

Uwarunkowania Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Przyczyny zaburzeń uwagi kierowców

Prezentacja dla kierowców flotowych



CIOP  PIB **75** LAT

Cel i adresaci prezentacji

Celem prezentacji jest zwiększenie bezpieczeństwa na drodze poprzez zrozumienie czynników, które wpływają na uwagę **kierowców flotowych**, oraz przedstawienie praktycznych strategii minimalizowania błędów wynikających z przeciążenia poznawczego, zmęczenia, rozproszeń, kontaktów z klientami lub innych przyczyn zaburzeń uwagi.

Bezpieczeństwo pracy **kierowców flotowych** zależy w ogromnym stopniu od ich zdolności do utrzymania stałej, stabilnej uwagi za kierownicą. Współczesne warunki transportowe – coraz bardziej zautomatyzowane pojazdy, presja czasowa, intensywna komunikacja operacyjna oraz wielozadaniowość narzucana przez systemy telematyczne – sprawiają jednak, że koncentracja kierowcy jest dziś bardziej obciążona niż kiedykolwiek wcześniej. .

Ta prezentacja powstała, aby pomóc firmom i kierowcom zrozumieć specyfikę źródeł zaburzeń uwagi w realiach transportu flotowego. Wyjaśniamy tu, dlaczego utrzymanie koncentracji jest tak trudne, jakie czynniki – **organizacyjne, technologiczne, środowiskowe i indywidualne** – najczęściej **zaburzają procesy uwagowe** oraz jak te pozornie drobne obciążenia nakładają się, prowadząc do przeciążenia poznawczego.

CIOP  PIB **75** LAT

SPECYFIKA PRACY KIEROWCÓW FLOTOWYCH

Kim jest kierowca flotowy?

Kierowca flotowy to pracownik firmy, który używa pojazdów firmowych lub prywatnych do celów służbowych, często wykonując inne obowiązki niż samo kierowanie, ale posiadający prawo jazdy.

To tej grupy należą m.in.:

- kierowcy **samochodów osobowych**: obsługują auta osobowe, często używane do transportu pracowników na spotkania biznesowe lub jako pojazdy reprezentacyjne.
- kierowcy **samochodów dostawczych**: odpowiedzialni za przewóz towarów i paczek, najczęściej pracujący w branży logistycznej i spedycyjnej.
- kierowcy **pojazdów specjalistycznych**: kierują pojazdami o specyficznym przeznaczeniu, np. budowlanymi lub komunalnymi.

Specyfika pracy kierowców flotowych w kontekście bezpieczeństwa

Cechą wspólną kierowców flotowych w kontekście bezpieczeństwa i zaburzeń uwagi jest większe narażenie na takie czynniki ryzyka, jak:

- **Stały nacisk na wydajność i czas** - presja terminów, trasy do przejechania na limicie, spotkania u klientów
- **Wielozadaniowość jako element pracy** - odbieranie telefonów, komunikacja z dyspozytornią, planowanie kolejnych zadań w trakcie jazdy
- **Rutyna i nadmierna pewność siebie** - kierowcy flotowi przejeżdżają rocznie znacznie więcej kilometrów, większe doświadczenie często prowadzi do automatyzacji zachowań i obniżenia czujności
- **Zmęczenie wynikające z długich przebiegów i liczby zadań** - zmniejsza zdolność koncentracji i szybkość reakcji, pogłębia skłonność do błędów i rozproszeń
- **Intensywne korzystanie z technologii komunikacyjnych** - telefony, systemy telematyczne, aplikacje służbowe, każdy z tych elementów może być źródłem zaburzeń uwagi, (nawet jeśli jest wykorzystywany zgodnie z przepisami, np. w trybie głośnomówiącym)



Zwiększa to liczbę sytuacji, w których uwaga odrywana jest od drogi!

