

1. Preprečevanje utrujenosti

Utrujenost voznika posnema alkoholno motnjo, s tem pa ogroža varnost voznika in vseh preostalih udeležencev v prometu. Utrujenost zmanjša pozornost, zmožnost odločanja in skrajša reakcijske čase. Vožnja med dremanjem predstavlja nevarnost in tveganje na cesti.

Dejavniki utrujenosti voznikov vključujejo:

- pomanjkanje spanja zaradi dolgotrajnega ali nepravilno razporejenega delovnega časa,
- slaba kakovost spanja,
- vožnja med neobičajnimi urami (od polnoči do 6 ure),
- vožnja po podeželskih cestah in avtocestah in
- jemanje zdravil, ki lahko povzročijo zaspanost ali pitje alkohola pred vožnjo.

Znaki in simptomi utrujenosti voznika vključujejo:

- pekoč občutek v očeh, znižana koncentracija ali povečan srčni utrip,
- trzanje mišic,
- napetost v hrbtenici,
- zehanje,
- nepovezane misli, vključno s težavami, ki spominjajo na preteklih nekaj kilometrov, ki so jih prevozili,
- zgrešen izvoz, nenadzorovano menjavanje voznih pasov, vožnja čez črto, zadeti občestni znaki,
- težke ali otrple okončine in
- plitvo dihanje.

Vožnja zahteva pozornost in zbrannost, še posebej pri dolgih potovanjih. Z naslednjimi koraki lahko preprečimo utrujenost voznika in njene škodljive učinke:

- dovolj spanja – odrasla oseba potrebuje 7-8 ur na noč,
- svojo pot začni čim bolj zgodaj,
- izogibajte se dolgim nočnim vožnjam,
- izogibajte se vožnji med časom, ko običajno spite,
- če je možno naj bo v vozilu z vami še en sopotnik,
- naenkrat prevozite razumno radaljo,
- pazite na prometne znake,
- pred vožnjo jejte lahko hrano,
- ne jejte prigrizkov in težke, mastne hrane,
- Popijte eno ali dve skodelici kave, saj učinki kave ali energetskih napitkov trajajo le kratek čas. Če ste zelo zaspani, lahko pride do "mikro-spanja" (kratka, štiri- ali pet-sekundna izguba zavesti), ki pri 55 km/h predstavlja dovolj časa za potovanje po cesti za 100 metrov in povzroči nesrečo.
- vsaj krajši odmor na vsaki dve uri,
- na odmoru zapustite vozilo, se sprehodite, tecite in se raztegnite na svežem zraku,
- kabina voznika naj ne bo pretopla in dobro prezračena,
- pazite na hitrost vožnje,
- prepevaj ali poslušaj radio, da ostaneš pozoren,
- izogibajte se alkohola in kakršnih koli zdravil, ki lahko povzročijo zaspanost,
- vozite s pokončno držo, z nogami pod kotom 45 stopinj;

- ustavite se na postaji za počitek ali drugem varnem mestu in vzemite 20-minutni počitek,
- primerno si planiraj delo tudi v spomladanskem in jesenskem času, ko se spremeni ura in nastaja razlika med dnevom in nočjo.

VPRAŠANJA:

1. Katerie so najnevarnejši ure vožnje?

- a) 24:00-6:00
- b) 14:00-18:00
- c) 8:00-14:00
- d) 18:00-24:00

2. Kakšni so znaki in simptomi utrujenosti?

- a) Zehanje.
- b) Pekoč občutek v očeh.
- c) Napetost v hrbtenici.
- d) Vse od zgoraj naštetega.

3. Koliko spanca dnevno potrebuje odrasla oseba?

- a) 5-6 ur
- b) 12-14 ur
- c) 7-8 ur
- d) 2-3 ure

4. Kako lahko preprečimo utrujenost voznikov?

- a) Izogibajte se vožnji med časom, ko običajno spite
- b) Vozite samo ponoči, ker je malo ostalega prometa
- c) Ne uživajte prigrizkov, težke in mastne hrane
- d) Odgovora a. in c.

2. Jeza za volanom

Jzo za volanom je definirana kot agresivno vožnjo, ki izhaja iz nesoglasij med vozniki, ki lahko povzročijo fizične poškodbe. Ko se število vozil na cestah poveča, se poveča tudi možnost da se srečamo z jeznim in agresivnim voznikom.

Tukaj je nekaj nesvetov, kako se lahko izognete temu, da sami postanete jezen, agresiven voznik:

- Vzemite si dovolj časa, da pridete do cilja. Če ugotovite, da boste zamudili, ne hitite. Bolje je, da pridete do cilja malo bolj pozno, kot pa da bi imeli nesrečo ali končali v soočenje z drugim voznikom.
- Poskrbi za primerno varnostno razdalja od vozila pred tabo. To vam omogoča dovolj prostora če morate zaustaviti v sili in zagotovi prostor za druge vozniki, ki morajo spremeniti pasove. Varnostno razdalja obvezno prilagodite tudi vremenskim razmeram in jo ustrezno povečajte.
- Prehitevalni pas uporabljajte le če prehitevate vozilo, ko ga prehitite se vrnite nazaj na vozni pas. Na večpasovnih cestah so pasi na levi strani namenjeni prehitevanju počasnejših vozil. Obvezno pa v primeru prehitevanja ali menjave voznega pasa uporabljajte smerne kazalnike, saj s tem tudi drugim udeležencem v prometu nakažete svojo namero in preprečite možno nesrečo.
- Izogibajte se žaljivkam in ignorirajte vznemirjenost ostalih udeležencev v prometu. Zavedajte se hitre vožnje vozil in pustite taka vozila mimo.
- Jeznega voznika boste prepoznali po agresivni vožnji, nenadnem zaviranju, prehitevanju po desnem pasu na avtocestah ter kretnjah rok in obrazni mimiki.
- Ko se soočite z agresivnim voznikom poskusite ostati mirni. Ne poskušajte tekrovati z njim, tako da pospešujete in ga ne spustite mimo. Izogibajte se očesnemu stiku in prezrite jezo, ki jo usmerja na vas.
- Cestni bes je pogosto vzrok za številne prometne nesreče. Ne dovolite si, da vas pogoji vožnje postavijo v miselnost agresivnega voznika. Bodite miren in strpen voznik, saj si boste tako zagotovili, da boste prišli do vašega cilja za malo ali pa celo brez motenj na vaših potovanjih.

