνετε τα μάτια σας από το δρόμο ακόμη και για ένα δευτερόλεπτο.
2. **Ακουστική απόσπαση:** όταν η προσοχή σας εστιάζει σε ό,τι ακούτε.
3. **Σωματική απόσπαση:** όταν παίρνετε τα χέρια σας από το τιμόνι.
4. **Γνωστική απόσπαση:** όταν το μυαλό σας δεν βρίσκεται στα οδηγικά καθήκοντα. Είναι το πιο επικίνδυνο είδος για την πρόκληση τροχαίου δυστυχήματος.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

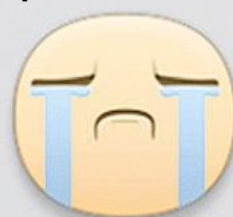
Νέοι και συναισθηματική οδήγηση

Νέα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι παράγοντες που σχετίζονται με την οδήγηση, όπως η κόπωση, οι λανθασμένοι χειρισμοί, η απόσπαση της προσοχής, η οδήγηση ενώ είμαστε θυμωμένοι ή λυπημένοι, παίζουν ρόλο στο 90% περίπου των τροχαίων δυστυχημάτων.

Μια νέα μελέτη από το Virginia Tech Transportation Institute δείχνει ότι **οι οδηγοί έχουν σχεδόν δέκα φορές περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε σύγκρουση όταν οδηγούν θυμωμένοι, λυπημένοι, κλαίγοντας ή όντας συναισθηματικά ταραγμένοι**. Επιπλέον, υπάρχει σχέση μεταξύ θυμού και επιθετικής και επικίνδυνης οδήγησης. Η εμφάνιση θυμού αλλά και επιθετικότητας στην κυκλοφορία δεν εξαρτώνται μόνο από προσωπικές καταστάσεις αλλά και από συνθήκες που σχετίζονται με την οδήγηση.

Η επιθετική οδήγηση προκαλείται συχνά από αρνητικά συναισθήματα. Οι νέοι ειδικά, θα πρέπει να αποφεύγουν να οδηγούν όταν βρίσκονται σε έντονη συναισθηματική πίεση, καθώς η επιθετική οδήγηση είναι πιο συχνή και έντονη στη νεανική ηλικία και μειώνεται με την ενηλικίωση.

Λυπημένος/η ή θυμωμένος/η; Μένω έξω από το αυτοκίνητο.



Συμβουλές για νέους οδηγούς

Οι νέοι οδηγοί, ως λιγότερο έμπειροι, είναι και λιγότερο ικανοί να αντιληφθούν τους κινδύνους, να ελέγξουν το όχημά τους και να λάβουν αποφάσεις. Χρειάζεται να σκέφτονται αρκετά πριν ενεργήσουν στο τιμόνι, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική υπερφόρτωση και απόσπαση προσοχής. Επιπλέον, λόγω του νεαρού της ηλικίας τους πολλές φορές υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους, δοκιμάζουν τα όριά τους και επηρεάζονται από τους συνομηλίκους τους.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Για τους λόγους αυτούς, καλό θα είναι να ακολουθούν τις παρακάτω συμβουλές:

1. Μουσική και οδήγηση

Η δυνατή μουσική μάς δυσκολεύει να κρατήσουμε σε ευθεία πορεία το όχημά μας. Η πολύ χαμηλή και ήρεμη μουσική από την άλλη προκαλεί υπνηλία και μείωση των αντιδράσεών μας. Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει ακόμη μεγαλύτερος κίνδυνος για σύγκρουση όταν επιλέγουμε τη μουσική κατά τη διάρκεια της οδήγησης.

2. Οδήγηση και αλκοόλ δεν πάνε μαζί!

Δεν καταναλώνουμε καθόλου αλκοόλ πριν οδηγήσουμε. Η κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τις αντιδράσεις μας, προκαλεί αδυναμία υπολογισμού ταχύτητας και απόστασης, μειώνει την περιφερειακή μας όραση και μας δυσκολεύει στη λήψη αποφάσεων.



3. Αφήνουμε τους φίλους μας έξω από το αυτοκίνητο!

Οι οδηγοί νεαρής ηλικίας νιώθουν πίεση να οδηγήσουν με τρόπο που εντυπωσιάζει τους φίλους τους, είτε οδηγώντας πολύ γρήγορα είτε παίρνοντας μη απαραίτητα ρίσκα.

4. Δεν καπνίζουμε, δεν τρώμε την ώρα της οδήγησης

Έρευνες έχουν δείξει ότι πολλά ατυχήματα σχετίζονται με τη διαδικασία του καπνίσματος. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφής μπορεί να μας αποσπάσει την προσοχή!

5. Αφήνουμε το κινητό μας τηλέφωνο

Η χρήση κινητού τηλεφώνου απαγορεύεται. Η χρήση hands-free ή Bluetooth αποσπά εξίσου την προσοχή και μειώνει τον χρόνο αντίδρασης, ειδικά σε ένα νέο οδηγό.



6. Δεν οδηγούμε κουρασμένοι!

Η κούραση επηρεάζει όλους τους οδηγούς και εξίσου τους νέους και για αυτό τον λόγο είναι ο νούμερο ένα εχθρός μας στο τιμόνι. Φροντίζουμε να κοιμόμαστε καλά πριν από ένα μεγάλο ταξίδι και να κάνουμε διαλείμματα σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

*Το **Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς»** αναπτύσσει και υλοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα ασφαλούς οδικής συμπεριφοράς σε μαθητές, νέους και ενήλικες σε ολόκληρη τη χώρα. Παράλληλα, διοργανώνει δράσεις, καμπάνιες ευαισθητοποίησης και παράγει ενημερωτικό περιεχόμενο για την πρόληψη και αποφυγή των τροχαίων συμβάντων. Όραμα του Ινστιτούτου είναι «ένας κόσμος χωρίς τροχαία ατυχήματα».*

*Η **ΑΧΑ**, στο πλαίσιο της στρατηγικής της για την Εταιρική Υπευθυνότητα, ως ενεργό μέλος της Συμμαχίας για την Ασφάλεια και τον Πολιτισμό στο Δρόμο «Δρόμοι στο Μέλλον» μία πρωτοβουλία του Ινστιτούτου Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς», έχει αναλάβει τον άξονα ΝΕΟΙ & ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ. Η **ΑΧΑ** στηρίζει την εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος για την οδική ασφάλεια των νέων. Μέσω του προγράμματος, που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς», μέχρι σήμερα έχουν εκπαιδευτεί 25.000 νέοι ηλικίας 13 – 18 ετών.*

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»