Monotonia i długotrwała jazda

Jednym z kluczowych czynników wpływających na uwagę kierowców flotowych jest monotonia, charakterystyczna szczególnie dla jazdy na długich trasach oraz w stabilnych warunkach drogowych, np. na autostradach. Powoduje ona:

- **spadek pobudzenia**, co utrudnia utrzymanie adekwatnego poziomu czujności;
- **pogorszenie jakości percepcji**, szczególnie w zakresie reakcji na nieoczekiwane bodźce;
- **narastającą senność**, szczególnie przy braku przerw lub w godzinach nocy i wczesnego popołudnia;
- **automatyzację zachowań**, która z jednej strony ułatwia wykonywanie rutynowych czynności, ale jednocześnie obniża zdolność szybkiego reagowania w sytuacjach nietypowych.



Wielozadaniowość narzucana

Nowoczesne systemy wspierające zarządzanie flotą – choć zwiększają efektywność operacyjną – mogą stanowić istotne źródło rozproszenia uwagi. Kierowcy są często zmuszeni do jednoczesnego:

- monitorowania nawigacji,
- odbierania komunikatów od dyspozytorów,
- korzystania z aplikacji flotowych,
- obserwowania danych z telematyki pojazdu,
- reagowania na alerty systemów wspomagania jazdy

Wielozadaniowość narzucana różni się od dobrowolnego podzielenia uwagi – kierowca nie ma kontroli nad momentem pojawienia się dodatkowych bodźców. Skutkuje to:

- zwiększeniem kosztów przełączania uwagi,
- ryzykiem błędów wynikających z chwilowego "tunelowania" uwagi,
- zaburzeniem koncentracji na głównym zadaniu, którym jest prowadzenie pojazdu,
- wzrostem stresu, szczególnie w sytuacjach pilnych komunikatów operacyjnych.



Presja czasu i oczekiwania organizacyjnych

Środowisko transportu flotowego często działa w warunkach wysokiej presji wynikającej z:

- harmonogramów dostaw,
- konieczności utrzymania wskaźników operacyjnych (np. czasu realizacji),
- oczekiwań przełożonych i klientów,
- rozliczania kierowców na podstawie danych telematycznych lub liczby zrealizowanych zadań,
- kultury organizacyjnej nastawionej na wydajność.

Presja ta może prowadzić do szeregu problemów związanych z uwagą:

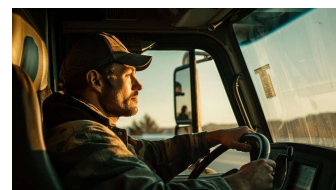
- przyspieszanie jazdy kosztem jakości obserwacji sytuacji drogowej,
- podejmowanie ryzykownych decyzji, np. ograniczanie przerw,
- wzrost napięcia emocjonalnego, które osłabia zasoby poznawcze,
- trudności z utrzymaniem koncentracji pod wpływem stresorów.



Znaczenie rytmu dobowego i nieregularnych zmian

Rytm dobowy ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania układu nerwowego, zwłaszcza dla czujności i czasu reakcji. Praca kierowców flotowych często wiąże się z nieregularnymi godzinami jazdy, zmianami nocnymi oraz pracą rozpoczynaną bardzo wcześnie rano. Skutkuje to:

- **zaburzeniem naturalnych cykli snu i czuwania**, co osłabia funkcje poznawcze, w tym uwagę selektywną i podzielną,
- **sennością okołodobową**, pojawiającą się zwłaszcza między 2:00 a 6:00 oraz 13:00 a 15:00,
- **zmniejszoną zdolnością regulacji pobudzenia**, co utrudnia utrzymanie koncentracji w warunkach monotonii i monotypii,
- **skumulowanym zmęczeniem**, prowadzącym do spadku wydajności i podatności na mikrodrzemki.



Nieregularne zmiany utrudniają też regenerację organizmu, szczególnie jeśli przerwy między zmianami są zbyt krótkie lub jeśli rytm zmian jest często zmieniany. Dla kierowców oznacza to chroniczne obciążenie układu nerwowego i zwiększone prawdopodobieństwo zaburzeń uwagi.