VPRAŠANJA:

5. Kaj storimo, če ugotovimo da bomo zamudili?

- a) Prehitevamo in poskušamo nadoknaditi zamujeni čas
- b) Nadaljujemo z normalno vožnjo in sporočimo zamudo
- c) Pokličemo šefa in damo odpoved

6. Za kaj moramo poskrbeti pri vožnji?

- a) Primerno varnostno razdaljo
- b) Zadostno količino prigrizkov
- c) Zadostno količino cigaret

7. Kako se odzovemo na jeznega in agresivnega voznika?

- a) Začnemo ga žaliti in kriliti z rokami
- b) Tekmujemo z njim in ga ne spustimo mimo sebe
- c) Izognemo se očesnemu stiku, prezremo jezo, se mu umaknemo in mu damo prosto pot

8. Kako prepoznamo jeznega in agresivnega voznika?

- a) Po upoštevanju varnostne razdalje in omejitve hitrosti
- b) Po osredotočeni in mirni vožnji
- c) Prepoznamo ga po agresivni vožnji, nenadnem zaviranju, prehitevanju po desnem pasu na avtocestah, ter kretnjah rok in obrazni mimiki

3. Varna (defenzivna) vožnja

Ne glede na to, kaj vozite, ne pozabite vaditi varne vožnje ves čas. Varna vožnja prihrani življenja, čas in denar v vseh vrstah cestnih in vremenskih razmer, kljub dejanjem drugih voznikov. Varni vozniki predvidevajo napake drugih voznikov, ohranjajo varno hitrost in razdaljo od drugih vozil in ostanejo pozorni. Spodnji nasveti vam bodo pomagali zagotoviti, da boste tudi sami varen voznik:

- Ostanite osredotočeni na vožno in se izogibajte motnjam, kot je uživanje hrane, pitje, pogovor s potniki, branje, doseganje predmetov ali uporabo elektronskih naprav.
- Vedno imejte zapet varnostni pas, saj je v vozila nameščen z namenom in vam lahko reši življenje.
- Upoštevajte okolico. Redno preverjajte vzratna in bočna ogledala ter preglejte svoje vidno polje skozi vetrobransko steklo za promet ali druge nevarnosti.
- Predvidite odločitve motoristov, kolesarjev in pešcev, ki se premikajo proti cestišču s stranskih ulic, dovozov ali parkirišč.
- Upoštevajte omejitve hitrosti in prilagodite svojo hitrost, če so prometne, cestne ali vremenske razmere slabe. Upoštevajte varnostno razdaljo in vedno uporabljajte smernik.
- Spoznajte svoje mrtve točke in preverite svoja ogledala pred spreminjanjem voznih pasov, obračanjem ali priključevanjem. Večina nesreč se zgodi, ker vozniki med menjavanjem voznih pasov niso pozorni na mrtve točke in tako spregledajo druga vozila ali ovire.
- Bodite previdni v križiščih. Preden se vključite pogledjte v vse smeri. Ne predpostavljajte, da so vas ostali udeleženci videli ali da vam bodo dali prednost. Če pridete do križišča istočasno kot drugo vozilo, dovolite, da gre vozilo prvo, razen če vam voznik signalizira, da greste lahko vi prvi.
- Izogibajte se leve preusmeritve čez promet brez signala za zaustavitev ali semaforja, še posebej, če ni središčnega pasu.
- Bodite pripravljeni na upočasnitev ali zaustavitev, če vidite opozorilni znak za grbine, krivine ali druge ovire, zaradi katerih je preglednost ceste zmanjšana.
- Bodite previdni, ko vozite po cestah, kjer potekajo dela in območjih z veliko prometa.
- Če se ne morete izogniti zaviranju, ko se promet pred vami nenadoma ustavi, vključite vse štiri smerne kazalce, da opozorite na nenadno zmanjšanje hitrosti tudi voznike za sabo.
- Bodite pripravljeni, da boste v primeru nevarnosti pospešili ali zavirali in s tem preprečili trčenje drugega vozila v vas.
- Bodite prijazni in strpni do drugih voznikov.
- Če ste pili, jemali zdravila, po katerih vožnja ni priporočena ali ste utrujeni, ne vozite. Pokličite treznega prijatelja, taksi ali pa drugo storitev, ki se ukvarja z vožnjo.

VPRAŠANJA:

9. Med vožnjo se izogibam uživanju hrane, pitju, pogovoru s potniki, branju, doseganju predmetov ali uporabi elektronskih naprav. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

10. Okolice mi ni potrebno upoštevati, preverjanje vzvratnih in bočnih ogledala je nesmiselno. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

11. V križiščih ne potrebujem nobene dodatne pozornosti, ostali udeleženci se mi bodo ustavili in jaz lahko brez da se prepričam ali je varno prečkam vsako križišče. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

12. Ddrugih voznikov moram bit prijazen in strpen. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

4. Motnje pri vožnji

Odsotnost pri vožnji je lahko vizualna, kognitivna, ročna ali kombinacija vseh treh. Pisanje besedilnih sporočil ali SMS npr. zahtevajo vse tri vrste pozornosti voznikov. Nevarnost zaradi motenja, se ne povečuje samo glede na vrsto odsotnosti ampak tudi s pogostostjo dejanj, ki odvrnejo pozornost od vožnje. Vsi motivi imajo enak učinek: voznikovo pozornost preusmeri s ceste in s tem ogroža ostale voznike, pešnike in opazovalce.

Med najbolj tvegane motnje v vožnji štejemo:

- Uporaba elektronskih naprave za pisanje besedil ali govora.
- Utrujenost.
- Uživanje hrane in pijače med vožnjo.
- Navezovanje stikov.
- Doseganje premikajočega predmeta.
- Insekti v vozilu.
- Pogled na predmet zunaj vašega vozila.
- Prilagajanje radia ali predvajalnika glasbe.
- Sodelovanje z otroki, hišnimi ljubljenci in drugimi potniki.
- Branje.

Kako se vozniki lahko izogibajo motnjam:

- Izklopite svoj mobilni telefon ali druge mobilne naprave, dokler ne pridete do cilja.
- Prostorčno telefoniranje ne pomeni, da je tudi varno. Kognitivno odvrčanje pozornosti, ki se pojavi pri pogovoru po telefonu, je zelo nevarno in bo povzročilo, da boste zamudili pomembne stvari, ki se dogajajo okoli vas, kot so prometni signali, približevanje prometa in pešci.
- Če je klic ali besedilo nujno in ne more počakati, se ustavite na varnem kraju, opravite klic in nato nadaljujte pot.
- Pogovor s potniki je tudi kognitivno odvrčanje pozornosti, vendar pa vas potniki lahko opozorijo na nevarnosti zunaj vozila. Nikar pa ne začenjajte stresnih in čustvenih pogovorov s potniki.
- Odstranite vse motnje, ko se približujete lokacijam z gostim prometom vozil ali pešcev, gradbiščem ali slabim vremenskim pogojem.
- Med vožnjo se izogibajte kajenju, uživanju hrane ali pitju.
- Zapustite cesto na varnem mestu, da se ukvarjate z žuželkami, nepopravljivimi potniki, otroki ali hišnimi ljubljenci.
- Med vožnjo ne berite, ne pišite in ne glejte video zaslona.
- Poskusite ostati mirni v stresnih situacijah. Ne odzivajte se na agresivne voznike in njihovo vožnjo.

Preden začnete potovanje:

- Poskrbite za zadostno količino spanca - utrujenost lahko zmanjša stopnjo pozornosti in skrajša reakcijski čas.
- Izogibajte se jemanju zdravil, ki povzročijo zaspanost, bodisi pred potovanjem ali med vožnjo.
- Želena radijsko postajo ali glasbo si nastavite pred začetkom vožnje.
- Iz vozila odstranite nepotrebne predmete.
- Seznanite se z vsemi funkcijami varnosti vozila in elektroniko pred začetkom vožnje.

