



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

- Στην πλειοψηφία των τροχαίων συμβάντων ευθύνεται ο οδηγός: η ασφαλής οδήγηση και η πρόληψη των τροχαίων εξαρτώνται κατά κύριο λόγο από τον τρόπο που οδηγεί.
- Μόνο η προσεκτική οδήγηση, η διαρκής εγρήγορση και η μη απόσπαση της προσοχής από διάφορους λόγους (κινητό τηλέφωνο, κάπνισμα, κούραση, εκνευρισμός) εξασφαλίζουν την πρόληψη και την αποφυγή των τροχαίων.
- Η σωστή θέση οδήγησης συμβάλλει στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επίσης εξασφαλίζει αμεσότερη και πιο αποτελεσματική αντίδραση σε περίπτωση κινδύνου και καλύτερη ορατότητα.
- Η ζώνη ασφαλείας σώζει ζωές ΚΑΙ στα επαγγελματικά οχήματα. Είναι το πιο αποτελεσματικό και βασικό σύστημα συγκράτησης σε περίπτωση σύγκρουσης.
- Η κατάλληλη και διαρκής εκπαίδευση των οδηγών και η εφαρμογή μέτρων Οδικής Ασφάλειας από τις εταιρείες συμβάλλει καθοριστικά στην πρόληψη και τη μείωση των τροχαίων δυστυχημάτων.

ΒΑΡΕΑ ΟΧΗΜΑΤΑ

- Τα βαρέα οχήματα απαιτούν μεγαλύτερη πείρα για την οδήγησή τους, αλλά και για την αποφυγή ενός τροχαίου.
- Η απόσταση φρεναρίσματος ενός μεγάλου οχήματος (και μάλιστα φορτωμένου) είναι σχεδόν διπλάσια από εκείνη ενός μικρού επιβατικού αυτοκινήτου. Για το λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα κρίσιμο να τηρούμε τις αποστάσεις ασφαλείας.
- Ένας συρμός αποτελούμενος από ρυμουλκό και ημιρυμουλκούμενο όχημα χρειάζεται περισσότερο από 120 μέτρα για να ακινητοποιηθεί από τα 90 km/h λαμβάνοντας υπόψη και το χρόνο αντίδρασης. Ο οδηγός πρέπει να φροντίζει να τηρεί την κατάλληλη απόσταση ασφαλείας και να τηρεί το όριο ταχύτητας.
- Ο χρόνος αντίδρασης του οδηγού σε περίπτωση κινδύνου υπολογίζεται στα 2 δευτερόλεπτα. Με ταχύτητα 90 km/h το όχημα διανύει στο χρόνο αυτό περίπου 50 μέτρα.
- Σε περίπτωση ολισθηρότητας του οδοστρώματος η απόσταση φρεναρίσματος αυξάνεται κατακόρυφα και μειώνεται αντίστοιχα η σταθερότητα του οχήματος. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πιθανό το φαινόμενο της «διπλωμένης νταλίκας» ή μιας ανατροπής.

ΟΔΗΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ

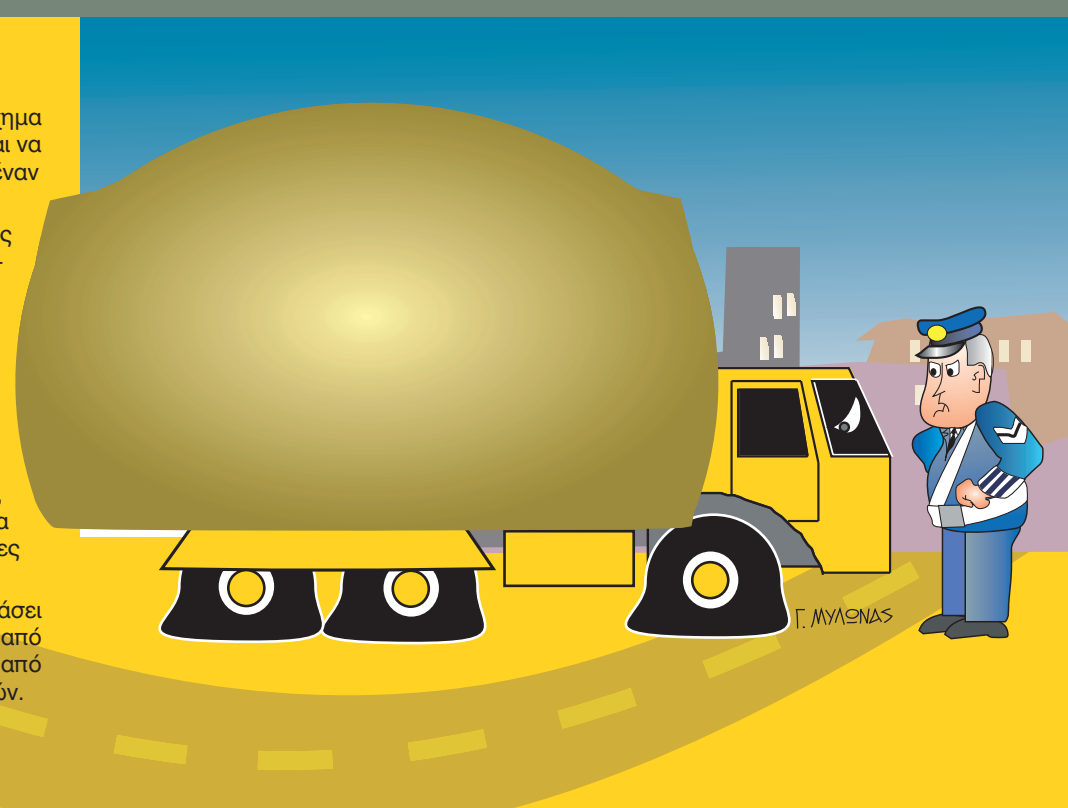
- Η κόπωση και η υπνηλία του οδηγού συμπεριλαμβάνονται στις βασικές αιτίες πρόκλησης τροχαίων, αυξάνοντας επίσης το χρόνο αντίδρασης σε περίπτωση κινδύνου.
- Ο ύπνος είναι αναντικατάστατος. Ως ενήλικες χρειαζόμαστε 7 με 8 ώρες συνεχόμενου ύπνου καθημερινά.
- Ο καφές και τα διεγερτικά αναψυκτικά δημιουργούν προσωρινά μόνο μια αίσθηση ευεξίας. Στη συνέχεια ο οργανισμός ατονεί και η υπνηλία αυξάνεται μειώνοντας τα αντανακλαστικά μας.
- Ο οδηγός πρέπει να τηρεί τα προβλεπόμενα από τη νομοθεσία ωράρια. Η οδήγηση δεν πρέπει να ξεπερνά τις 9 και υπό προϋποθέσεις τις 10 ώρες την ημέρα (ΕΚ 561/2006) και να τηρούνται πάντα τα προβλεπόμενα διαλείμματα ανάπαυσης.
- Η καλή φυσική κατάσταση συμβάλλει στην ασφαλέστερη οδήγηση. Ο οδηγός δεν κουράζεται εύκολα και αντιδρά αποτελεσματικότερα σε περίπτωση κινδύνου.
- Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για την καλή φυσική κατάσταση, αλλά και την υγεία του οδηγού. Η τήρηση ενός προγράμματος τακτικών γευμάτων είναι επίσης σημαντική.
- Πολλά φάρμακα επηρεάζουν αρνητικά την ικανότητα αντίληψης και τις αντιδράσεις του οδηγού. Σε περίπτωση λήψης τέτοιων φαρμάκων, το ωράριο του οδηγού θα πρέπει να διαμορφώνεται ανάλογα ή ακόμη και να ακυρώνεται κάποιο δρομολόγιο.

