

SREDNJA TEHNIČKA PROMETNA ŠKOLA SPLIT

P R O M E T N A K U L T U R A

za zanimanje „Vozač motornog vozila“

Maja Lončar Skender, dipl. psih.

PROMETNA PSIHOLOGIJA

PSIHOLOGIJA – znanost o psihičkim procesima i ponašanju

PROMETNA PSIHOLOGIJA – primjena psiholoških znanja na probleme prometa, posebno na ulogu čovjeka u prometu

-pomaže u prevenciji prometnih nesreća

-proučava:

- *Ponašanje vozača u tijeku vožnje*
- *Primjena psiholoških spoznaja u konstrukciji vozila, organizaciji prometa, postavljanju prometnih znakova*
- *Selekcija vozača*

Čovjek se pojavljuje u prometu:

IZRAVNO

- kao vozač
- kao putnik
- kao pješak

NEIZRAVNO

- u sustavnom određivanju sposobnosti vozača (liječnik, psiholog...)
- u sustavu obrazovanja vozača (kao učenik, tvorac obrazovnih programa, nastavnik, ispitivač na vozačkom ispitu)
- u nadzoru prometa (kao tvorac propisa, kontrolor sigurnosti prometa)
- u konstrukciji i održavanju vozila
- u gradnji i održavanju prometnica
- čak i u meteorološkim prognozama

2 SKUPINE FAKTORA BITNIH ZA SIGURNOST PROMETA:

1. trajne psihofizičke sposobnosti i osobine ličnosti

2. prolazna stanja organizma (umor, alkohol, bolesti, lijekovi, droge..)

SPOSOBNOSTI BITNE ZA VOZAČA:

- **SENEZORNE** (osjetni organi)
- **PSIHOMOTORNE** (motorika, koordinacija pokreta)
- **MENTALNE** (inteligencija, mišljenje)

OSJETI

-podatke o važnim svojstvima okoline čovjek prima pomoću svojih osjetila: **vida, sluha, dodira, okusa, njuha, hladnoće i topline, bola, te kinestetičkih osjetila**

-svako je osjetilo specijalizirano za primanje određenih podražaja

-osjet je elementarni psihički doživljaj koji nastaje podraživanjem **receptora** čiji se efekti u vidu **živčanih impulsa** prenose do **kore velikog mozga** gdje nastaje osjet

-osjeti ne postoje nezavisno, kao posebni entiteti, nego su sastavni dio perceptivnih procesa (percepcije)

-osjeti se međusobno razlikuju; **modalitetom** (razlikovanje prema osjetnim organima) – vid, sluh, njuh, okus, bol, dodir, toplina, hladnoća, bol, kinestetički osjeti

-unutar modaliteta osjeti se razlikuju **kvalitetom** (razlikovanje prema njihovom sadržaju) – npr. plava boja, visoki ton, te **intenzitetom** (kolika je veličina podražaja) – osjeti mogu biti jedva primjetni do veoma intenzivnih

SENZORNE SPOSOBNOSTI – sposobnosti čovjeka vezane za rad njegovih osjetnih organa

Senzorne sposobnosti u području organa vida su:

1. OŠTRINA VIDA – sposobnost oka da razlikuje sitne predmete ili detalje unutar neke strukture (oblik, materijal od kojeg je predmet napravljen), te da procjenjuje brzinu kretanja, pravac i smjer kretanja predmeta koji se kreće

-vozač sa slabijom oštrinom vida mora doći bliže signalu nego vozač s normalnom oštrinom vida i tako mu ostaje manje vremena ta reakciju (npr. za kočenje)

-za ispitivanje oštine vida koriste se SNELLENOVE TABLICE (ploče s brojevima i slovima koje se gledaju sa zadane udaljenosti) i LANDOLTOVI PRSTENI (kružnice s prekidom na jednom mjestu)

➤ **STATIČKA OŠTRINA VIDA**

➤ **DINAMIČKA OŠTRINA VIDA** dolazi do izražaja:

- Kada se traži razlikovanje oblika i struktura u pokretu a vozač miruje
- Kada su oblici i strukture nepokretni, a glava vozača je u pokretu
- Kada je pokretu i vozač i strukture koje treba razlikovati

-oštrina vida se smanjuje kako se predmet udaljava

-budući da je registriranje vidnog podražaja najbolje u oštrom vidnom polju, vozač nastoji sve predmete u prometu na cesti dovesti u takvo vidno polje, što je moguće postići na 3 načina:

POKRETIMA OKA

POKRETIMA GLAVE

POKRETIMA TIJELA

2. ŠIRINA VIDNOG POLJA – sposobnost koja se očituje u zahvaćanju prostora koji gledamo bez pomicanja očiju

-to znači zamjećivanje i onoga što leži izvan područja koje upravo fiksiramo

-bočno oko 90*

-dolje oko 60*

-gore oko 50*

-za vozača je najbitnije horizontalno vidno polje koje za oba oka iznosi oko 180*

-širina vidnog polja smanjuje se s povećanjem brzine vožnje

-ta sposobnost vrlo je važna u gradskoj vožnji, posebice na raskrižjima

-kada vozač vozi velikom brzinom dolazi do suženja vidnog i pojave VIDNOG TUNELA, pa može ne opaziti prometni znak ili drugo vozilo

-najveća brzina prebacivanja oštrog vidnog polja na neki predmet postiže se pokretanjem oka, no budući da se pokretima oka ne može zahvatiti širok prostor to se može pospješiti pokretima glave, a još više pokretima tijela

3. RAZLIKOVANJE BOJA – sposobnost značajna u prometu zbog prometnih znakova i svjetlosnih signala (semafor)

-ova sposobnost je različito razvijena kod ljudi, pa ljudi isto obojene predmete doživljavaju u različitim nijansama

-4 osnovne boje: CRVENA, ŽUTA, ZELENA I PLAVA

-PO DANU SU UOČLJIVIJE CRVENA I ŽUTA, A U SUMRAK ZELENA I PLAVA

- DALTONIZAM- sljepoća za boje; urođena; češća kod muškaraca
- te se osobe pri raspoznavanju boja na semaforu, oslanjaju na položaj svjetla

4. PRILAGODBA OKA NA SVJETLOST I TAMU

- prilagodba na svjetlost** (iz mračne u svjetlu sredinu) je relativno kratka i traje oko 5 min
- prilagodba na tamu** traje oko 20 min, a potpuna prilagodba javlja se tek nakon nekoliko sati
- zato treba u tunelu upaliti svjetla
- iz svijetle prostorije u noćnu vožnju-preporuča se ne krenuti odmah čim izađu iz osvijetljene prostorije
- brzina prilagodbe ovisi o **intenzitetu** – što je svjetlost bila jača potrebno je više vremena da se oko potpuno prilagodi na tamu, ali i o **dužini trajanja** izloženosti svjetlu – što je oko bilo izloženo adaptacija je sporija