- Načrtujte potovalno pot: pregledajte zemljevide ali nastavite aplikacijo za zemljevid na telefonu ali drugi napravi pred začetkom vožnje.
- Prilagodite vsa zrcala za najboljšo vidljivost.
- Pritrdite varnostni pas in poskrbite, da ga bodo uporabljali tudi ostali potniki. Poskrbite, da bodo otroci v primernem otroškem sedežu in imajo pripet varnostni pas.

Kako prepoznati in se izogibati agresivnom voznikom:

- Pazite na voznike, ki brez signalov menjujejo vozne pase.
- Agresivni vozniki pogosto vozijo z nedoslednimi hitrostmi.
- Bodite pozorni na druge voznike, ki se zdijo zaskrbljeni, uporabljajo mobilni telefon, berejo, uživajo hrano,...
- Druge opazne motnje vedenja.
- Nikoli ne poskušajte prehiteti voznika, ki se ne zaveda okoliških vozil.
- Dajte vozniku veliko maneverskega prostora.

VPRAŠANJA:

13. Kaj štejemo med najbolj tvegane motnje v vožnji?

- a) Uporaba elektronskih in mobilnih naprav
- b) Uživanje hrane in pijače med vožnjo
- c) Insekt v vozilu
- d) Vse od naštetega

14. Kako se lahko izognemo motnjam med vožnjo?

- a) Izključimo mobilne in elektronske naprave dokler ne pridemo do cilja.
- b) Če je klic res nujen, ga opravimo.
- c) Ob približevanju gostemu prometu začnemo uporabljati elektronske in mobilne naprave.
- d) Med vožnjo beremo, pišemo sporočila in gledamo video zaslon.

15. Kaj storimo preden začnemo potovanje?

- a) Zagotovimo si dovolj spanca in gremo na pot spočiti.
- b) Želeno radijsko postajo si nastavimo kar med vožnjo.
- c) Med vožnjo spoznavamo funkcije, ki jih ima naše vozilo.
- d) Na pot se odpravimo brez načrtovanja.

16. Kako se izognemo agresivnemu vozniku?

- a) Poskušamo ga prehiteti in tekmovati z njim.
- b) Tudi sami začnemo voziti z neprimernimi hitrostmi.
- c) Če vidimo voznika, ki je vidno razbuljen se mu nikakor ne umaknemo in ga spustimo mimo, saj nismo mi krivi za njegovo jezo in nejevoljo.
- d) Damo mu dovolj maneverskega prostora, da nas lahko prehit.

5. Vožnja v megli

Vreme je lahko zelo nevarno, še posebej, ko profesionalno vozite avto, tovornjak ali avtobus. Megla ustvarja nevarne vozne razmere in je vzrok za številne nesreče in smrtne žrtve. Največjo težavo v megli predstavlja vidljivost. Če morate voziti v megli, sledite tem varnostnim nasvetom:

- Vozite počasi in se prilagodite vidljivosti.
- Bodite pozorni, saj se nevarnost zaradi zmanjšane vidljivost opazi pozneje, kar pomeni, da bomo tudi odreagirali pozneje kot običajno.
- Povečajte varnostno razdaljo, da si zagotovite zadosten reakcijski čas.
- Uporabite kratke luči in meglenke, ne uporabljajte dolgih luči.
- Vključite vse štiri smerne kazalnike, da opozorite približujoča vozila na nevarnost.
- Uporabljajte brisalce in ventilacijo nastavite v vetrobranskem steklu, da preprečite meglenje stekla in zagotovite kar se da dobro vidljivost.
- Bodite pripravljeni za zaustavitev v sili.
- Izklopite svoj tempomat, tako da imate nadzor nad vozilom.
- Uporabite desni rob ceste ali ceste odsevnike kot vodilo.
- Poslušajte promet, ki ga ne vidite.
- Ne spreminjajte voznih pasov, razen če je to nujno.
- Ne pozabite, da imajo tudi drugi udeleženci zmanjšano vidljivost in prilagojeno varnostno razdaljo.
- Ne zavirajte sunkovito, če pa drugače ne gre, opozorite na nenaden zastoj.
- Bodite pozorni na počasna in parkirana vozila.
- Če je vidljivost res slaba, se raje ustavite na počivališču ali drugem varnem mestu in nadaljujte pot, ko je vidljivost boljša.
- Če pride do nevarne situacije, takoj vklopite vse štiri smerne kazalnike.

VPRAŠANJA:

17. Megla ustvarja nevarne vozne razmere in je vzrok za številne nesreče in smrtne žrtve. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

18. V megli vozimo previdno in prilagodimo hitrost glede na vidljivost. Drže ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

19. V megli ne vključimo dodatnih luči (meglenk) in ves as vozimo z dolgimi lučmi. Drže ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

20. Tudi če je vidljivost res slaba nadaljujemo našo pot in se pod nobenim pogojem ne ustavljamo. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

6. Vožnja v dežju

Vožnja v dežju je lahko nevarna. Najpomembnejša stvar za voznike v takem vremenu je, da prilagodijo in zmanjšajo hitrost glede na razmere na cesti. V deževnih pogojih je potrebno biti še posebej pozoren na pešce, živali in druge ovire, ki so zaradi vremena tudi slabše vidljive. Za varno vožnjo v dežju upoštevajte te nasvete:

Preden pridete na cesto

- Če je le mogoče, ne vozite med močnimi nevihtami. Blisk strele je lahko tako močen, da začasno oslepi in dezorientira voznikova, sunki vetra in močno deževje pa ustvarjajo smrtonosne vozne razmere.
- Ohranite ustrezen tlak v pnevmatikah, po potrebi pnevmatike zamenjajte.
- Zamenjajte stara ali dotrajana brisalca.
- Prižgite vse žaromete v deževnih, mračnih, meglenih ali drugih pogojih, kjer je vidljivost zmanjšana, da boste lahko boljše videli cesto in druge voznike opozorili nase.

Medtem ko ste na cesti

- Upočasnite. Priporočeno je, da se hitrost na mokrih cestah zmanjša vsaj za tretjino.
- Preprečite naglo zaviranje. Če je mogoče zavirajte rahlo in počasi vstavite vozilo. Bodite posebej pozorni na zavorne luči vozil pred vami.
- Ne izvajajte ostrih in hitrih zavojev.
- Ohranite daljšo varnostno razdalje (v mokrem vremenu povečajte pravila dveh sekund na tri sekunde).
- Poskušajte voziti čim bolj na sredini voznega pasu, voda se običajno začne nabirati na robovih cest.
- Pazite na kraje, kjer se običajno zbira voda, npr. nizke ležeče ceste ob potokih in poplave pod železnico ali avtocesto.
- Ko pridete na poplavljenno cesto, se obrnite. Nikoli ne vozite po vodi, kjer ne vidite tal in se izogibajte vožnji izven cest. Vožnja po globoki vodi lahko poškoduje tudi mehanske in električne sisteme vozila.
- Oglejte si konture ceste vključno z ograjami, drevesi, žive meje in stavbe na strani ceste naprej. Če se zdijo ti elementi nenaravno nizki, upočasnite takoj, ker je pot verjetno poplavljen.
- Ohranite varnostno razdaljo še posebej, če vozite za tovornjakom ali avtobusom. Meglica, ki jo ustvarijo velike pnevmatike, lahko zmanjša vidnost.
- Vozite po kolesnicah vozila pred vami.
- Izklopite tempomat.
- Nikoli ne vozite prek meja vidnosti. Prihajajoče vozilo lahko z lučni povzroči bleščanje, skupaj z dežjem na vetrobranskem steklu pa lahko celo povzroči začasno izgubo vidljivosti in poveča utrujenost voznika.