ΦΟΡΤΩΣΗ ΟΧΗΜΑΤΟΣ

- Η κατανομή του φορτίου παίζει καταλυτικό ρόλο στην ευστάθεια του οχήματος. Ιδιαίτερα η μετακίνηση υγρών φορτίων μπορεί να επιφέρει εύκολα την ανατροπή του, ακόμη και με χαμηλές ταχύτητες κίνησης.
- Η φόρτωση και η πρόσδεση του φορτίου θα πρέπει να διασφαλίζουν την πλήρη ακινητοποίησή του και τον ισομερή καταμερισμό του βάρους, ώστε το τελευταίο να μοιράζεται αναλογικά σε όλους τους άξονες.
- Η ρύπανση του οδοστρώματος μέσω των ελαστικών ή της απώλειας φορτίου (λάσπες, χώματα, άμμος ή άλλα αντικείμενα) αποτελεί πηγή κινδύνου και πιθανή αιτία πρόκλησης τροχαίου. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να λαμβάνονται όλα τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα.
- Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή σε ό,τι αφορά στο μέγιστο φορτίο, τον τρόπο φόρτωσης - εκφόρτωσης και την κατανομή του βάρους.
- Η οδήγηση του οχήματος με μέγιστο φορτίο καταπονεί όλα τα συστήματα του αυτοκινήτου και φυσικά και των φρένων. Θα πρέπει οι κινήσεις μας να είναι πιο ήπιες, να διατηρούμε χαμηλότερες ταχύτητες, πάντα μέσα στα επιτρεπόμενα όρια, και να φροντίζουμε ώστε να μην εξαντλούνται τα όρια των μηχανικών συστημάτων του αυτοκινήτου μας.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΧΗΜΑΤΟΣ

- Μόνο ένα καλά διατηρημένο και συντηρημένο όχημα μπορεί να ανταποκριθεί σωστά στις εντολές μας και να μας εξασφαλίσει τη δυνατότητα να αποφύγουμε έναν πιθανό κίνδυνο.
- Τα ελαστικά αποτελούν καίριο παράγοντα οδικής ασφαλείας. Σε τακτά χρονικά διαστήματα (όχι περισσότερο από ένα μήνα) θα πρέπει να ελέγχονται η πίεση, το βάθος του πέλματος και η γενικότερη κατάσταση του ελαστικού.
- Όλα τα φώτα, οι γυάλινες επιφάνειες και οι καθρέπτες θα πρέπει να είναι καθαρά και να βρίσκονται σε άριστη κατάσταση, ώστε να μας εξασφαλίζουν πλήρη ορατότητα.
- Η παρουσία και η θέση του δικού μας οχήματος, όταν κινείται αλλά και σταματημένο, θα πρέπει να είναι εύκολα αντιληπτή από τους υπόλοιπους χρήστες του δρόμου (οδηγούς και πεζούς).
- Η συντήρηση του οχήματος θα πρέπει να γίνεται βάσει των προβλεπόμενων από τον κατασκευαστή. Πριν από κάθε μεγάλο ταξίδι θα πρέπει να γίνεται έλεγχος από τον οδηγό, και οπτικός αλλά και στις στάθμες υγρών.





Το Ελληνικό Ινστιτούτο Έρευνας και Εκπαίδευσης για την Οδική Ασφάλεια και την Πρόληψη και Μείωση των Τροχαίων Ατυχημάτων «Πάνος Μυλωνάς», με το διακριτικό τίτλο Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς», συστάθηκε το Μάιο του

2005. Αποτελεί μη κερδοσκοπικό Οργανισμό με ιδρυτικά μέλη Πανεπιστημιακούς και επιχειρηματικούς φορείς, Ελεγκτική Εταιρία και φυσικά πρόσωπα. Κύριος σκοπός του Ινστιτούτου είναι η υποστήριξη και προώθηση δραστηριοτήτων σε θέματα τα οποία προάγουν την οδική ασφάλεια, την κυκλοφοριακή αγωγή, τη μελέτη, έρευνα, ενημέρωση και εκπαίδευση, στοχεύοντας κατ' εξοχήν στην πρόληψη και μείωση των τροχαίων δυστυχημάτων, την ενημέρωση, την αλλαγή νοοτροπίας και την καλλιέργεια παιδείας οδικής ασφάλειας με τη δημιουργία υγιών προτύπων κυκλοφοριακής αγωγής.