5. DUBINSKO – STEREOSKOPSKO ZAMJEČIVANJE

- odnosi se na prosuđivanje **udaljenosti** i **zamjećivanje nekih prostornih odnosa**
- veći se opaža kao bliži
- jasniji predmet s više detalja opaža se kao bliži
- predmet koji prekriva drugi opaža se kao bliži, a prekriveni predmet se doživljava kao udaljeniji

P E R C E P C I J A

-podaci dobiveni putem osjetnih organa se **prepoznaju, integriraju i interpretiraju** – taj proces se naziva **PERCEPCIJA**

-2 funkcije percepcije: **REKOGNICIJA** –prepoznavanje što percipirani predmeti jesu
LOKALIZACIJA – utvrđivanje gdje su

-na percepciju utječu:

➤ VANJSKI ILI FIZIKALNI ČIMBENICI

-karakteristike podražaja: boja, intenzitet zvuka

- **INTENZITET** – što je intenzitet jači, to je vjerojatnije da će ga čovjek opaziti (sirene u prometu)
- **KONTRAST** – predmeta u odnosu na okolinu; lakše se opaža predmet koji je u kontrastu s okolinom po boji, veličini, obliku

-prometni znakovi moraju biti u kontrastu s okolinom (ukoliko je crveno žuti znak pokraj crveno žute reklame neće biti primijećen, vojska se oblači u maskirna odjela)

- **GRUPIRANJE** – podražaji koji su blizu, slični ili se zajedno kreću doživljavamo kao cjelinu

➤ FIZIOLOŠKI ČIMBENICI PERCEPCIJE

-svako narušavanje normalnog rada u organizmu dovodi do promjena u percepciji (glad, žeđ, umor, neispavanost, alkohol, droge, nikotin, lijekovi)

➤ PSIHOLOŠKI ČIMBENICI PERCEPCIJE

- **ISKUSTVO** – bolje i točnije opažamo ono sa čime smo imali prethodnog iskustva (iskusan vozač će na osnovu manjeg borja informacija povezati situaciju u cjelinu)
- **OČEKIVANJE** – lakše opažamo ono što očekujemo (ako čekamo neku osobu, lakše ćemo je prepoznati u gomili)

- **MOTIVACIJA I INTERESI** – prije ćemo opaziti ono što je u skladu s našom motivacijom i za što imamo interesa (gladan vozač obraća pažnju na znakove o restoranu)
- **EMOCIJE** – negativno utječu na opažanje; ukoliko su jakog intenziteta bilo radost ili tuga dovode do netočnog opažanja; u stanju jake emotivne uzbuđenosti, vozači se ne bi smjeli uključivati u promet
- **UTJECAJ KULTURE** – stvara velike razlike u opažanju među ljudima (djeca razvijenih zemalja mogu prepoznati na desetke marki automobila, dok djeca Afrike jedva primjećuju veće razlike među autima)
- **PREDRASUDE** – negativni stavovi prema skupini ljudi utječu na opažanje njihovih osobina na negativan način (predrasuda da su žene lošiji vozači)

PERCEPCIJA PROMETNIH ZNAKOVA

-kod čovjeka izrazito dominira **vid**, **80%** informacija na koje se čovjek oslanja u odnosu sa svojom okolinom vidnog je podrijetla, na drugom mjestu je **sluh**, a tek onda drugi osjetni sustavi

-to se ne odnosi na sustav **ravnoteže i kretanja** jer su oni stalno aktivni i prisutni i osim toga automatizirani

-putem prometnih znakova vozač dobiva značajne informacije za sigurnost u vožnji

-rezultati istraživanja iz područja percepcije prometnih znakova govore da neke znakove vozač opazi prije-poznato je kakvi znakovi trebaju i biti i kako postavljeni

-**MOTIVACIJA** ima najvažniju ulogu za percepciju prometnih znakova, znatno veću nego gustoća prometa ili vidljivost

-vozač motiviran za percepciju prometnih znakova učit će ih gotovo sve, dok će nemotiviran vozač uočiti manji broj znakova

-čovjek ima ograničen sustav percepcije – istovremeno može **opazati samo 2 znaka**

-ako se neki znak **ne uoči u prvoj sekundi**, velika je vjerojatnost da neće biti uočeni ni uz duže vrijeme opažanja

- u skupini se **lijevi bolje uočavaju od desnih i gornji od donjih**
- **važno je da su u vidnom polju vozača, da su uočljivi i u kontrastu s okolinom, da nisu skriveni u zelenilu ili iza reklamnih panoa**
- **dinamički se bolje uočavaju od statičkih**
- **bolje se uočavaju simbolički, nego verbalni znakovi**

PERCEPCIJA BRZINE KRETANJA VOZILA

- vozač percipira **brzinu kretanja svog vozila** – zbog ograničenja brzine – putem pokazivača brzine i na osnovi vidnih (kretanje okoline), slušnih (zvuk motora) i vestibularnih informacija (ravnoteža)

-vozači se češće oslanjaju na vlastita osjetila što dovodi do pogreške, najčešće zbog adaptacije na određenu brzinu – vozač percipira brzinu manjom nego što ustvari jest

- i **brzinu kretanja drugih vozila** – zbog pretjecanja, vožnje u koloni, složenih situaciju u gradskoj vožnji (skretanje ulijevo, izlazak s parkirališta)

PAŽNJA

-mozak vozača može perceptivno obraditi samo dio informacija primljenih iz okoline, a ostale informacije ostaju zanemarene

-na koje će informacije obratiti pozornost – govorimo o selektivnosti pažnje

PAŽNJA – usmjerenost psihičke i psihomotorne aktivnosti na određene sadržaje u prometu (prometne znakove, druga vozila, ostale sudionike u prometu)

VRSTE PAŽNJE

- **NAMJERNA ILI HOTIMIČNA** – namjerno usmjeravanje pažnje na određene sadržaje
- **NENAMJERNA ILI NEHOTIMIČNA** – izazvana nekim karakteristikama podražaja (zvuk, kočenje, bljesak svjetla, veliki plakat)
- **HABITUALNA PAŽNJA** – zamjećivanje onoga što nas privremeno zanima (neobičan zvuk motora, traženje benzinske crpke, restorana)

POREMEĆAJ OPAŽANJA ILI PERCIPIRANJA

-do poremećaja u opažanju može doći zbog:

- Oštećenja receptora, provodnih živaca ili moždanih centara
- Psihičkih oboljenja ili psihofizičke iscrpljenosti
- Djelovanja nekih opojnih sredstava i lijekova
- Strukture podražajne situacije