Kaj storiti v primeru aquaplaninga?

Aquaplaning je pojav, pri katerem pnevmatika nima več stika s cesto, ampak drsi po vodi. Nastane zato, ker se zaradi prevelike količine vode in hitrosti, voda ne uspe odstraniti od pnevmatike oziroma iz kanalov pnevmatike. Kadar je pritisk vode previsok, in se voda več ne odstranja, stik med cestiščem in pnevmatiko izgine. Takrat izgubimo kontrolo nad vozilom.

Trije glavni dejavniki, ki prispevajo k aquaplaningu:

- Hitrost vozila. Bolj kot boste povečali hitrost, večja je verjetnost, da bo prišlo do aquaplaninga. Zato je potrebno pri vožnji v deževnem vremenu vedno zmanjšati in prilagoditi hitrost.
- Globina vode. Čim globlja je voda, prej boste izgubili oprijem. Tudi tanke vodne plasti lahko povzročijo aquaplaning, tudi pri nizkih hitrostih.
- Globina profila pnevmatike. Manjša kot je globina profilov, bolj je reducirana stična površina pnevmatike in kanali ne morejo vode učinkovito izpodrivati.

Če pa do aquaplaninga ali drsenja vseeno pride:

- ne zavirajte ali obračajte nenadoma,
- sprostite nogo s plina, dokler se vozilo ne upočasni, in znova občutite oprijem na cesti in
- obrnite volan v smeri zdrsa.

Ko obnovite nadzor:

- rahlo poravnajte kolesa in
- če morate ustaviti v starejšem vozilu, naredite to nežno z lahkim zaviranjem. Če ima vaše vozilo protiblokirne zavore, zavirajte običajno.

VPRAŠANJA:

21. katerih ukrepov se držimo preden gremo na pot v dežju?

- a) Ni potrebno, da se držimo katerihkoli ukrepov.
- b) V pnevmatikah ohranimo ustrezen tlak.
- c) Zamenjamo stare in dotrajanje brisalce.
- d) Odgovora b. in c.

22. katerih pravil se držimo ko smo že na cesti?

- a) Izvajanje ostrih in hitrih ovinkov v dežnih razmerah ni nevarno.
- b) Prilagodimo hitrost in varnostno razdaljo in ne zaviramo naglo, če to ni nujno potrebno.
- c) Ko pridemo na poplavljenost cestišče, brez razmišljanja zapeljemo nanj.
- d) V dežnih razmerah sploh ne razmišljamo o tem da bi izključili tempomat.

23. kateri dejavniki vplivajo na aquaplaning?

- a) Hitrost vozila, globina vode in globina profila na pnevmatikah.
- b) Hitrost in znamka vozila, znamka pnevmatik.
- c) Globina vode, znamka avtomobila, hitrost vozila.
- d) Globina vode, znamka vozila in znamka pnevmatik.

24. kaj storimo če vseeno pride do aquaplaning?

- a) Ne zaviramo ali obračamo nenadoma.
- b) Sprostimo nogo s plina, dokler se vozilo ne upočasni in znova začutimo oprijema s cestiščem
- c) Vozilo obrnemo v smer zdrsa.
- d) Vse od naštetega.

7. Vožnja v gradbenih območjih (npr. avtocest)

Združite stres vsakodnevne vožnje s tekočo gradnjo ceste in dobite komplet nevarnih pogojev za voznike in cestne delavce.

Nasveti za vožnjo skozi gradbene cone:

- Načrtujte vožnjo vnaprej, da lahko izberete drugo pot, če je to mogoče.
- Bodite strpni in potrpežljivi ter upočasnite tudi zaradi zaposlenih na cesti. Morda delajo v razmerah z nizko vidljivostjo, zastojev ali slabega vremena.
- Bodite pozorni na cestno pot - ne uporabljajte mobilnega telefona, ne ukvarjajte se z nastavljanjem glasbe, navigacijskih sistemov ali drugimi nepotrebnimi nalogami.
- Pazi na znake, ki dajejo opozorila in informacije.
- Upoštevajte postavljeno omejitev hitrosti - zaposleni ali oprema so lahko oddaljeni le nekaj metrov od vašega vozila.
- Takoj se odzovite na signale delavcev na cesti.
- Bodite pozorni in pazite na zavorne luči na vozilih.
- Preprečite nenadne manevre vožnje.
- Bodite previdni, ko naletite na nenadne spremembe voznega pasu, degradirano kakovost površine ali pločnikov ki se nenadno končajo.
- Spreminjajte vozne pasove le če kolovozne oznake ali znaki kažejo, da je dovoljeno in le če to dopuščajo prometni pogoji.
- Zavedajte se, da se lahko prometni vzorci dnevno spreminjajo.
- Pričakujte nepričakovano - druga vozila lahko vstopijo v vaš vozni pas brez opozorila.
- Preden pridete v zaprtje voznega pasu, se pravilno postavite za vključitev in nadaljevanje poti.
- Vklopite vse štiri smernike, da opozorite na nevarnost ali zastoj.

VPRAŠANJA:

25. Na cesti kjer poteka gradnja moramo biti strpni in potrpežljivi ter upočasniti tudi zaradi zaposlenih na cesti. Drži ali Ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

26. Na cesti kjer poteka gradnja ne uporabljamo mobilnega telefona, nastavitvev glasbe, navigacijskih sistemov ali drugih nepotrebnih nalog. Drži ali Ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

27. Na cesti kjer poteka gradnja moramo biti previdni, ko naletimo na nenadne spremembe voznega pasu ter degradirano kakovost površine. Drži ali Ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

28. Na cesti kjer poteka gradnja moramo pričakovati nepričakovano - druga vozila ali oprema lahko vstopijo v vaš vozni pas brez opozorila. Drži ali Ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

8. Vožnja v zimskem času

Nasveti za varno zimsko vožnjo:

- Pred vožnjo preizkusite vozilo za vožnjo po cesti. Preverite akumulator, antifriz, brisalce, tekočino za pranje vetrobranskega stekla, sistem za vžig, termostat, žaromete, opozorilne luči, izpušni sistem, grelec, zavore, tlak v pnevmatikah in profil ter nivo olja. Po potrebi zamenjajte obstoječe olje s priporočeno vrsto proizvajalca in zimsko olje. Naj bo vaš rezervoar za gorivo poln.
- Načrtuj vnaprej. Izberite najvarnejše poti in čas dneva ter si pustite dovolj časa za potovanje. Potovalni čas se v zimskem času običajno podaljša.
- Pred potovanjem preverite vremenske razmere. Za informacije o cestnih pogojih se obrnite na DARS ali ustrezno službo v državi v kateri vozite.
- Zapnite varnostni pas.
- Pri vožnji po mostovih in nadvozih bodite previdni. Dvignjene ceste, kot so mostovi, rampe, nadvozi in osojne površine, so prvi, ki zamrznejo v hladnem vremenu.
- Zmanjšajte hitrost in povečajte varnostno razdaljo. V zimskem času potrebuje vozilo trikrat več prostora, da se ustavi. Vidljivost se lahko zmanjša.
- Ostanite trezni. Uživanje alkohola ali jemanje zdravil lahko škoduje voznikovi presoji, viziji in reakcijskemu času.
- Ostanite v vozilu, če ste nasedli. Vozniki morajo imeti napolnjen mobilni telefon ali dvosmerni radio za pomoč in obvestiti organe o svoji lokaciji.
- Spremljajte zimske vremenske napotke lokalne nacionalne službe za promet predvsem kar zadeva izločanje vozil zaradi neugodnih vremenskih razmer.

VPRAŠANJA:

29. Preden se odpravimo na pot v zimskih razmerah moramo preveriti:

- a) Akumulator
- b) Tlak v pnevmatikah
- c) Ali imamo zadostno količino hrane za na pot
- d) Odgovora a. in b.

30. V zimskem času si je potrebno pustiti dovolj časa za potovanje. Vozniki morajo biti potrpežljivi, saj se potovalni čas v zimskem času običajno podaljša. Drži ali Ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

31. Dvignjene ceste, kot so mostovi, rampe, nadvozi in osojne površine, so prvi, ki zamrznejo v hladnem vremenu. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

32. Zmanjšamo hitrost in povečamo varnostno razdaljo. V zimskem času potrebuje vozilo trikrat več prostora, da se ustavi. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

9. Varnost akumulatorjev vzdrževanje in zagon na kable

Baterije predstavljajo nevarnosti, ki lahko povzročijo resne poškodbe ali smrt. Baterije vsebujejo kisline in lahko eksplodirajo in/ali zagorijo. V primeru eksplozije akumulatorja ali požara se sproščajo strupeni hlapi. Ko kislina stopi v stik s kožo, ustvari izredno boleče opekline, ki lahko za seboj pustijo brazgotine. Vdihavanje strupenih hlapov lahko privede do težkih poškodb pljuč, ki so običajno nepopravljive. Če pride kislina v stik z očmi lahko povzroči celo slepoto. Vse naštetje poškodbe so nepopravljive. Ko delamo z akumulatorji, si je zato potrebno zagotoviti ustrezno osebno varovalno opremo (OVO). Ko baterije polnijo se proizvajajo eksplozivni plini. Iskre ali pa le zadosti velika količina toplote lahko povzročijo vžig, ki privede do požara ali celo eksplozije. Iz tega razloga je v bližini akumulatorjev prepovedano kajenje, odprti plameni in proizvodi, ki proizvajajo iskre, kot so brusilniki, varilne naprave ali druga električna oprema, ki proizvaja iskre. Baterije morajo biti čiste in brez prahu oz. zaščitene pred le tem, zato baterije dobro očistite.

Vzdrževalni postopki

- Pred vzdrževanjem ali popravilom na bateriji, zagotovite dobro prezračevan prostor da se prepreči vse kopičenje plinov.

Pri vžiganju z vžigalnim kablom sledite postopku:

- 1 Korak: Priključite en kabel v pozitiven (+) terminal mrtve baterije. Ne pustite da se pozitiven kabel dotakne kovine, razen priključka na bateriji.
- 2. korak: Povežite drugi konec pozitivnega kabla na pozitivni terminal dobre baterije.
- 3. korak: Povežite en konec negativnega (-) kabla na negativni terminal dobre baterije.
- 4. korak: Povežite drugi konec negativnega kabla na blok motorja na avtomobilu z mrtvo baterijo.
- 5. korak: Zagon vozila z dobro baterijo.
- 6. korak: Zaženite zaustavljen avto.
- 7. Korak: Odstranite kable v obratnem vrstnem redu. Nosite par odpornih polikarbonatnih očal

Nikoli ne zaženejte akumulatorja, če je tekočina vašega avtomobila zamrznjena.

VPRAŠANJA:

33. Akumulatorji predstavljajo nevarnost požara ali eksplozije Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne Drži

34. Pri polnjenju akumulatorja oziroma vžiganja na kable moramo upoštevati točno določen postopek. Drži ali ne drži?

- c) Drži
- d) Ne Drži

10. Prečkanje železniških tirov

Pri prečkanju železniških tirov moramo biti pozorni na:

- Izogibate se konfrontaciji z vlakom na železniškem križišču.
- Ne pozabite, da lahko vlak pripelje kadarkoli.
- Ob približevanju železniškemu križišču upočasnite in pogledajte v obe smeri - DVAKRAT!
- Nikoli ne tekajte z vlakom, kdo bo prej prečkal železniški prehod.
- Nikoli ne prehitite vozila v bližini železniškega prehoda.
- Pazite na vozila, ki se morajo ustaviti na križišču železniške proge, kot so šolski avtobusi ali tovornjaki, ki prevažajo nevarne snovi materialov.
- Ko se približujete železniškemu prehodu zaprite okna, izklopite radio ali klimatsko napravo in poslušajte zvoke piščalke ali zvonca.
- Vedno upoštevajte v lučke, piščalke, zapiranje vrata, križarji ali zaustavitveni znaki.
- Nikoli ne menjujete prestav na železniškem prehodu, vedno dajte v nižjo prestavo preden ga dosežete.
- Če se morate ustaviti poskrbite, da to naredite na dovolj veliki oddaljenosti od železniških tirov. Vlak je širši od tirov zato se prepričajte, da ste pustili dovolj prostora med vašim vozilom in tiri.
- Vedno prečkajte progi na označenih železniških prehodih in pazite na pešce, ki morda tudi prečkajo progo.
- Uporabljajte samo križišče, če ste lahko prepričani v vaše vozilo, da bo v popolnosti prečkalo prehod brez ustavljanja.
- Vlak se vedno giblje hitreje in je veliko bližje kot optično izgleda, zato se je potrebno prepričati, da imamo dovolj časa za prečkanje, sicer počakamo, da gre najprej vlak mimo in šele nato prečkamo progo.

Če bi se vaše vozilo ustavilo na tirih in bi videli da se približuje vlak, TAKOJ IZSTOPITE IZ VOZILA, UMAKNITE SE STRAN OD PREHODA IN SE PREMIKAJTE PROTI PRIHAJAJOČEMU VLAKU. Na ta način se boste izognili poškodbam zaradi letečih delov. Pokličite 112 ali drugo številko za nujne primere v državi, kjer se nahajate ter policijo in jih obvestite o zaustavljenem vozilu. Če vozite čez železniški prehod in se začnejo zapornice spuščati, se ne ustavljajte in vozite, tudi če to pomeni da boš poškodoval zapornice. Nikoli ne vozite skozi zapornice, ki so spuščene. Če sumite, da zapornice nepravilno delujejo, pokličite policijo ali železniško podjetje in jih o tem takoj obvestite.

VPRAŠANJA:

35. Ob prečkanju tirov se držimo naslednjih nasvetov:

- a) Konfrontaciji z vlakom se ne izogibamo.
- b) Tekmujemo z vlakom kdo bo prej prečkal progo.
- c) Ob približevanju železniškemu prehodu upočasnimo in dvakrat pogledamo v obe smeri
- d) Počasna vozila v bližini prehoda prehitimo ker se nam mudi.

36. Kaj storimo ko se približamo železniškemu prehodu?

- a) Zapremo okna in izklopimo radio.
- b) Izklopimo klimatsko napravo in poslušamo zvoke piščalke ali zvonca.
- c) Vse od naštetega.
- d) Nič od naštetega.

37. Vlak se vedno giblje hitreje in je veliko bližje kot optično izgleda, zato:

- a) Prečkamo prehod, saj vlak ne bo prišel ravno ko ga bomo prečkali mi.
- b) Se prepričamo, da imamo dovolj časa za prečkanje, sicer počakamo vlak in šele nato nadaljujemo pot.
- c) Brez, da se prepričamo prečkamo prehod.
- d) Nič od naštetega.

38. Če se naše vozilo ustavi na tirih bomo:

- a) Na tirih počakamo kaj se bo zgodilo.
- b) Takoj izstopiti iz vozila in se odmakniti od prehoda v smeri prihajajočega vlaka.
- c) Umaknemo se s tirov in ostanemo v bližini.
- d) Nič od naštetega.

11. Ostanite pozorni in sposobni za vožnjo

Vožnje, ki trajajo dolgo časa in v neugodnih vremenskih razmerah so naporne celo za najbolj izkušene poklicne šoferje in lahko privedejo do zmanjšane pozornosti. Vozniki lahko storijo nekaj stvari, ki bodo pomagale da bodo ostali pozorni in varni:

- Na vožnjo pojdite pripravljeni in spočiti, saj utrujenost predstavlja veliko nevarnost. Poskrbite, da boste pred odhodom svojemu telesu zagotovili zadostno količino spanca (odrasla oseba potrebuje nekje od 7-8 ur spanja).
- Prilagodite pot glede na vaše navade. Telo je navajeno, da so določene ure namenjene počitku, zato če se le da ne vozite v tistih urah, ki jih običajno, ko ne vozite namenite počitku. Ure med ponočjo in 6 uro zjutraj so še posebej nevarne.
- Izogibajte se zdravili, ki povzročajo zaspanost. Bodite pozorni ali je na škatlici zdravil narisana trikotnik, ki opozarja da sta vožnja in upravljanje strojev v času, ko jemljemo ta zdravila prepovedana. Utrujenost pogosto povečujejo tudi zdravila za prehlade.
- Ohranite primerno temperaturo v vozilu in poskrbite, da je vozilo primerno prezračevano, saj vročina in slab zrak še dodatno povečujejo utrujenost.
- Primerno si razporedite odmore in kratke počitke, vzamite si jih, če je le možno preden začutite utrujenost. Med odmorom zapustite vozilo in se sprehodite na svežem zraku.
- Ko začutiš prve znake utrujenosti se čim prej ustavi, tudi če to pomeni, da se bo ustavil preden si načrtoval. Tako se lahko naslednji dan zbudiš prej in še vedno slediš predvidenemu urniku.
- Če se ne morete ustaviti, poiščite varno mesto, kjer se lahko ustavite brez, da ovirate ostale in se odpočite. Pol ure počitka oz. dremanja bo naredilo več za premagovanje utrujenosti kot pa pitje kave.
- Izogibajte se drogam, saj vam te dajo občutek, da niste utrujeni in prikrile dejansko utrujenost, ki se lahko pojavi nenadoma. Sčasoma boste postali še bolj utrujeni kot, če jih sploh ne bi vzeli. Spanje je edini način za premagovanje utrujenosti.

Alkohol in Vožnja

Pitje in vožnja je resen problem. Alkohol gre neposredno iz želodca v krvni obtok. Količina alkohola v vašem telesu je pogosto merjeno s koncentracijo alkohola v krvi (promili ‰). Promil je odvisen od količine, ki jo popijete, kako hitro jo popijete, vašo težo in vaše telesno in duševno zdravje. Alkohol prizadene več delov možganov. Prvi del možganov vpliva na presojo in samokontrolo, ki je potrebna za varno vožnjo. Vaš nadzor mišic in koordinacija postanejo prizadeti, ko se promili povečujejo. Učinek alkohola na vidljivost je manj očiten, vendar pa so prometne nesreče še bolj verjetne, če je vidljivost izkrivljena - skoraj 90 odstotkov obdelanih informacij o prometu je namreč vizualno. Varna vožnja se opira na vizualno percepcijo – postopek iskanja in prepoznavanja nevarnosti v prometu. Vožnja od nas zahteva tudi pravilno napovedovanje in predvidevanje poteka dogodkov ter posledično ustrežnega odziva. Študije kažejo, da mora voznik v nekaterih situacijah ponoviti: iskanje / identificirati / napovedati / odločiti / izvršiti postopek več kot 120 krat na kilometer. Visok delež promila bo tudi zmanjšal sposobnost osebe, da sodi o razdalji, saj alkohol vpliva na periferno (stransko) vidljivost. Periferno vizija se zmanjša za 30 odstotkov z samo 0,055‰. To bi lahko vplivalo na vožnjo skozi križišča ali pretekli parkirani avtomobili, kjer pešci lahko nenadoma stopijo ven.

Pitje in vožnja lahko povzroči resne napake voznikov kot so:

- Podaljšan odzivni čas.
- Prehitra ali prepočasna vožnja.

- Vožnja v napačnem smeri.
- Vodenje čez rob vozišča.
- Nenadzorovano menjavanje vozni pasov.
- Hitra, sunkovita vožnja.
- Neuporabla signalnih znakov.
- Ne prepoznajo opornih znakov in ne ustavijo npr. pri rdeči luči.

Te napake povečajo možnost nastanka prometne nesreče.

VPRAŠANJA:

39. Kateri so najnevarnejši ure vožnje?

- 18:00-24:00
- 14:00-18:00
- 8:00-14:00
- 24:00-6:00

40. Če med vožnjo postanete zaspani, kaj je najbolje kar lahko storite, da bo vaše potovanje varno?

- Zadremaj.
- Izogibajte se drogam.
- Vse naštetu.

41. Kaj od spodaj naštetega je res, ko govorimo o vožnji pod vplivom alkohola?

- Izboljša vaš reakcijski čas.
- Izboljša vašo vizijo.
- Lahko negativno vpliva na vašo presojo.
- V vaši družbi je bolj zabavno.

42. Če se boste ustavili, zapustili vozilo, popili kavo, bo to učinkovalo kot 30-minutni drež. Drži ali ne drži?

- Drži
- Ne Drži

43. Skoraj _____% informacij, ki se obdelujejo naših možganih o prometu je vizualna.

- 10
- 30
- 50
- 90

12. Varnost pri taxi prevozih in dostavi

Za taksi in dostavne voznike obstaja 60-krat večja verjetnost, da bodo na delovnem mestu napadeni. Vozniki se soočajo skupaj s seznamom možnih varnostnih ukrepov, ki jih lahko pomagajo zaščititi.

Dejavniki na podlagi katerih je voznik izpostavljen tveganjem so:

- delo z javnostjo,
- delo z gotovino,
- samostojno delo,
- delo ponoči in
- delo na območjih s kaznivimi dejanji in kriminalom.

Enostavna rešitev ne obstaja. Številni ukrepi lahko pomagajo zmanjšati tveganja, s katerimi se soočajo taksisti in dostavljalci. Izboljšave pa bodo možne le, če bodo tako delodajalci, vozniki in vsi ostali ki lahko poskrbijo za varnost pokazali predanost in željo po izboljšavah. Na tem področju se preizkušajo številne strategije, vendar pa se učinki med različnimi podjetji in vozniki razlikujejo. Zato tudi ne moremo podati enoznačne rešitve.

Potencialni varnostni ukrepi vključujejo:

- Avtomatska lokacija vozila ali sistemi globalnega pozicioniranja (GPS) za iskanje voznikov v stiski;
- Kamere za nadzor avtomobila, ki pomagajo pri iskanju storilca;
- Pregrade ali ščitniki za zaščito voznikov pred morebitnimi storilci (za učinkovito delovanje mora biti pravilno uporabljen);
- Radio za komuniciranje v nujnih primerih (npr. "odprta stikala za mikrofon");
- Tihi alarmi, ki opozarjajo druge v primeru nevarnosti in
- Uporaba debetnih / kreditnih kartic - t.j. brezgotovinsko poslovanje – odvrčanje roparjev.

VPRAŠANJA:

44. Kateri dejavnik ali dejavniki bi lahko ogrozili voznike?

- a) delo ponoči
- b) delo z gotovino
- c) delo na območjih z višjo ravnijo kriminala
- d) vse naštet

45. Potencialni varnostni ukrepi za zaščito voznikov so:

- a) uporaba debetnih / kreditnih kartic
- b) oboroževanje voznikov
- c) pregrade ali ščiti za zaščito voznikov
- d) odgovora a in c

13. Preprečevanje kraje tovornjakov

Vozniki morajo biti usposobljeni, da se držijo varnostnih ukrepov za preprečitev kraje:

- Spoznajte alternativne poti.
- Ne predvidevajte, da GPS, ne more zatajiti in vam pokazati napačno pot.
- Parkirajte v varnih območjih z veliko razsvetljavo.
- Pri sebi imejte mobilno ali drugo napravo za klic v sili.
- Poznaj tovor še posebej, če predstavlja potencialno nevarnost ali veliko vrednost.
- Preverite kaj je v vozilu in, če je to tisto kar naj bi prevažali.
- Obvestite dispečarja, da greste na pot in ga tekom poti obveščajte. Če se pot spremeni, mora voznik nekoga obvestiti.
- Ne pozabite, da je varnost v gibanju. Bodite previdni, ko se premikate, vendar pa si zapomnite, da je najbolj nevaren čas za krajo, ko vozilo stoji.
- Zaprite in zaklenite vozilo vsakič, ko se ustavite. Ko vozilo natovorite, tovor takoj zaprite ali zaklenite. Zaklenite kabino in zaprite okna, ko je vozilo parkirano ali v počasnem prometu.
- Ustavite se samo na določenih območjih za počitek, kjer so tudi drugi vozniki parkirali.
- Izogibajte se ustavljanju na istem kraju na vsakem potovanju.
- Na mestih, ki vam niso poznana in osebam, ki izgledajo sumljivo ne ustavljajte in poskušajte pomagati ampak pokličite pomoč.
- Zavedajte se okolice. Pazite na sumljiva vozila za katere deluje, da vam sledijo ali vsaka sumljiva vozila za katera se zdi da nekaj ni v redu.
- Pri dostavi ne pustite tovora na ulici brez nadzora.

Če pride do ugrabitve, upoštevajte naslednja navodila:

- Ne upiraj se in naredi kar ti reče ugrabitelj.
- Poročaj o dogodku policiji in delodajalcu.
- Poskušaj podati dober opis ugrabiteljev in poročaj o podrobnostih organom pregona: kakšna oblačila so imeli; natančna lokacija, kjer se je kaznivo dejanje zgodilo; tip vozila, leto in barva; ter registrsko številko vozila.

VPRAŠANJA:

46. Katerih ukrepov za preprečitev kraje se morajo vozniki držati?

- a) GPS naprava se ne more nikoli zmotiti.
- b) Držite se stalnih poti.
- c) Parkiraj na območjih, ki so slabo razsvetljena.

47. Ustavil se bom samo na določenih območjih za počitek, kjer so tudi drugi vozniki parkirali. Drži ali Ne drži?

- a) Drži.
- b) Ne drži.

48. Kaj storim, če pride do ugrabitve?

- a) Upiram se na vse pretege in skušam zbežati.
- b) Nasprotujem vsakemu ukazu, ki ga dobim od ugrabitelja.
- c) Se ne upiram in storim kar mi naroči ugrabitelj.
- d) O dogodku ne povem nikomur.

14. Vzratna vožnja

Nasveti za preprečevanje nesreč zaradi vzratne vožnje:

- Poznajste mrtve točke vozila. Zrcala ne morejo nikoli dati celotno slike stanja.
- Načrtujete vnaprej. Izogibajte se nepotrebne vzratne vožnje.
- Vozniki morajo izbrati enostaven izstop iz parkirnih mest, ki ne ogroža sosednjih vozil.
- Pri parkiranju v ulici se pozanimajte ali boste lahko pot nadaljevali po ulici, ali boste lahko kje obrnili, ali boste morali ulico zapustiti z vzratno vožnjo.
- Sprehod okrog vozila daje vozniku iz prve roke pogled na površino in vse omejitve. Preveri se prisotnost otrok, mehke ali blatne površine, luknje, nevarnosti za pnevmatike in druge nevarnosti. kot so npr. žice ali veje.
- Včasih voznik lahko obišče isto lokacijo večkrat na dan, a mora biti vsakič pozoren na vsako spremembo in vse nove ovire.
- Če obstaja možnost naj voznik uporabi signalista, ki mu pomaga pri usmeritvi. Voznik in signalist naj uporabljata ročne signale, ki jih oba razumeta.
- Ko voznik izvaja vzratno vožnjo brez pomoči dodatnega opazovalca, naj se takoj po obhodu vozila vanj vrne in prične z vožnjo. Krajši kot bo čas med obhodom in začetkom vožnje, manjša je verjetnost, da se bodo na poti pojavile nove ovire in/ali ljudje. Voznik naj izvaja vzratno vožnjo le, ko resnično dobro pozna okolico vozila.

Dolgoročne rešitve za varno vzratno vožnjo:

- Vgradnja sistemov z vzratno kamero za vozila odpravljajo zadnje mrtve točke.
- Voznik je lahko še bolj izkušenj v običajni vožnji naprej, a to ne pomeni da bi obvladal tudi vzratno vožnjo. Vsi vozniki morajo vaditi dokler ne postanejo seznanjeni z vozilom, njegovimi sposobnostmi in pa sposobnosti, ki jih imajo kot posamezniki.

VPRAŠANJA:

49. Kako preprečimo nesrečo zaradi vzratne vožnje?

- a) Zavedamo se mrtvih točk vozila.
- b) Pot načrtujemo naprej, da ne pride do nepotrebne vzratne vožnje.
- c) Izberemo primerno parkirno mesto.
- d) Vse od naštetega.

