

Odłóż smartfon i żyj!



Autor: ADOBESTOCK

Nawet kilkadziesiąt razy wolniej reagujemy na drodze, gdy rozmawiamy przez telefon, a jeśli używamy zestawu głośnomówiącego to tak, jakbyśmy jechali na podwójnym gazie.

Wakacje w pełni, a my – ciągle spragnieni wycieczek – ruszamy w drogę. Oprócz bagażu i dobrego nastroju musimy pamiętać, że... w sierpniu dochodzi do największej liczby wypadków (11 proc. ogółu). Niewiele mniej jest ich we wrześniu (10,9 proc.) i lipcu (10,7 proc.).

Telefon jak alkohol

Co jest najczęstszą przyczyną wypadków? „Wypadki drogowe powstają dlatego, że dzisiejsi ludzie jeżdżą po wczorajszych drogach jutrzejnymi samochodami z pojutrzejszą prędkością” – powiedział kiedyś włoski aktor i reżyser Vittorio de Sica. Wygląda na to, że kiedy to mówił, nie przewidywał jeszcze Włochów, mknących po krętych drogach słonecznej Italii z nieodłącznym „telefonino” w dłoni. Psycholog transportu dr **Andrzej Markowski** zauważa, że wielu kierowców jeździ tak samo, jak po alkoholu, choć go nie piło. – Prowadząc rozmowę przez zestaw głośnomówiący, zachowujemy się tak, jak byśmy mieli 0,8 promila alkoholu we krwi – podkreśla.

Ten problem dotyczy jednak nie tylko Włochów. My też mamy w tym temacie lekcję do odrobienia.

– Najpopularniejsze rozpraszacze uwagi to telefony komórkowe, smartfony, nawigacje – wymienia psychoterapeutka Barbara Truszkowska współpracująca z WKD.

Dotyczy to także pieszych, którzy wpatrzeni w ekran smartfonu niekontrolowanie wchodzą na jezdnię lub przejazd kolejowy.

– Eksperyment akustyczny przeprowadzony na zlecenie Forda pokazał, że osoby słuchające muzyki w słuchawkach są o ponad 4 sekundy wolniejsze w rozpoznawaniu potencjalnych zagrożeń na drodze niż te, które nie słuchają muzyki – przekonuje ekspertka.

Skupieni powinniśmy być zawsze, zwłaszcza że drogi są coraz bardziej zatłoczone. Według danych GUS od 2010 r. liczba pojazdów zarejestrowanych na Mazowszu prawie się podwoiła. Wzrastająca liczba pojazdów wymaga ciągle modernizowanej infrastruktury. To

dlatego inwestycje drogowe są drugą – po zdrowiu – pozycją również w tegorocznym budżecie Mazowsza (384 mln zł). Jak zauważa wicemarszałek **Rafał Rajkowski**, to jedna z tych dziedzin, która zawsze będzie wymagała sporych nakładów.

– Mazowieckie drogi zmieniają się cały czas. Nie zwalniamy tempa i nieustannie przeznaczamy środki na rozbudowy, modernizację i budowy nowych odcinków. To nie tylko inwestycja w infrastrukturę, ale przede wszystkim w bezpieczeństwo kierowców, pieszych czy rowerzystów – zaznacza.

Wśród czynników, które mają największy wpływ na bezpieczeństwo ruchu drogowego (człowiek – droga – pojazd), na pierwsze miejsce zdecydowanie wysuwa się człowiek. Dlatego – choć „wczorajszych dróg” – jest już coraz mniej, to pojawiło się coraz więcej pojazdów, telefonów i... jakby coraz mniej – rozumu.

Niewyobrażalny brak wyobraźni

W 2020 r. z winy kierujących doszło do 21 tys. wypadków (to aż 89 proc. ogółu)! Wielu z nich (niemal 11 proc.) było pod wpływem alkoholu. W spowodowanych przez nich wypadkach zginęło 271 osób, a około 2 tys. zostało rannych. Tu również widać wyraźną tendencję wzrostową w miesiącach wakacyjnych: najwięcej zdarzeń kierujący „na dwóch gazach” powodowali kolejno w sierpniu, czerwcu i lipcu.