FUNKCJE I RODZAJE UWAGI

Uwaga jako kluczowy element bezpiecznej jazdy

Uwaga kierowcy flotowego jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na bezpieczeństwo pracy.

To, jak mózg kierowcy przetwarza informacje, jak szybko reaguje na bodźce oraz jak radzi sobie z przeciążeniem poznawczym, ma bezpośrednie przełożenie na jakość i bezpieczeństwo jazdy.

Uwaga to proces psychiczny, który pozwala kierowcy skoncentrować się na tym, co najważniejsze w danym momencie. W pracy kierowcy obejmuje ona jednocześnie:

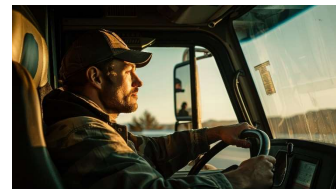
- skupienie na drodze, znakach i sygnalizacji,
- obserwację ruchu innych uczestników, ich zachowań i potencjalnych zagrożeń,
- kontrolę stanu technicznego pojazdu, m.in. wskaźników, poziomu paliwa, temperatury silnika,
- monitorowanie sytuacji w kabinie i w całym pojeździe (pasażerowie, komunikaty).

Czym jest uwaga i jakie pełni funkcje?

Uwaga kierowcy flotowego jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na bezpieczeństwo pracy.

Uwaga to proces selekcji informacji z otoczenia i utrzymania na nich koncentracji tak długo, jak jest to potrzebne. W kontekście jazdy samochodem pełni cztery kluczowe funkcje:

- **Selekcja bodźców** – wybór tego, co najważniejsze (np. droga, prędkość, znaki), przy jednoczesnym odfiltrowaniu treści mniej istotnych.
- **Podtrzymywanie czujności** – zachowanie gotowości do reakcji, nawet gdy sytuacja drogowa jest monotonna.
- **Przełączanie się między zadaniami** – np. z obserwowania lusterek na odczyt nawigacji.
- **Kontrola nad działaniami automatycznymi** – nadzorowanie rutynowych czynności (zmiana pasa, hamowanie) w sytuacjach nietypowych.



Kierowca, który rozumie, że uwaga jest zmienna i podatna na przeciążenie – łatwiej rozpoznaje sytuacje, w których jej jakość się pogarsza

Kształtowanie prawidłowych nawyków

Kierowca świadomy może kształtować swoje nawyki i pro-bezpieczne zachowania na drodze. Poprzez obserwację otoczenia, styl reagowania na nieoczekiwane sytuacje oraz umiejętność kontrolowania własnych emocji i rozproszeń.

W procesie kształtowania bezpiecznych nawyków znaczenie mają:

- systematyczne zwracanie uwagi na czynniki zakłócające koncentrację,
- kształtowanie nawyku świadomego skanowania otoczenia,
- uczenie zarządzania stresem w sytuacjach drogowych,
- świadomość swoich mocnych strony i obszarów wymagające zmiany.

PODSTAWY TEORETYCZNE ZABURZEŃ UWAGI

Podczas prowadzenia samochodu kierowca nieustannie odbiera, filtruje i analizuje informacje z otoczenia. Znaki drogowe, inni uczestnicy ruchu, sygnały świetlne, dźwięki, wskazania pojazdu – to wszystko tworzy środowisko bardzo bogate w bodźce.

Czego kierowca powinien być świadomy?

- „Widzieć” nie znaczy „zauważać” – mózg selekcjonuje tylko część bodźców,
- Uwaga może się „wyczerpywać” – im dłuższa jazda, i większa ilość zadań, tym trudniej utrzymać koncentrację,
- To, na co patrzy kierowca, zależy od jego nawyków – i właśnie te nawyki buduje w każdej trasie,

Jak działa uwaga kierowcy?

Z perspektywy praktycznego wykorzystania, kierowca korzysta z kilku typów uwagi, które mogą być wspierane lub zaburzone w trakcie prowadzenia pojazdu.