ILUZIJE ILI PERCEPTIVNE VARKE – netočne percepcije, što znači da njihov sadržaj ne odgovara stvarnom podražajnom sklopu

Iluzijama su podložni vozači motornih vozila

1. Često se stječe pogrešan dojam da je međusobna udaljenost vozila veća kada se vozila mimoilaze velikom brzinom
2. Izgleda da se veća vozila sporije kreću od manjih vozila koja se kreću istom brzinom
3. Razmak između 2 vozila tamnije boje izgleda manjim nego između automobila svjetlije boje
4. **ILUZIJA BRZINE** – vozač nakon duže brze vožnje smanjenu brzinu doživljava manjom nego što je

-da bi se ta iluzija izbjegla talijani na izlazima s autoceste stavljaju znak stop, tako da vozač mora obavezno stati i zatim nastaviti vožnju

HALUCINACIJE – doživljaji slični percepciji ali za njih ne postoji objektivni podražaj (čovjek vidi predmet, čuje zvuk koji ne postoji)

-**uzroci** mogu biti različita psihička oboljenja, nenormalna stanja organizma (visoka tjelesna temperatura, iscrpljenost, nesanicna, alkohol, droge...)

-najčešće se pojavljuju u području **vida**

-njihova pojava za vrijeme vožnje je opasna jer vozač reagira na situaciju (zvuk, prepreka na cesti) koja ne postoji

-kod vozača najčešće se javlja zbog UMORA – stoga vozači odmarajte!

MENTALNE SPOSOBNOSTI

-nakon primljene i obrađene informacije vrlo je važno donijeti ispravnu odluku na osnovi koje će vozač upravljati vozilom

-donošenje odluka vezano je uz misaone procese, odnosno MENTALNE SPOSOBNOSTI (mišljenje i inteligencija)

MIŠLJENJE – psihički proces kojim se uočavaju veze i odnosi među pojmovima

- Povezuju se činjenice
- Zamišljaju se akcije
- Predviđaju se rezultati

Osnovne karakteristike mišljenja:

POSREDNOST – posredno otkrivamo odnose među pojmovima, za razliku od opažanja kojim neposredno zahvaćamo određene pojave (ako vidimo mokre ceste, zaključujemo da je padala kiša)

OPĆENITOST – omogućuje zahvaćanje odnosa među pojavama koje nismo mogli neposredno opažati (na temelju sličnih situacija možemo zaključiti što se dogodilo)

PREDVIĐANJE – omogućuje predviđanje određenih situacija i razvoja događaja (kada čuje vremensku prognozu, vozač mora prilagoditi svoju vožnju, sporije voziti i krenuti ranije)

INTELIGENCIJA

-def: **sposobnost uspješnog snalaženja u novonastalim situacijama**

-to su situacije u kojima ne pomažu učenjem stečene navike, znanja i vještine

-inteligencija se mjeri **testovima inteligencije** (kvocijent inteligencije IQ)

-zadaci su verbalni, numerički ili grafički

-**inteligencija nije isto što i znanje**: vrlo obrazovan čovjek ne mora biti i vrlo inteligentan i obrnuto; neobrazovan čovjek može biti vrlo inteligentan

-inteligencija može biti **ISPODPROSJEČNA** (manje od 90), **PROSJEČNA** I **NATPROSJEČNA** (veća od 110)

-za vozača je potrebna prosječna inteligencija

-natprosječna inteligencija nije jamstvo sigurne vožnje

Razvoj inteligencije

-u djetinjstvu se razvija naglo, a kasnije u adolescenciji se taj razvoj usporava

-**FLUIDNA INTELIGENCIJA** – sposobnost koja je urođena; dostiže vrhunac u dobi oko 16 god, zatim se održava na postignutoj razini negdje do 40. god, kada počinje blagi pad koji se ubrzava nakon 60. god

-**KRISTALIZIRANA INTELIGENCIJA** – razvija se tokom cijelog života; to je jedinstveni sklop sposobnosti, akumuliranog znanja i kognitivnih vještina

PSIHOMOTORNE SPOSOBNOSTI

-sposobnosti koje omogućuju **brzo, točno i povezano izvođenje pokreta i radnji**
-upravljanje motornim vozilom traži niz preciznih i povezanih pokreta i radnji

1. BRZINA REAKCIJE - vrijeme koje je potrebno za izbor i odgovor na zamijećeni podražaj

- **JEDNOSTAVNO VRIJEME REAKCIJE** – odgovor na samo jedan podražaj
- **SLOŽENO VRIJEME REAKCIJE** – vozač mora izabrati na koji će podražaj odgovoriti od njih nekoliko

Na vrijeme reakcije utječu:

INDIVIDUALNE SPOSOBNOSTI

-senzorne, mentalne i psihomotorne
-dob vozača (stariji reagiraju sporije)
-trenutno psihofizičko stanje vozača (bolest, umor, utjecaj alkohola, droga, lijekova, nemotiviranost, jake emocije)

ZNAČAJKE PODRAŽAJA

-vidni podražaj (duže vrijeme reakcije)
-slušni podražaj (kraće vrijeme reakcije)
-jačina podražaja

UVJETI NA CESTI

-doba dana
-klimatski uvjeti
-brzina kretanja vozila
-složenost prometne situacije

-vrijeme reakcije **nisu refleksi**, zato jer se refleksi odvijaju bez voljne kontrole, a vrijeme reakcije se odvija posredstvom mišljenja

2. SPRETNOST IZVOĐENJA POKRETA

-spretnost da se rukom izvode brzi i točni pokreti odmjereni po snazi i veličini; i usklađenost pokreta ruku i nogu

3. OKULOMOTORNA KOORDINACIJA

-usklađenost vidnog zamjećivanja s izvođenjem raznih pokreta
-važna pri parkiranju i pretjecanju

STJECANJE ZNANJA I VJEŠTINA

-osim sposobnosti za sigurno upravljanje motornim vozilom važno je i znanje i sama vještina upravljanja motornim vozilom

-znanje (propisi, pravila, poznavanje vozila) i vještina stječu se učenjem

-**UČENJE**-proces stjecanja znanja, vještina i navika

-4 oblika učenja:

UČENJE UVJETOVANJEM: zadaju se istovremeno dva podražaja (neutralan i bezuvjetan), i nakon nekog vremena sam neutralan podražaj će izazvati istu reakciju;

npr. upari se dio ceste na kojem nas je zaustavila policija i kad se približimo tom dijelu već kočimo

UČENJE POKUŠAJEM I POGREŠKAMA: ne znamo rješenje nekog problema i pokušamo ga naći različitim načinima; npr. pronaći neki objekt u nepoznatom gradu)

UČENJE OPONAŠANJEM: promatranjem modela i imitiranjem ponašanja kojeg gledamo; npr. djeca imitiraju roditelje, prijatelje, a u prometu instruktora ili druge vozače