– Wraz z przyrostem środków transportu rośnie wiedza o negatywnych aspektach rozwoju tego sektora – mówi Barbara Truszkowska.

I podkreśla, że cechy kierowców i ich zachowania na drodze aż w 70–90 proc. decydują o bezpieczeństwie, a więc człowiek ma decydujący wpływ.

– Percepcja, procesy uwagi i szybkość podejmowania decyzji oraz czas reakcji ulegają szybkim zmianom. Pole widzenia zależy od szybkości kierowanego pojazdu. Kierowca koncentruje się na postrzeganiu centralnym, nie jest w stanie zarejestrować tego, co dzieje się na poboczu drogi. Zagrożeniem jest również rozproszenie uwagi kierowcy i skierowanie zainteresowania na to, co się dzieje poza pasami ruchu – ocenia psychoterapeutka.

Strzeż się pociągu!

Jedne z najbardziej tragicznych w skutkach wypadków zdarzają się na styku dróg i kolei: na przejazdach. Umieszczone przy przejściach czy przejazdach drogowo-kolejowych tabliczki głoszą: „Strzeż się pociągu!”. Czasem śmiesz, choć w zamyśle mają nakłaniać do ostrożności. Ważący 140 ton pociąg WKD, nawet sunący z prędkością 20 km/h, potrzebuje aż 30 m, aby się zatrzymać, a przy prędkości podróźnej droga hamowania może wynosić nawet 100 m. Nie dziwi więc, że 100 proc. wypadków na przejazdach kolejowych kończy się dla jego uczestników w szpitalu, a na 5 ofiar w Polsce aż 3 są śmiertelne.

Wszystkie wypadki, do jakich doszło w ubiegłym roku na przejazdach kolejowych na linii Warszawskiej Kolei Dojazdowej (WKD), spółki samorządu Mazowsza, były wynikiem nienależytej ostrożności kierowców. Nie tylko ich jednak dotyczy obowiązek myślenia i zachowania szczególnej uwagi.

Jak kończy się brak wyobraźni, pokazał dobitnie wypadek, do którego doszło 12 maja na warszawskiej Ochocie. Zginął w nim mężczyzna w średnim wieku, który przechodził przez tory kolejowe pod nieczynną kładką przy ul. Sąchockiej (między stacjami Warszawa Aleje Jerozolimskie i Warszawa Okęcie). Jak mówią świadkowie, w trakcie przechodzenia przez tory rozmawiał przez telefon i został dosłownie wciągnięty pod pociąg.

Dyżurny kierowca

Złośliwi mówią, że łatwiej jest zbudować wiadukt, niż zmienić myślenie ludzi, by zaczęli przechodzić przez tory w wyznaczonym miejscu. Ale – jak się okazuje – zmiana myślenia, również w dziedzinie promowania bezpiecznych zachowań, jest nie tylko możliwa, ale często łatwiejsza, niż się nam wydaje.

W 1968 r. Robert Zajac, amerykański psycholog polskiego pochodzenia, odkrył zjawisko, które nazwał „efektem czystej ekspozycji”. Według niego wszystko, z czym wielokrotnie się stykamy, co czytamy i co widzimy, wpływa na nas bezpośrednio, kształtując preferencje i ogólnie przyjęte normy społeczne. Na przełomie lat 80. i 90. wykorzystano ten efekt w celu wprowadzenia do świadomości społecznej funkcji „dyżurnego kierowcy” – osoby, która podczas imprezy nie pije alkoholu, by po zabawie móc bezpiecznie odwieźć znajomych do domu (miało to ograniczyć liczbę wypadków powodowanych przez nietrzeźwych kierujących). Pomysłodawca projektu Jay Winsten nawiązał współpracę ze scenarzystami, aktorami i producentami ponad 160 seriali i innych programów, prosząc, by na przedstawianych w nich imprezach zaczął się pojawiać motyw takiej osoby. „Dyżurny kierowca” nigdy nie stanowił głównego wątku serialu, ale postacie filmowe wspominały o nim w czasie krótkich rozmów w tle. W 1991 r. (3 lata po starcie kampanii) już 9 na 10 Amerykanów znało pojęcie „dyżurnego kierowcy”, a liczba wypadków zmalała z 23 do niecałych 18 tys., zatem projekt przyczynił się do uniknięcia 5 tys. wypadków!