Uwaga selektywna – wybieranie najważniejszych bodźców

Zdolność do skupienia się na elementach kluczowych dla bezpieczeństwa, np. pieszym, sygnalizacji, znakach.

Odrzucanie bodźców zakłócających - hałas, reklamy, emocje.

Uwaga podzielna – wykonywanie kilku zadań naraz

Zdolność do równoczesnego kierowania pojazdem, obserwowania otoczenia, analizowania sytuacji drogowej, stosowania zasad ruchu drogowego, obserwacja pasażerów lub ładunku, kontaktowanie się ze współpracownikami, pasażerami..

Uwaga trwała – utrzymywanie koncentracji przez dłuższy czas

Zdolność do utrzymywania uwagi na dłuższych trasach, szczególnie monotonnych (trasa poza miastem), co obniża czujność z czasem.

Uwaga przetrzutna – szybkie przełączanie się między bodźcami

Zdolność do przerzucania uwagi z obszarów drogi przed pojazdem, za pojazdem (lusterka lub kamery), wyświetlaczy na desce rozdzielczej, współuczestników ruchu drogowego (piesi, rowerzyści).

PRZECIĄŻENIE I NIEDOCIĄŻENIE POZNAWCZE

Przeciążenie poznawcze podczas prowadzenia pojazdu

Przeciążenie poznawcze wzrasta wraz ze wzrostem liczby bodźców i złożoności sytuacji drogowej. Jazda w dużym natężeniu ruchu, w trudnych warunkach atmosferycznych, pod presją czasu oraz przy jednoczesnym korzystaniu z urządzeń elektronicznych znacząco zwiększa wymagania stawiane kierowcy.

Konsekwencje **przeciążenia uwagi**:

- opóźnień reakcji,
- blokad decyzyjnych,
- błędnej oceny sytuacji,
- ignorowania części informacji (np. znaków, pieszych).



Jak temu **przeciwdziałać**?

- „Odciać” dodatkowe informacje (wyłączyć telefony, nie myśleć o przyszłych problemach, ograniczyć emocjonujące informacje).
- W trudnych sytuacjach drogowych ograniczać rozmowy z klientami i zleceniodawcami za pomocą urządzeń komunikacyjnych.
- Skupienie na najważniejszych elementach drogi – piesi, sygnalizacja, pierwszeństwo.
- Przygotować plan kolejnych kursów i usług przed rozpoczęciem jazdy.

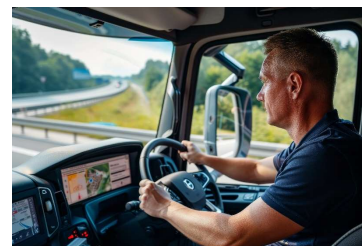
CIOP  PIB 75 LAT

Niedociążenie poznawcze podczas prowadzenia pojazdu

Niedociążenie poznawcze wzrasta na długich odcinkach drogi bez konieczności zmiany prędkości i wykonywania manewrów (ostre zakręty, zatrzymywanie, zwalnianie) najczęściej występujące na autostradach i drogach ekspresowych przy niewielkim nasileniu ruchu. Monotonia jest jednym z najczęściej bagatelizowanych, a jednocześnie najbardziej niebezpiecznych źródeł zaburzeń uwagi

Konsekwencje **niedociążenia poznawczego (monotonia)**:

- spóźnione reakcje,
- utrata stabilności toru jazdy,
- fiksacja wzroku (skupienie wzroku na jednym elemencie przez dłuższy czas),
- senność, mikrodrzemki.



Jak temu **przeciwdziałać**?

- Wprowadzać zmiany tempa jazdy w ramach przepisów (np. zwolnienie w celu zmiany częstotliwości pracy silnika)
- Doprowadzić do zmniejszenia deficytu bodźców przez np. słuchanie muzyki, neutralną emocjonalnie rozmowę ze zmiennikiem
- Postój z ćwiczeniami fizycznymi i głębokim oddychaniem

CIOP  PIB 75 LAT

Presja czasu, terminy dostaw i kontakt z klientami

Wykonywanie dodatkowych czynności w pracy kierowcy flotowego może również nasilać stres zawodowy.