50. Sprehod okrog vozila daje vozniku iz prve roke pogled na podporno površino in vse omejitve ter ovire. Drži ali ne drži?

- a) Drži
- b) Ne drži

51. Kdaj naj se vrne voznik iz obhoda v vozilo, če nima dodatnega opazovalca?

- a) Ni važno.
- b) Takoj.
- c) Čez 10 minut.

52. Vgradnja sistemov z vzratno kamero v vozila ne odpravi zadnjih mrtvih točk.

- a) Drži.
- b) Ne drži.

15. Vibracije celega telesa

Poklici, ki zahtevajo vožnjo na daljših razdaljah ali uporabo težke opreme, delavce vsak dan izpostavljajo nizkofrekvenčnim vibracijam, na splošno manj kot 100 Hz. Izpostavljenost tem vibracijah lahko povzroči resne fizične težave, od kroničnih bolečin v hrbtu, do poškodb živcev. Raziskave voznikov tovornjakov in upravljalcev težke opreme kažejo, da intenzivne in dolgotrajne vibracije celotnega telesa, povečajo tveganje za nastanek poškodb hrbtenice. Vibracije celega telesa so posledica zasukanih položajev sedenja skupaj z vibracijami. Kombinacija povečuje stres in obremenitev v vratu, ramah in spodnjem delu hrbta. Če želijo odpraviti neudobje zaradi vibracij, morajo vozniki spremeniti svoj položaj. Če pa je domnevni položaj napačen, se lahko napetost še poveča. Ker se vibracije prenašajo na telo, učinek vibracij lahko ojačajo dejavniki kot so telesna drža, vrsta sedenja in pogostost vibracij. Posamezno človeško telo deli imajo svoje resonančne frekvence. To je razlog, zakaj se po dolgi vožnji še naprej počutimo kot, da se še vedno gibljejo tudi po tem, ko se je vozilo že ustavilo.

Vibracije iz motorja lahko povzročijo agitacijo telesa do točke, ki povzroča mikro zlome v vretencah, trdih diskih, poškodbe živcev in akutne bolečine v spodnjem delu hrbta. Vibracije kratkotrajne izpostavljenosti povzročajo le majhne fiziološke učinke kot je rahla stopnja hiperventilacije in povečan srčni utrip.

Vibracije povzročajo tudi večjo mišično napetost, prostovoljno in neprostovoljno krčenje mišic. Mišice se napnejo, da bi ublažile vibracije. Primeri te vrste napetosti so npr. občutek mravljinčenja noge zaradi konstantnega pritiskanja na pedal oziroma plin ali občutek mravljinčenja v rokah zaradi premočnega stiska in držanja volana. Nizkofrekvenčne vibracije lahko povzročijo zmerne intenzivnosti spanja. Višje frekvence pa imajo nasprotni učinek. Vid lahko postane zamegljen zaradi gibanja mrežnice. Vibracije predstavljajo veliko nevarnost za hrbtenico. Medvretenčne plošče služijo kot "amortizerji" in postanejo dovzetni za poškodbe v daljših obdobjih. Dolgoletna izpostavljenost vibracijam se lahko konča s kumulativno travmo. Daljša izpostavljenost vibracijam celotnega telesa lahko privede do izbočenih ali herniranih diskov. Vsakdo s kronično bolečino v hrbtu ali mravljinčenjem v nogah bi moral na pregled k zdravniku. Z napredkom pri prevozu pogosto potujemo daljše razdalje pri višjih hitrostih. Raziskave vibracij celega telesa so pokazale, da na določanje ravni vibracij in izpostavljenosti le tem, te sprožijo telesne in mehanske spremembe v telesu. Rezultati trenutnih raziskav bi lahko zagotovili koristne smernice proizvajalcem vozil.

Če želite ugotoviti morebitno izpostavljenost vibracijam se vprašajte naslednja vprašanja:

- Ali je delavec med sedenjem izpostavljen vibracijam celotnega telesa v vozilu?
- Ali gibanje in/ali vibracija povzroči, da se delavec drži na volan ali drugo podporo za stabilnost, medtem ko stoji ali sedi?
- Ali se delavec pritožuje zaradi bolečine, nelagodja ali utrujenosti v hrbtenici, zadnjici ali nogah zaradi udarcev ali vibracij?
- Ali delavec poskakuje, ko je vozilo v delovanju?
- Ali je delavec v nerodnem, nepravilnem položaju?
- Ali je sedež na vozilu pravilno zavarovan in vzdrževan?

Nadzorni ukrepi:

Če so vaši delavci izpostavljeni vibracijam celotnega telesa, poskusite problem rešiti z namestitvijo na novo zasnovanih sedežev in vzmetnih sistemov. Če to ni praktično, je najbolje, da se ustvari delovna praksa za zmanjšanje vibracij. Za nadzor količine vibracij

celotnega telesa se predlaga naslednje:

- Zmanjšajte hitrost vožnje, s tem boste zmanjšali vibracije.
- Zahtevajte odmor za počitek.
- Pridobite informacije o vibracijah opreme in priporočen načrt vzdrževanja od proizvajalca.
- Zmanjšajte tresljaje med tlemi in vozili z vzdrževanjem rampe.
- Izboljšajte vzmetenje vozila in uporabite izolacijo vibracij ali dušenje za sedenje za zmanjšanje prenosa vibracij.
- Kadar je primerno, morajo delavci nagniti hrbet do 10 stopinj in uporabiti ledvično podporo.

Povzetek

Vibracije celotnega telesa najpogosteje vplivajo na poklice, ki zahtevajo dolgotrajno vožnjo. Raziskave kažejo, da stalna izpostavljenost vibracijam škoduje telesu. Ukrepi kot je izoliranje voznika z uporabo ledvene podpore, naslonjala za roke ali popravilo cest lahko pomagajo zmanjšati vibracije. Ključno je ukrepanje z odpravo ali zmanjševanjem izpostavljenosti vibracijam celotnega telesa.

VPRAŠANJA:

53. Vibracije celotnega telesa so posledica zasukanih položajev sedenja skupaj s tipom vozila, ki ga vozite. (Drži ali Ne drži?)

- a) Drži
- b) Ne drži

54. Vrste poškodb, ki jih lahko oseba dobi zaradi izpostavljenosti vibracijam celotnega telesa so:

- a) Akutna bolečina v spodnjem delu hrbta
- b) Mikro zlomi diskov
- c) Izguba sluha
- d) Tako a in b

55. Nekatere metode, ki zmanjšujejo izpostavljenost vibracijam so:

- a) Več odmori počitka
- b) Izboljšajte vzmetenje vozila
- c) Zmanjšajte hitrost vožnje
- d) Vse naštetu

56. Ključ do zmanjšanja vibracij celotnega telesa je ukrepanje z zmanjševanjem ali odpravljanjem izpostavljenosti vibracijam celotnega telesa. (Drži ali Ne drži?)

- a) Drži
- b) Ne drži

57. Nekaj vprašanj, ki pripomorejo k določitvi izpostavljenosti vibracijam so:

- a) Ali je delavec v nerodnem položaju?
- b) Ali je delavec imel dovolj spanca?
- c) Je sedež na vozilu pravilno zavarovan in vzdrževan?
- d) Odgovora a. in c.