Odblask zamiast poduszki

Amerykański eksperyment jasno pokazał nie tylko to, jak mocno wpływa na nas obraz telewizyjny, ale również jak wielki sens mają kampanie społeczne. Takie działania w dziedzinie bezpieczeństwa drogowego od lat podejmuje Samorząd Województwa Mazowieckiego. Wśród sztandarowych inicjatyw jest akcja „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny”.

– O pieszych i rowerzystach często mówi się, że są niechronionymi uczestnikami ruchu drogowego. Nie mają pasów bezpieczeństwa ani poduszek czy kurtyn powietrznych, dlatego w razie wypadku są najbardziej zagrożeni – zwraca uwagę marszałek **Adam Struzik**. Dodaje, że po zmroku lub przed świtem kierowca zauważy osobę w ciemnym ubraniu dopiero z około 20–30 m. – To za mało, aby w porę wyhamować. Już jeden element odblaskowy sprawia, że jesteśmy widoczni z ponad 150 m. Te dodatkowe metry często ratują nam życie.

Działania na rzecz bezpieczeństwa w ruchu podejmują także należące do samorządu spółki kolejowe. Zostają one również dostrzegane i doceniane. W III edycji konkursu „Kultura bezpieczeństwa w transporcie kolejowym” (organizowanej przez Urząd Transportu Kolejowego w 2018 r.) nagrodzono projekt Warszawskiej Kolei Dojazdowej związany z zabudową urządzeń samoczynnego systemu ostrzegania na przejazdach kolejowych. Koleje Mazowieckie, Warszawska Kolej Dojazdowa oraz Warszawski Ośrodek Doskonalenia Techniki Jazdy „Tor Modlin” zostały uhonorowane statuetką „Patron bezpiecznych dróg 2019” przez Fundację „Nadzieja” Osób Poszkodowanych w Wypadkach Drogowych OPP.

W tym roku WKD ruszyła z kampanią, która zwraca uwagę na bezpieczeństwo na przejazdach kolejowych oraz kształtuje postawy i zachowania sprzyjające bezpieczeństwu.

– Zależy nam, by zarówno podróżni, jak i inni uczestnicy ruchu drogowego bezpiecznie docierali do celu podróży. Stąd pomysł kampanii „Twoja bezpieczna WuKaDka”, której głównym celem jest zachęcenie kierowców do rozwagi i zdjęcia nogi z gazu przed przejazdem kolejowym – mówi **Tomasz Tretter**, członek zarządu WKD.

Akcja potrwa do października/listopada.

– Szybkie tempo życia sprawia, że żyjemy w ciągłym pośpiechu. W efekcie, na drodze jesteśmy zniecierpliwieni i nietolerancyjni. Kierowcy i piesi usiłują ominąć zapory albo wyprzedzać inne pojazdy na przejazdach, co stwarza szczególnie niebezpieczne sytuacje. Pociąg, ze względu na masę, potrzebuje bardzo długiej drogi hamowania – mówi wspierająca kampanię Barbara Truszkowska.

Pewien chirurg-ortopeda powiedział kiedyś gorzko do „poskładanego” po wypadku pacjenta, który dopytywał, jak szybko stanie na nogach: „wie pan co, wypadki zawsze chodziły po ludziach, ale ludzie po wypadkach – już nie zawsze”. Dlatego nigdy dość akcji, które sprawiają, że kolejna potencjalna ofiara wypadku spojrzy choć przez chwilę na ulotkę, by potem – już za kierownicą lub na rowerze – w porę się zatrzymać. Bo rzecz nie tylko w tym, żeby szybko dojechać na wakacje, ale w tym, by również bezpiecznie z nich wrócić.