Badania nad stresem wskazują, że presja czasu zawęża uwagę i zwiększa skłonność do ryzyka.

Praca kierowcy flotowego to nie tylko jazda, ale również:

- wybór kolejności zadań i kursów,
- czas postoju i załadunku – z trudnościami znalezienia miejsca parkingowego
- kontakty z dysponentami, klientami, odbiorcami – często trudne emocjonalnie
- raportowanie i dokumentacja – obsługa systemu

Stres może powodować u kierowcy flotowego:

- *impulsywne i emocjonalne reakcje,*
- *zwiększone napięcie mięśniowe,*
- *szybsze męczenie się,*
- *gorsze monitorowanie otoczenia*



Image by freepik

PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI KIEROWCÓW

PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI KIEROWCÓW

Zaburzenia uwagi kierowcy mają wiele przyczyn. Rzadko kiedy wynikają z jednego powodu. Najczęściej są efektem czynników indywidualnych, środowiskowych, technologicznych, społecznych i organizacyjnych.

Czynniki indywidualne

- Zmęczenie i senność
- Stres i emocje
- Problemy zdrowotne i oddziaływanie leków
- Substancje psychoaktywne
- Stres zawodowy

Czynniki środowiskowe

- Hałas i wibracje pojazdu,
- Warunki pogodowe (obniżona widoczność, zmrok, oślepienie odbłaskami lub światłem słonecznym).
- Jazda nocna wymusza intensywniejszą koncentrację, co prowadzi do szybszego wyczerpania

Czynniki technologiczne

- Telefon i urządzenia mobilne,
- Nawigacja i multimedia.
- Systemy wspomagania jazdy.

Czynniki społeczne i organizacyjne

- Wpływ pasażerów.
- Pośpiech, presja czasu,
- Brak przerw.

Przyczyny zaburzeń uwagi - zmęczenie fizyczne i psychiczne

Zmęczenie jest jednym z kluczowych predyktorów zaburzeń uwagi i stanowi jeden z najważniejszych czynników ryzyka wypadków drogowych.

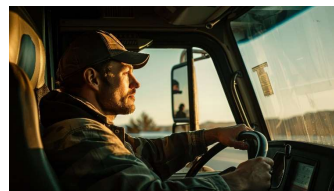
U kierowców przyjmuje ono dwa podstawowe wymiary:

Zmęczenie fizyczne - wynika z długotrwałego wysiłku, ograniczonej możliwości zmiany pozycji ciała, braku dostatecznej aktywności ruchowej i przeciążeń mięśniowo-szkieletowych. Skutkiem jest:

- spadek poziomu pobudzenia,
- wolniejsze reakcje psychomotoryczne,
- narastająca senność,
- trudności w utrzymaniu stabilnej pozycji ciała i optymalnej ergonomii kierowania

Zmęczenie psychiczne - efekt długotrwałego obciążenia procesów uwagi, konieczności monitorowania wielu bodźców jednocześnie oraz podejmowania ciągłych decyzji. Objawia się:

- ograniczoną zdolnością do przetwarzania nowych bodźców,
- „szumem poznawczym” – trudnością w filtrowaniu informacji,
- podatnością na popełnianie błędów rutynowych,
- większą podatnością na rozproszenia.



Przyczyny zaburzeń uwagi - technologiczne: telefon, systemy pokładowe,

W kabinie pojazdu może występować wiele bodźców konkurujących o uwagę kierowcy.

Do głównych rozproszeń zewnętrznych należą:

Rozmowy, wiadomości, powiadomienia i aplikacje powodują:

- odrywanie wzroku od drogi,
- przełączanie uwagi między zadaniami,
- wydłużenie czasu reakcji

Ryzyko wypadku wzrasta zarówno podczas używania telefonu „z ręki”, jak i zestawu głośnomówiącego, ponieważ obciążenie poznawcze pozostaje wysokie.

Systemy pokładowe i nawigacja- kierowcy korzystają m.in. z:

- ekranów dotykowych,
- komunikatów systemów wspomagania kierowcy,
- aplikacji telematycznych,
- nawigacji wizualnej i głosowej

Każda z tych funkcji, choć pomocna, wymaga przetwarzania dodatkowych informacji, co odciąga uwagę od drogi.



Przyczyny zaburzeń uwagi - czynniki środowiskowe

Zmienna pogoda, zmierzch, noc i warunki drogowe:

Warunki atmosferyczne i oświetleniowe znacząco wpływają na przetwarzanie bodźców wzrokowych, np:

- mgła,
- deszcz, śnieg,
- refleksy światła,
- zmrok i jazda nocna, nierówna nawierzchnia”,

Hałas i wibracje pojazdu:

Chociaż współczesne samochody są wyposażone w zaawansowane systemy amortyzacyjne, to jednak nie da się całkowicie wyeliminować wpływu wibracji i wstrząsów pojazdu. Mogą one powodować:

- narastające zmęczenie,
- trudności w utrzymaniu postawy,
- obniżenie precyzji ruchów

Przyczyny zaburzeń uwagi – stres zawodowy i obciążenia emocjonalne

Stres operacyjny

Wynika z presji czasu, konieczności spełniania norm, odpowiedzialności za siebie i bezpieczeństwo.

Powoduje:

- natrętnie myśli,
- nadmierną koncentrację na problemach, a nie na jeździe,
- zmniejszenie rezerw poznawczych.

Zmartwienia i obciążenia emocjonalne

Problemy osobiste, zdrowotne lub finansowe mogą prowadzić do:

- „zamyślenia” za kierownicą,
- postępującego oderwania uwagi od sytuacji drogowej,
- wolniejszego reagowania na zagrożenia



Image by freepik

2 sekundy braku obserwacji drogi przy prędkości 90 km/h oznaczają przejazd ok. 50 metrów „w ciemno”.

Przyczyny zaburzeń uwagi - czynniki społeczne i organizacyjne

Długie zmiany, brak przerw i presja czasu:

Warunki pracy kierowcy flotowego często obejmują następujące wymagania czasowo-organizacyjne:

- łączenie zadań organizacyjnych i społecznych z prowadzeniem pojazdu,
- pracę „na akord” (liczba odwiedzanych punktów, klientów ma wpływ na wynagrodzenie),
- minimalne okna regeneracji,
- nacisk na wykonanie kursu „na czas”

Interakcja z klientami i innymi osobami:

Dotyczy szczególnie kierowców flotowych (kurierów, dostawców usług). Źródłem zaburzeń uwagi może być :

- rozmowa z klientami,
- rozwiązywanie konfliktowych sytuacji,
- kontakt z koordynatorami tras (logistykami),
- równoczesne monitorowanie sytuacji w pojeździe i na drodze.

Przyczyny zaburzeń uwagi - czynniki zdrowotne i indywidualne predyspozycje

Czynniki zdrowotne

Stan zdrowia kierowcy oraz jego predyspozycje biologiczne i psychologiczne mają istotny wpływ na zdolność do utrzymania uwagi:

- łączenie zadań organizacyjnych i społecznych z prowadzeniem pojazdu,
- pracę „na akord” (liczba odwiedzanych punktów, klientów ma wpływ na wynagrodzenie),
- minimalne okna regeneracji,
- nacisk na wykonanie kursu „na czas”

Predyspozycje indywidualne

Niektórzy kierowcy są bardziej podatni na rozproszenia czy zmęczenie ze względu na wrodzone lub trwałe cechy neuropsychologiczne

- poziom odporności na stres,
- tempo regeneracji,
- wiek,
- cechy osobowości (np. reaktywność, ugodowość),
- style radzenia sobie.

MATERIAŁY WSPOMAGAJĄCE SPRAWNOŚĆ KIEROWCÓW FLOTOWYCH

Checklisty samokontroli uwagi i koncentracji

Checklista przed rozpoczęciem jazdy:

Checklisty pozwalają szybko ocenić, czy kierowca jest w stanie bezpiecznie prowadzić pojazd. Regularne zadawanie sobie pytań nawet bez wersji papierowej pomaga rozpoznawać potencjalne źródła zaburzeń sprawności i bezpieczeństwa jazdy:

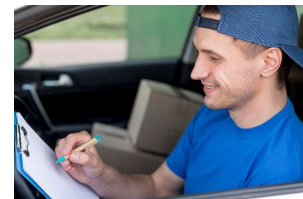


Image by freepik

Stan fizyczny

- Spałem minimum 6–7 godzin.
- Nie odczuwam senności, bólu głowy ani wyczerpania.
- Jestem nawodniony i zjadłem lekki posiłek.

Stan psychiczny

- Nie odczuwam nadmiernego stresu ani rozdrażnienia.
- Mogę skupić się na jednym zadaniu.
- Jestem spokojny i gotowy do prowadzenia.

Kondycja zdrowotna i leki:

- Nie przyjmowałem leków powodujących senność.
- Moje choroby nie wpływają na koncentrację (np. cukrzyca, alergia).

Gotowość poznawcza:

- Jasno analizuję sytuację i decyzje.
- Nie mam wrażenia spowolnionego myślenia.

Otoczenie i technologia

- Nawigacja ustawiona i zweryfikowana przed ruszeniem.
- Telefon ustawiony w tryb „nie przeszkadzać”.
- Kabina uporządkowana, bez zbędnych dystraktorów.

CIOP  PIB 75 LAT

Checklisty samokontroli uwagi i koncentracji

Pytania do samokontroli w trakcie jazdy:

Pytania kontrolujące aktualny stan kierowcy pozwalają szybko ocenić, czy kierowca jest w stanie bezpiecznie prowadzić pojazd. Regularne zadawanie sobie pytań pomaga rozpoznawać potencjalne źródła zaburzeń sprawności i bezpieczeństwa jazdy:

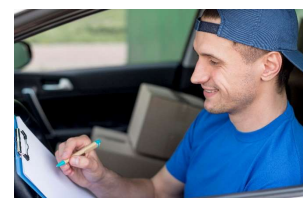


Image by freepik

Objawy zmęczenia i mikrosnu

- Ziewam częściej niż zwykle.
- Powieki stają się ciężkie.
- Trudno mi przypomnieć sobie ostatnie kilometry.
- „Patrzę, ale nie widzę” – gubię szczegóły na drodze

Błędy jazdy

- Zjeżdżam lekko z pasa.
- Opóźniam reakcje na hamowanie innych.
- Nierówno utrzymuję prędkość.

Obciążenie poznawcze:

- Myśli odplywają i trudno mi je kontrolować.
- Drobne problemy zaczynają mnie irytować.
- Czuję „przeciążenie” od komunikatów GPS, CB, terminu

Przy występowaniu 2 lub więcej objawów → przerwa lub zmiana kierowcy obowiązkowa!

CIOP  PIB 75 LAT

FILMY OBRAZUJĄCE PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI

Animacje obrazujące wybrane przyczyny i konsekwencje zaburzeń uwagi

1. „Ostatnia wiadomość?”
2. „Zmierzczyć Czujności”
3. „Doświadczony kierowca”
4. „Nie-spokojna jazda”
5. „Dystraktor”
6. „Wybór drogi”
7. „Znana droga”
8. „Troska o ukochaną osobę”



CIOP  PIB 75 LAT

DZIĘKUJEMY ZA UWAŻNĄ I BEZPIECZNĄ JAZDĘ

Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zadanie nr 6.ZS.07.

CIOP  PIB 75 LAT

Zdjęcia: freepik.com, autorstwo własne, CIOP-PIB