Το Ινστιτούτο αποτελεί ενεργό Μέλος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Ασφάλειας Μεταφορών (ETSC), της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αυτοκινήτου (FIA), του Εθνικού Συμβουλίου Οδικής Ασφάλειας και Συμβουλευτικό Όργανο του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (UN ECOSOC Consultative Status). Συνεργάζεται με φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό στο ζήτημα της πρόληψης των τροχαίων δυστυχημάτων, που έχουν μετατραπεί σε παγκόσμια μάστιγα. Το Ι.Ο.ΑΣ., μεταξύ πλήθους διακρίσεων, έχει τιμηθεί από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο με το «Βραβείο του Ευρωπαίου Πολίτη» για το έργο του.



Η Ο.Φ.Α.Ε., «Ομοσπονδία Φορτηγών Αυτοκινήτιστών Ελλάδας Οδικών Εμπορευματικών και Επιβατικών Μεταφορών» αποτελεί δευτεροβάθμια επαγγελματική οργάνωση, με έδρα την Αθήνα, και υποκατάστημα στη Θεσσαλονίκη, η οποία εκπροσωπεί τους αυτοκινήτιστές οδικών εμπορευματικών μεταφορών (όλων των κατηγοριών διεθνών, ειδικών, εθνικών - διεθνών), καθώς και των επιβατικών μεταφορών που διενεργούνται από τουριστικά λεωφορεία δημοσίας χρήσης (εκτός ΚΤΕΛ και αστικών συγκοινωνιών), στα πλαίσια της εξυπηρέτησης του κοινωνικού συνόλου.

Από την ίδρυσή της βρίσκεται κοντά στον Έλληνα αυτοκινήτιστή προστατεύοντας τα επαγγελματικά του συμφέροντα και παρέχοντάς του, μεταξύ άλλων, ενημέρωση, εκπαίδευση, συμβουλευτική στήριξη, νομική βοήθεια. Η Ο.Φ.Α.Ε. έχει αναπτύξει έντονη και πολυσχιδή δραστηριότητα σε όλους τους τομείς που ενδιαφέρουν και επηρεάζουν τις οδικές μεταφορές.

Ως επίσημος εκπρόσωπος όλων των Ελλήνων Αυτοκινήτιστών Εθνικών και Διεθνών Εμπορευματικών και Επιβατικών Μεταφορών σε διεθνείς και εθνικές οργανώσεις, προάγει και υποστηρίζει τις θέσεις τους σε όλους τους τομείς. Συμμετέχει σε εθνικές και διεθνείς πρωτοβουλίες για τη μελέτη προβλημάτων και σχεδίων προς διευκόλυνση των εθνικών και διεθνών μεταφορών και εκπροσωπεί τον κλάδο σε κρατικές εθνικού ή διεθνούς επιπέδου διαπραγματεύσεις για την υποστήριξη και προβολή επαγγελματικών και τεχνικών προτάσεων με σκοπό την προαγωγή της εθνικής και διεθνούς διαμεταφοράς μικτής ή ενιαίας.

Αμυντική οδήγηση,
ευγένεια στο δρόμο
και υπεύθυνα συμπεριφορά
σώζουν ζωές.



- 📍 Νεμέσεως 2, 112 53 Αθήνα
- ☎ 210 8620 150
- 📠 210 8620 007
- @ info@ioas.gr
- 🌐 www.ioas.gr
- 📧 info@ioas.gr
- 📧 /RSIPanosMylonas
- 📧 ioas_rsi
- 📧 /ioaspanos
- 📧 road-safety-institute-rsi-panos-mylonas-



- 📍 **Αθήνα:** Πατησίων 351, 111 44 Αθήνα
- 📍 **Θεσσαλονίκη:** Γιαννιστών 39, 546 27 Θεσσαλονίκη
- ☎ 210 2019 760-62
- ☎ 2310 521 129
- 📠 210 2284 368
- 📠 2310 530 552
- @ info@ofae.gr
- @ salonica@ofae.gr
- f ofae.gr

Με την υποστήριξη



οδηγώ με ασφάλεια

Βασικές αρχές ασφαλούς οδήγησης
για τον επαγγελματία οδηγό