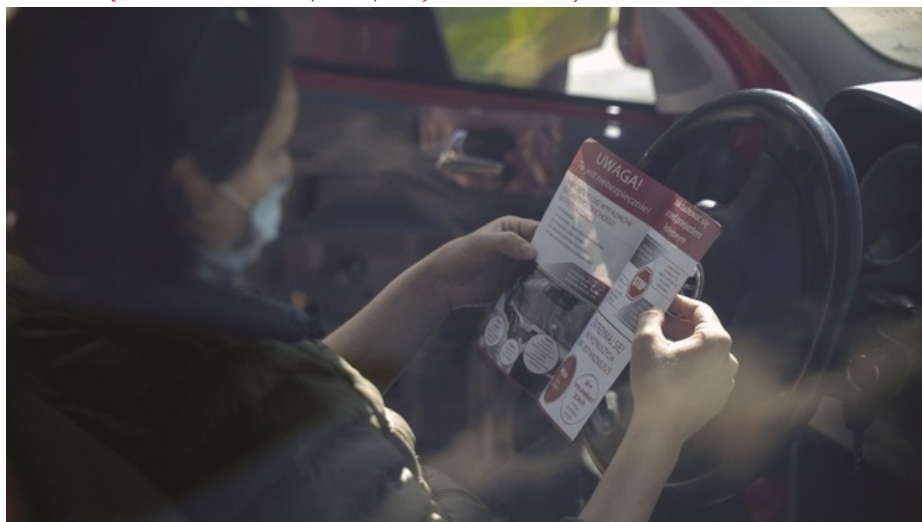
By dotrzeć do wszystkich uczestników ruchu drogowego i uwrażliwić ich na zagrożenie panujące na przejazdach kolejowych, WKD ruszyła z akcją „**Twoja bezpieczna WuKaDka**”. Poprzez media i ulotki rozdawane kierowcom (również przez policję podczas kontroli drogowych) oraz spotkania w szkołach chce zwrócić uwagę na problem niewłaściwego zachowania kierowców, rowerzystów i

pieszych.

Pieszy musi być widoczny!

W 2014 r., w związku z wprowadzeniem obowiązku noszenia odblasków przez pieszych poza terenem zabudowanym, ruszyła kampania „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny”. To wspólna inicjatywa Samorządu Województwa Mazowieckiego z Mazowiecką Radą Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w porozumieniu z wojewódzkimi ośrodkami ruchu drogowego. W jej trakcie uczniowie szkół podstawowych z Mazowsza otrzymują elementy odblaskowe dla siebie i najbliższych, a także uczą się zasad udzielania pierwszej pomocy czy bezpiecznego poruszania się. Do młodszych kierowane są kampanie „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny – wyprawka dla pierwszoklasistów” oraz „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny – bezpieczny przedszkolak”. Świadomość młodych miał zmieniać również organizowany przez samorząd Mazowsza i Mazowiecką Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego konkurs „Młodzież promuje bezpieczeństwo”, który zaowocował popularnymi w sieci filmikami promującymi bezpieczne zachowania na drodze.

[Ulotki, wręczone kierowcom przez policjantów, budziły zainteresowanie.](#)



[Arch. WKD](#)

[Psychoterapeutka Barbara Truszkowska, współpracująca z akcją WKD](#)



[fot. arch. prywatne](#)

W 2014 r., w związku z wprowadzeniem obowiązku noszenia odblasków przez pieszych poza terenem zabudowanym, ruszyła kampania „Jesteś widoczny, jesteś bezpieczny”.



Arch. UMWM

Uczniowie szkół podstawowych z Mazowsza otrzymują elementy odblaskowe dla siebie i najbliższych



Arch. UMWM

By dotrzeć do wszystkich uczestników ruchu drogowego i uwrażliwić ich na zagrożenie panujące na przejazdach kolejowych, WKD rusz z akcją „Twoja bezpieczna WuKaDka”



Arch. WKD

Namawiamy, by elementy odblaskowe były stale doczepione do ubrań zarówno pieszych, jak i rowerzystów. Musimy zadbać o bezpieczeństwo swoje, ale również pozostałych uczestników ruchu drogowego – mówi wicemarszałek Rafał Rajkowski.



Arch. UMWM

Poprzez media i ulotki rozdawane kierowcom (również przez policję podczas kontroli drogowych) oraz spotkania w szkołach chce zwrócić uwagę na problem niewłaściwego zachowania kierowców, rowerzystów i pieszych.



Arch. WKD

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl