ОХРАНА ТРУДА · ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ

VITS

За рулём по работе

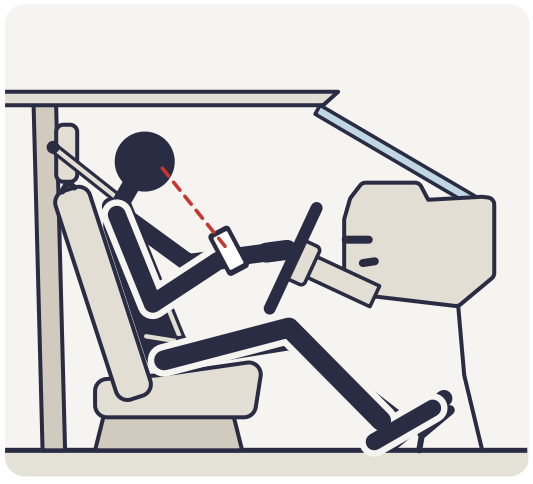
Телефон уводит взгляд с дороги, а уставший водитель может уснуть. **Работник погиб: его машина на шоссе выехала на встречную полосу и столкнулась с рейсовым автобусом.**

Возможные последствия

- Тяжёлая травма или смерть
- Лобовое столкновение
- Травмы других на дороге
- Ущерб имуществу
- Лишение прав

ТЕЛЕФОН В РУКЕ

5 с вслепую



- Глаза на экране, не на дороге
- На трассе вслепую около 125 м
- Одна рука не на руле

ОТДОХНУВШИЙ ВОДИТЕЛЬ

Глаза на дороге



- Обе руки на руле
- Телефон в держателе, без звука
- Ремень пристёгнут

УСТАЛОСТЬ ЗА РУЛЁМ

Засыпание



- Реакция замедляется
- Спящий водитель не тормозит
- Машина уходит на встречную

За рулём нельзя держать телефон в руке или пользоваться им без устройства громкой связи. Водитель не должен быть в болезненном или утомлённом состоянии, мешающем точно воспринимать дорожную обстановку.

ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Планируйте поездку и перерывы.**
- **Каждые 2 часа отдыхайте не менее 15 мин.**
- **Пристегнитесь до начала движения.**
- **Включите на телефоне беззвучный режим.**
- **Перезванивайте после безопасной остановки.**
- **Настройте навигатор до выезда.**
- **Регулярно спите 7–8 часов.**
- **Устали? Безопасно остановитесь, вздремните.**

НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Не держите телефон в руке за рулём**
  Поле зрения в фокусе сужается на величину до 50 %.
- **Не разговаривайте за рулём даже по громкой связи**
  Разговор отвлекает мысли от дороги.
- **Не спешите из-за сроков**
  При 100 вместо 90 км/ч остановочный путь — плюс около 13 м.
- **Не надейтесь на кофе или энергетики**
  Против усталости они помогают ненадолго.
- **Не пропускайте ремень под мышкой**
  При столкновении вы можете выскользнуть из ремней.
- **Не звоните коллеге, который за рулём**
  Звонок отвлекает его внимание.
- **Не ездите подолгу ночью с 2 до 6 часов**
  Тогда сонливость сильнее всего.

ПОМНИТЕ

Глаза на дороге. Пристегнитесь. Выспитесь.

vits.ee