UČENJE UVIDOM: uključuje analizu cijele situacije, probleme koji želimo riješiti koristeći znanja od ranije i izabirući odgovarajuće metode

-**VJEŠTINE** – niz naučenih organiziranih pokreta i radnji koje se brzo i spretno izvode

-plivanje, sviranje, vožnja bicikla, upravljanje motornim vozilom

-da bi se stekla određena vještina potrebna su 2 uvjeta:

1. **Motivacija** – osoba koja uči voziti mora to i htjeti naučiti

2. **Ponavljanje** – vježbanje pokreta i radnji koje čine tu vještinu

-ukoliko nisu zadovoljena ta dva uvjeta ne može se naučiti upravljati motornim vozilom

-tijekom vježbe i ponavljanja postupno se uklanjaju svi nekorisni i za cilj aktivnosti štetni pokreti, a sve se bolje organiziraju pokreti potrebni za zadatak, dok ne dođe do automatizacije

Automatizacija – najkraći naučeni put od podražaja do odgovora; neku radnju izvodimo tako da je nismo ni svjesni

Navike – učenjem stečen i relativno stalan oblik reagiranja; relativno otporne na promjenu i teško ih je promijeniti

-u tijeku stjecanja vještina razlikujemo 3 faze:

- **Faza naglog napredovanja**
- **Faza sve polaganijeg napredovanja**
- **Faza zastoja u napredovanju (PLATO)** – normalna pojava, ali može obeshrabruti onoga koji vježba

-usvajanje vještine u početku vrlo brzo napreduje, postupno brzina napredovanja opada i konačno dolazi do platoa (vrlo malog ili nikakvog napredovanja)

-u prvim godinama nakon položenog vozačkog najveći je broj prometnih nezgoda, jer vozač još nema iskustvo vožnje po različitim klimatskim uvjetima

PAMĆENJE I ZABORAVLJANJE

-učenjem stječemo određeno znanje i vještine, a pamćenjem ih zadržavamo

Pamćenje – sposobnost zadržavanja informacija stečenih aktivnim učenjem ili iskustvom, te njihova uporaba

- **SENZORNO PAMĆENJE** – zadržavanje informacija koje dobivamo putem osjetila; velikog kapaciteta, ali traje nekoliko sekundi
- **KRATKOROČNO PAMĆENJE** – traje nekoliko desetaka sekundi i malog je kapaciteta
- **DUGOROČNO PAMĆENJE** – vrlo velikog kapaciteta i vrlo dugog trajanja; informacija iz kratkoročnog ponavljanjem prelazi u dugoročno

ZABORAVLJANJE – je proces gubljenja mogućnosti prepoznavanja ili reproduciranja sadržaja naučenih i registriranih u pamćenju

-najveće je u početku, odmah nakon učenja, a kasnije je sve manje i manje

-kao posljedica prometne nezgode i povrede mozga, često se javlja poremećaj pamćenja:

- **RETROGRADNA AMNEZIJA** – nemogućnost pamćenja događaja koji se zbili neposredno prije nezgode

- **ANTEROGADNA AMNEZIJA** – nemogućnost dosjećanja događaja koji su se zbili nakon povrede
- **PARAMNEZIJA** – lažno sjećanje; dosjećanje događaja koji se nisu zbili

EMOCIJE

-emocije su psihički procesi koji odražavaju naš odnos prema stvarima i događajima što nas okružuju, prema drugim ljudima i prema svojim vlastitim postupcima

-najčešće ih definiramo kao ugodna ili neugodna

-psiholozi emocije najčešće dijela na:

- **primarne** – one su univerzalne, urođene, nalazimo ih kod svih ljudi i u svim kulturama; očituju se u karakterističnom izrazu lica, čija je prepoznatljivost također univerzalna, tj. ljudi ih svugdje u svijetu mogu točno prepoznati i imenovati

-temeljne emocije: **ljutnja, tuga, strah, sreća**

- **sekundarne** – sklopovi različitih emocija ili kulturalne varijacije u izražavanju i doživljavanju emocija (npr. ljubomora, krivnja, povrijeđenost..)

-emocije se klasificiraju prema intenzitetu i trajanju

- **RASPOLOŽENJA** – emotivno stanje slabog intenziteta, a dužeg trajanja
- **AFEKTI** – kratkotrajne emocije jakog intenziteta
- **STRASTI** – intenzivne emocije dugog trajanja

-emocije djeluju na čovjeka:

- **AKTIVIRAJUĆE** – duže izdržava napor
- **BLIKIRAJUĆE** – ne reagira na vrijeme
- **ANALGETIČNO** – smanjuju osjet boli
- **SMANJUJU OBJEKTIVNOST** – opažanja i doživljavanja

MOTIVACIJA

-**MOTIVACIJA** je stanje ili proces koji se odvija unutar pojedinca koji potiče, održava i usmjerava ponašanje prema određenom cilju

-ona se ne može neposredno vidjeti već se o njoj zaključuje na osnovi poznavanja nečijih potreba ili želja

-**PRIMARNE ILI BILOŠKE POTREBE** – važne su za preživljavanje organizma

Potreba za hranom, pićem i zrakom

Potreba za spavanjem

Potreba za uklanjanjem štetnih tvari iz organizma

Potreba za očuvanjem zdravlja organizma

Seksualne potrebe

STEČENE POTREBE – nisu vezane uz preživljavanje, već više uz neke navike ili niz društvenih potreba (potreba za izlascima, druženjem, zabavom, uspjehom, obrazovanjem...)

-mnogi motivi, naročito biološki, javljaju se u ciklusima

-**motivacijski ciklus** sastoji se od 3 dijela koji se u određenim vremenskim razmacima pojavljuju

1. nastaje neka tjelesna potreba, npr. za hranom

2. živo biće je aktivirano da zadovolji tu potrebu, pa kreće u potragu za hranom
 3. kada je potreba zadovoljena ona neko vrijeme ne djeluje na ponašanje živog bića
- cijeli se ciklus obnavlja ponovnom pojavom potrebe koja aktivira organizam i usmjerava ga prema cilju koji će je zadovoljiti

FRUSTRACIJA

-je stanje emocionalne napetosti, neugode, nemira i nezadovoljstva izazvano zaprekama ili poteškoćama u ostvarivanju nekog cilja ili zadovoljenju neke potrebe
 -te zapreke mogu biti **vanjske** koje proizlaze iz prirodne ili društvene okoline (prirodne nepogode; nestanak struje, vremenske nepogode) i **unutarnje** koju su uvjetovane individualnim osobinama ili nedostacima (osobine ličnosti; neodlučnost, skromne sposobnosti, tjelesni nedostaci)

-načini reagiranja na frustraciju

-ponašanje koje smanjuje stanje frustracije, a ne izaziva nove poteškoće zovemo **prilagođenim ponašanjem** (usmjeravanje na promjenu situacije, rješenje problema, zamjena nedostižnih ciljeva dostižnih)

-međutim u stanju frustracije mnogo se češće pojavljuju različiti oblici manje prilagođenog ili **neprilagođenog ponašanja**

1. **agresija** – verbalna ili fizička, direktna (usmjerena na izvor frustracije) ili pomaknuta (nije usmjerena na izvor već na svoje bližnje ili neke stvari u blizini)
2. **racionalizacija** – umanjivanje vrijednosti nekog cilja koji nismo mogli postići ili pretjerano isticanje vrijednosti cilja koji smo bili prisiljeni izabrati (dobio sam 1 jer me profesor ne voli)
3. **supstitucija** – sastoji se od zamjeni ciljeva tako da novoizabrani cilj barem djelomično zadovoljava onemogućenu potrebu (ne mogu imati dijete, pa ga posvojim)
4. **kompenzacija** – ulaganje većeg truda i napora da bi se pojedinac istakao u aktivnosti ili području za koje posjeduje odgovarajuće sposobnosti i time kompenzirao neke nedostatke koji mu onemogućavaju postizanje uspjeha (nisam dobar vozač, ali imam najljepše i najurednije auto)
6. **regresija** – impulzivno, neprikladno ponašanje nalik ponašanju djeteta, vraćanje na prethodne faze razvoja (neprimjereno plakanje)
7. **fiksacija** – uporno ponavljanje nekih akcija za koje očito da ne dovode do cilja ili ustrajanje u aktivnostima za koje nemamo odgovarajuće sposobnosti (uporno polaganje vozačkog ispita iako nemamo kapacitet da to položimo)
8. **negiranje** – odbijanje pojedinca da se suoči s nekim svojim nedostatkom ili nekom ugrožavajućom situacijom s kojom se ne može nositi (to se nije dogodilo)
9. **povlačenje** – odustajanje od svega, potpuno pasivizacija pojedinca, čiji su ciljevi bili onemogućeni

UTJECAJ NEPOVOLJNIH STANJA ORGANIZMA NA SIGURNOST U PROMETU

- umor
- alkohol
- pušenje
- lijekovi
- droge
- bolesti

U M O R

-tijekom duge i naporne vožnje, ili vožnje na povratku kući nakon napornog dana dolazi do promjena u vozačevim sposobnostima

-na početku rada radni učinka postupno raste, zatim neko vrijeme ostaje na maksimalnoj razini, a tada počinje postupno opadati

-**PRVA FAZA** naziva se **URADIAVNJE**, ugrijavanje, što znači uhodavanje u posao, u toj fazi još nismo postigli maksimalni radni učinak, odnosno najveću kvalitetu svoga rada

-u toj fazi vozač nije najspretniji u upravljanju motornim vozilom, pokreti su mu nedovoljno koordinirani i precizni, osjetni organi nisu još prilagođeni, a aktivnost nije u potpunosti usmjerena na vožnju

-u početku se javlja **POČETNI ELAN** što pozitivno djeluje na prilagođavanje radu

-**U DRUGOJ FAZI** vozač se već prilagodio uvjetima vožnje i najdjelotvornije obavlja svoj vozački posao

-nakon duže vožnje bez prekida pojavljuje se **TREĆA FAZA** koja se očituje u postupnom opadanju radnog učinka čiji uzrok je **UMOR**

Umor može biti:

- **TJELESNI** – javlja se pri tjelesnoj aktivnosti zbog fizičkog opterećenja istih mišićnih grupa, a očituje se u poremećaju koordinacije pokreta, bolovima i grčevima u mišićima
- **MENTALNI** – javlja se nakon duže mentalne aktivnosti, ne tako brzo kao tjelesni, a očituje se na različite načine; nelagoda, bezvoljnost, teškoće pamćenja i sl.

-pod utjecajem umora dolazi do različitih promjena u nizu funkcija važnih za sigurnu i uspješnu vožnju:

- Smanjuju se vidne sposobnosti (sposobnost gledanja u tami, oština vida)
- Ne zamjećuje se u potpunosti prometna situacija (ne vidi prometni znak, pješaka)
- Teškoće dosjećanja značenja prometnog znaka
- Promjene u psihomotornoj spretnosti (poremećaj u koordinaciji pokreta, drhtanje ruku)
- Promjene u brzini reakcije (mnogo brže ili sporije reakcije)
- Promjene koncentracije i pažnje (oscilacije)
- Promjene u emocionalnom životu (razdražljivost)

Čimbenici koji utječu na povećanje umora vozača:

- Intenzitet i trajanje vožnje
- Nepovoljno stanje vozača (bolest, alkohol, nepravilna prehrana, neispavanost)
- Radna sredina vozača (mikroklima u vozilu, utjecaj buke i vibracije, uvjeti na cesti, klimatski uvjeti, monotonija)

SUZBIJANJE UMORA

- ODMOR – najprirodniji i najdjelotvorniji način sprječavanja i suzbijanja umora
- UZIMANJE UGLJIKOHIDRATA I GLUKOZE
- UDISANJEM ČISTOG ZRAKA

- UMIVANJE HLADNOM VODOM, LAGANE TJELOVJEŽBE
- FARMAKOLOŠKA SREDSTVA (doping, kofein, energetska napitci)

-raspored odmora treba unaprijed planirati jer:

- Umor možemo osjetiti u tijeku vožnje na mjestu gdje je nezgodno stati
- Sama činjenica da unaprijed znamo gdje ćemo stati i odmoriti se djeluje motivirajuće -djelotvornije je tijekom radnog dana imati više kraćih odmora nego jedan duži; ne smije biti prekratak jer se vozač neće moći odmoriti, niti predug jer je onda opet potrebno ugrijavanje -najviše se oporavimo u prvih 30 min odmora

Odmor može biti:

- **PASIVAN** – relativno mirovanje, prekid aktivnosti, sjedenje, ležanje ili spavanje
- **AKTIVAN** – promjena prethodne aktivnosti, za vozača je prikladniji aktivan odmor (lagane vježbe, šetnja, udisanje svježeg zraka)

UTJECAJ ALKOHOLA NA SIGURNOST U PROMETU

-akutna intoksikacija izaziva:

- Negativno djelovanje na **osjetne organe** (vid, sluh, sužuje vidno polje) i percepciju
- Produžuje **vrijeme reakcije** vozača (sa 0,8 sec, na 1,25 sec); usporeno reagiranje
- Dolazi do **promjena ličnosti** (precjenjivanje svojih sposobnosti, ulaženje u rizične situacije, agresivnost, lažni osjećaj sigurnosti)
- Smanjuje **pažnju i koncentraciju**
- Teškoće u **koordiniranju tjelesnih pokreta**

-profesionalni vozači, vozači u javnom prijevozu putnika i tereta ne smiju imati u krvi ni najmanju količinu alkohola za vrijeme upravljanja vozilom

PUŠENJE U PROMETU

- **akutna intoksikacija** – trovanje (glavobolja, drhtanje, mučnina, aritmija, nesvjestica)
- **kronično trovanje nikotinom** – nikotinizam (slabljenje oštine vida, raspoznavanja boja)
- štetno djelovanje na **mikroklimu u vozilu** (povećana koncentracija CO dovodi do pospanosti, poremećaja funkcija vida)
- sam **čin pušenja** tijekom vožnje ometa vozača (tražnje cigarete, upaljača, paljenje i gašenje cigarete ometa pažnju)

PROMETNA KULTURA

Kultura – ukupnost materijalnih i duhovnih vrijednosti koje je stvorio čovjek u svojoj povijesti na svim planovima svog djelovanja

-dio ukupne kulture je i prometna kultura

-prometna kultura je odraz opće kulture pojedinca

Kultura (u užem smislu) – skup spoznaja, pravila i normi ponašanja određene grupe na osnovi kojih pojedinac vrednuje svoje ili tuđe ponašanje ispravnim ili neispravnim, društveno opravdanim ili neopravdanim

PROMETNA KULTURA – skup spoznaja, pravila i normi ponašanja u prometu, na osnovi kojih pojedinac vrednuje svoje ili tuđe ponašanje u prometu ispravnim ili neispravnim, opravdanim ili neopravdanim

-jedan dio prometne kulture čine **UTVRĐENA PRAVILA I PROPISI** o ponašanju sudionika u prometu, a drugi dio su **NEPISANA PRAVILA** koja vrijede za sve prometne situacije s ciljem uvažavanja i poštivanja svih sudionika u prometu (posebno nezaštićenih-pješaci, djeca, stariji, invalidi)

-kultura je vezana za društvo u kojem živimo, tako da *ona pravila koja vrijede u jednom društvu, ne moraju vrijediti u drugom*

-ako vozač postupa u skladu s pravilima mi ga cijenimo i smatramo ne samo dobrim vozačem već i *vozačem s ljudskim kvalitetama*

-prva pravila kulturnog ponašanja u prometu **učimo već kao djeca od svojih roditelja** (prijelaz preko pješačkog)-**nagrađivani smo za poželjna ponašanja, a kažnjavani za nepoželjna**

-pojedinci *različito usvajaju prometnu kulturu* (u Njemačkoj svi propuštaju pješake na pješačkom prijelazu, a kod nas samo neki)

PROMETNA KULTURA – skup spoznaja, pravila i normi ponašanja u prometu, na osnovi kojih pojedinac vrednuje svoje ili tuđe ponašanje u prometu ispravnim ili neispravnim, opravdanim ili neopravdanim

Osnovne značajke prometne kulture:

- Relativna je- pravila koja vrijede u jednom društvu, ne moraju vrijediti u drugom
- Sustav vrijednosti – predstavlja mjerilo kojim vrednujemo ponašanje sudionika u prometu kao kulturno ili nekulturno
- Pojedinci, pa čak i skupine ljudi različito usvajaju prometnu kulturu

UTJECAJ PROMETNE KULTURE NA ODNOSME MEĐU SUDIONICIMA U PROMETU

-sudionici u prometu su sve osobe koje na neki način sudjeluju u prometu, bilo kao vozači, pješaci, putnici ili kao osoblje u prijevoznom procesu , kao i osobe koje svoje radne zadatke obavljaju na prometnici

- U PROMETU MORA POSTOJATI TOLERANCIJA I MEĐUSOBNO UVAŽAVANJE I POŠTIVANJE, TE KULTURA U PONAŠANJU

PONAŠANJE VOZAČA U SKLADU S PROMETNIM PRAVILIMA I PROPISIMA

- ovisi o znanju tih pravila i propisa, iskustvu, ako i o njegovim životnim stavovima
- prometne propise stvaraju ljudi, stoga su podložna promjenama (Zakon o sigurnosti prometa na cestama)
- prometni znakovi su ABECEDA – pomažu u savladavanju pojedinih situacija pri odvijanju prometa

Znakovi izričitih naredbi (krug)

Znakovi opasnosti (trokut)

Znakovi obavijesti (četverokut)

- prometni znakovi imaju isto značenje za sve sudionike u prometu
- česta je pojava da se vozači ne pridržavaju ni jednog propisa, a posebno onog o ograničenju brzine kretanja

- preglednost raskrižja** – treba omogućiti preglednost prometnica ostalim sudionicima u prometu
- složenost prometne situacije na raskrižju nalaže vozaču **približavanje raskrižju smanjenom brzinom kretanja** vozila kako bi mogao usmjeriti pažnju na prometne znakove, pješake, vozila
- česta je pojava kada se vozači **ubacuju u traku** kada je velika kolona za skretanje ulijevo

PONAŠANJE PREMA DRUGIM VOZAČIMA

- komunikacija između vozača je temelj sigurnosti na prometnicama
- OSNOVNA KOMUNIKACIJA** – podrazumijeva pravodobno i jasno pokazivanje namjere drugim vozačima (uključivanje pokazivače smjera kretanja)
- potrebno je i dodatno međusobno sporazumijevanje što ne propisuje ni jedan zakon, pa ga smatramo dijelom prometne kulture: **POGLEDI, POKRETI RUKU, RIJEČI** i sl.
- to je **DEFENZIVNA** vožnja u kojoj pojedinac svoju vožnju prilagođava drugima, predviđajući njihove moguće pogreške, te unaprijed pripremajući izbjegavajuće radnje u slučaju opasnosti izazvane tim pogreškama
- npr. uključivanje u promet iz garaže, kuće, parkirališta
- pri **parkiranju uz rub kolnika** trebali bi parkirati vožnjom unatrag zbog lakšeg i sigurnijeg ponovnog uključivanja u promet
- pri skretanju na prometnicu s više traka treba **skrenuti u desnu prometnu traku**, a kasnije se prestrojavati
- održavati rastojanje** (za svakih 10km/h brzine dužina jednog automobila ili oko 5m)
- razmak između teretnih automobila (mase preko 3500kg) najmanje 100m-na mjestima gdje je dopušteno pretjecanje

- PONAŠAJTE SE PREMA DRUGIM VIZAČIMA ONAKO KAO BISTE ŽELJELI DA SE ONI PONAŠAJU PREMA VAMA

- slalom vožnja**-vrlo česta pojava na prometnicama s više prometnih traka u istom smjeru-takva vožnja je nepovoljna i nekorisna
- pri prolazu hitne**- oni iz lijeve trake lijevo, iz desne desno, a iz srednje svi desno

- posebno obratiti pozornost na **motocikle** (najugroženiji sudionici prometa)- voziti jedan iza drugoga srednjom trakom
- kulturno je zaustaviti vozilo na parkiralištu ili ugibalištu kako bi **mobitelom** obavili razgovor, jer je tijekom vožnje opasno koristiti mobitel (utječe na točnost i brzinu izvođenja radnji vozilom, te slabiju percepciju prometnih znakova)
- ne parkirati na mjestima za **invalidne**

PONAŠANJE PREMA PJEŠACIMA

Pješaci su najugroženija skupina sudionika u prometu s obzirom na:

- Masu automobila –može biti i do 40 pa i više šuta veća od mase pješaka
- Otpornost pješaka –uvijek je na štetu pješaka
- Brzina pješaka – automobil je brži od pješaka

-unatoč kršenja propisa od strane pješaka, vozač mora voziti na način da svoje vozilo može pravovremeno zaustaviti pred svakom preprekom

-pješaci se često ponašaju nepredviđeno (pretrčavaju cestu, ne koriste pothodnike ili pješačke prijelaze), zbog toga vozači moraju očekivati njihove iznenadne odluke

-djeca i stariji su najugroženiji

- *Smanjite brzinu kretanja svog vozila ako nailazite na pješački prijelaz*
- *Ustupite prednost pješacima kada prelaze prometnicu tamo gdje nije označen pješački prijelaz*
- *Ako je vozač u paralelnoj prometnoj traci zaustavio svoj automobil i propušta pješačke, učinite to i vi*
- *Noću i za slabije vidljivosti smanjite brzinu kretanja, jer pješaci često nemaju odgovarajuće odjeće*
- *Pri prolasku pokraj škole ili dječjeg vrtića, ako uočite na kolniku loptu, smanjite brzinu kretanja svog automobila*

-u prometu postoji **KRITERIJ DVOJAKOG PONAŠANJA** – često se vozač ljuti na ponašanje pješaka (npr. sporo prelaženje preko pješačkog prijelaza), a kada je on u ulozi pješaka ponaša se jednako tako (i on polako prelazi preko pješačkog prijelaza)

PONAŠANJE PREMA PUTNICIMA

Kad ste vožno osoblje:

- Provjerite ulaze prije zatvaranja vrata
- Ne ubrzavajte i ne usporavajte naglo
- Postavite na vidno mjesto koš za otpatke
- Pristojno uslužite putnika pri kupnji vozne karte
- Pomozite starijoj, invalidnoj osobi i majci s djecom pri ulasku i izlasku iz vozila

Kad ste putnik:

- Ne gurajte se u vozilo ako vozač ne može zatvoriti vrata
- Ne razgovarajte s vozačem za vrijeme vožnje
- Kupujte voznu kartu na stajalištima
- Držite se za držače rijekom vožnje
- Smeće bacajte u koš za otpatke

- Ustupite sjedeće mjesto starijoj, invalidnoj osobi i majci s djecom, te im pomozite pri ulasku i izlasku iz vozila

ODNOS VOZAČA PREMA VOZILU

- posebnu pozornost vozač mora posvetiti **tehničkoj ispravnosti** svog automobila koju bi trebao redovito održavati u ovlaštenoj servisnoj radionici
- najvažnije je brinuti o stanju **pneumatika i tlaku zraka u njima** – važno za sigurnost svih sudionika u prometu
- bitan čimbenik sigurnosti su **kočnice**-redovito se pregledavaju u stanicama za tehnički pregled
- propadanje papučice kočnice** ozbiljan je kvar
- brinuti o **svjetlima**-upaliti ih prema Propisu
- ne uključivati **stražnje svjetlo za maglu** bez pretjeranog razloga
- provjeriti postojanje svježih tragova **kapanja ulja** na površini ispod automobila
- u prtljajniku imati svu **potrebnu opremu** (kutiju prve pomoći, sigurnosni trokut, rezervne žaruljice, užice za vuču, klinasti remen i sl.)

ODNOS VOZAČA PREMA OKOLIŠU

- ne pušiti u automobilu** i **ne bacajte opuške** iz automobila tijekom vožnje, jer to može prouzročiti požar i zbog vrtloženja zraka može se vratiti u automobil što može uzrokovati prometnu nesreću
- dotrajalo ulje** treba zbrinuti u za to predviđeni prostor za preradu
- koristiti **auto kozmetiku** koja ima oznaku „prijatelj okoliša“
- automobil prati** na za to određenim mjestima
- kontrolirati **ispušne plinove** iz vozila

UTJECAJ RADNE SREDINE NA USPJEŠNOST I SIGURNOST UPRAVLJANJA MOTORNIM VOZILOM

- radna aktivnost (precizne, koncentrirane i brze radnje rukama i nogama) u kabini vozila vrlo je složena i prostorna ograničena, te se vozačima mora olakšati upravljanje vozilom
- dobrim radnim uvjetima smatra se:
 - Dobra vidljivost vozača koji najveći dio radnog vremena provodi u kabini vozila
 - Što manje buke i vibracije
 - Prilagodljivost sjedala
 - Rasvjeta
- poteškoće s kralježnicom spadaju u suvremene bolesti čovjeka, a kod profesionalnih vozača izazivaju profesionalnu bolest, jer vozač veći dio vremena provodi sjedeći
- stoga treba vozaču omogućiti podešavanje sjedala u svim smjerovima

UPRAVLJANJE VOZILOM U UVJETIMA SMANJENE VIDLJIVOSTI

- način na koji vozač vidi oko sebe, sjedeći za upravljačem automobila, nazivamo vidljivošću
- dva su osnovna razloga smanjene vidljivosti:

- 1) **Konstruktivske karakteristike vozila**: zastakljene površine, širina nosača krova, zrcala, čistoća stakala, brisači
- 2) **Klimatski uvjeti i stanje na kolniku koje ono uzrokuje**

-najčešći uzroci smanjene vidljivosti u prometu su magla, kiša, snijeg, te dim ili prašina u atmosferi, ali i nebriga vozača koja se očituje u stanju vjetrobranskih stakala i stanju zamagljenja u vozilu

-upravljanje vozilom u uvjetima smanjene vidljivosti zahtjeva od vozača dodatne psihofizičke napore

-pri mokrom, snježnom ili zaleđenom kolniku smanjuje se prijanjanje pneumatike i podloge što djeluje na dužinu zaustavnog puta

VAŽNO:

- ✓ **provjeriti stanje pneumatika**
- ✓ **izbjegavati nagla kočenja**
- ✓ **nikada ne podcjenjujte vlažan kolnik**
- ✓ **obavezno voziti s upaljenim svjetlima**
- ✓ **voditi brigu o čistoći svjetala i stakala**
- ✓ **izbjegavati zaustavljanje uz rub ili na kolniku**
- ✓ **pri vožnji u koloni ne voziti blizu automobila ispred**
- ✓ **koristiti zimsku opremu kada je potrebno**

UTJECAJ BUKE NA VOZAČA

-buka je svaki zvuk koji utječe na psihičko i fizičko stanje djelatnika, tako da ih uznemiruje, ometa u radu i smanjuje učinkovitost

-vozač je posebno izložen djelovanju buke

-buka kao proizvod rada motora vozila zauzima treće mjesto na ljestvici ugrožavanja čovjekova okoliša

-3 su štetne posljedice:

- **Oštećuje slušni organ** (djelatnik tijekom vremena ogлуši ili mu se smanji slušna sposobnost)
- **Smanjuje radni učinak**
- **Štetno djeluje na kardiovaskularni i neurovegetativni sustav**

-buka veća od 66dB suzuje krve žile, a time i produljuje vrijeme reagiranja

-pri razini buke od 95dB do 100dB smanjuje se vidno polje kao i sposobnost raspoznavanja boja (posebno crvene)

-intenzivna buka izaziva glavobolju, vrtoglavicu, osjećaj straha, razdražljivost, nestabilno emocionalno stanje, brzo umaranje i smanjenje radne sposobnosti

-buka pokraj sjedala vozača u autobusima doseže granicu do 100 dB; a kada autobus miruje 76 dB

-u Zagrebu je prosječna dozvoljena buka 70 dB, uobičajeno je da se vrijednost od 80 dB uzima kao granica iznad koje se pojavljuje izravno oštećenje sluha

-vozač može djelovati na manju proizvodnju buke tako što neće naglo ubrzavati i usporavati, te neće uključivati radio do maksimuma, a vozači motocikla ne smiju upravljati vozilom bez ispušne cijevi ili nadograđivati na njih pojačivače buke

UTJECAJ VIBRACIJE NA VOZAČA

- pri gibanju karoserija vozila oscilira
- ljudski organizam to različito podnosi
- oscilacije niske učestalosti naš organizam prima kao posebne cikluse promjene opterećenja i položaja
- oscilacije veće učestalosti ne osjećaju se izolirano, a nazivamo ih vibracijama
- u vozilu su putnici izolirani od izravnog djelovanja vibracija zahvaljujući mekom sjedalu ili naslonu, dok noge koje se nalaze na podu osjećaju te vibracije
- najjači utjecaj na ljudski organizam imaju oscilacije karoserije:**

- **Amplitude oscilacija**
- **Učestalost oscilacija**
- **Ubrzanje vozila**
- **Intenzitet promjene ubrzanja oscilatornog gibanja**

-veće amplitude izazivaju osciliranje glave, a to dovod do neugodnog osjećaja i umora

UTJECAJ KLIME I MIKROKLIME VOZILA

- grijanje, hlađenje, provjetravanje, vlažnost zraka, cirkulacija i čistoća zraka** su važni higijensko-medicinski čimbenici koji utječu na sigurnost u prometu
- mikroklima može uvjetovati osjećaj udobnosti ili neudobnosti vozača, voznog osoblja ili putnika, a također i na stanje zdravlja i radnu sposobnost vozača
- pri temperaturi od 30 C radna sposobnost vrlo opada – na višim temperaturama čovjek postaje trom i pospan, pojavljuje se osjećaj nelagode, remeti se automatiziranost pokreta
- preniske temperature izazivaju smanjenje radne sposobnosti (na 13 C nakon 20-30 min)
- zimi unutrašnjost vozila gotovo nikada nije dovoljno zagrijana – smanjuje se pažnja
- u vozilu je ljeti ustajao i zagrijan zrak što može dovesti do toplotnog udara
- odstupanja u tlaku zraka od prosjeka djeluje na bolove u glavi, mišićima, usporenom i otežanom disanju, što negativno utječe na sigurnost u prometu
- srednja temperatura zraka u vozilo morala bi iznositi od 17 – 22 C, a ljeti najviše do 28 C, vlažnost zraka oko 55%, a strujanje zraka od 15-20 kubičnih metara u satu*

PROMETNE NESREĆE

-Prometna nesreća je događaj u kojem je sudjelovalo najmanje jedno vozilo u pokretu i kojem je najmanje jedna osoba ozlijeđena ili poginula ili u roku od 30 dana preminula od posljedica te prometne nesreće ili je izazvana materijalna šteta

UZROCI PROMETNIH NESREĆA:

1.) FAKTOR ČOVJEKA (oko 85%)

- **Pogrešne odluke i procjene** (umor, utjecaj alkohola, lijekovi i droge, brzina, oduzimanje prednosti)
- **Vještina** (koordinacija pokreta, procjena udaljenosti, brzina, širina i visina prolaza)
- **Znanje** (poznavanje prometnih znakova i propisa, vlastitih sposobnosti i sl.)
- **Sposobnosti** (osjetnih organa, psihomotorne i mentalne)

2.) OSTALI FAKTORI (oko 15%)

- **Stanje prometnice**

- **Klimatski uvjeti** (led, snijeg, kiša)
- **Neispravnost vozila**
- **Kvaliteta kočenja i osvjetljenja**
- **Životinje**

LIK VOZAČA

-kriteriji na osnovu kojih vršimo izbor za vozača su:

- **Obrazovanost vozača**
- **Psihološko-zdravstvena sposobnost**
- **Sudjelovanje u prometnim nesrećama**

-osoba koja želi postati vozač mora imati:

- **Profesionalnu orijentaciju** – usmjeravanje mladih ljudi na odabir zanimanja koji odgovaraju njihovim sposobnostima, prethodnom znanju i interesima; u školama uvjet upisa nepostojanje kontraindikacija za određeno zanimanje, a za upis u treću godinu programa zanimanja vozač motornog vozila potrebno je liječničko uvjerenje o duševnoj i tjelesnoj sposobnosti za upravljanje motornim vozilom
- **Obrazovanje vozača**
- **Profesionalnu selekciju** – obavljaju stručni timovi u poduzećima uz liječničku komisiju kako bi pronašli najboljeg kandidata za određeno radno mjesto, te izvješće MUP-a o sudjelovanju u prometnim nesrećama
- **Trajno usavršavanje** – potrebno je jer se zakoni često mijenjaju, a i tehničko-tehnološki noviteti se stalno ugrađuju radi poboljšanja vozila
- **Nadgledanje/kontrola vozača u prometu** – od strane MUP-a

KODEKS DOBROG VOZAČA:

- ✓ Održavati vozilo tehnički ispravnim
- ✓ Ne upravljati vozilom nakon konzumiranja alkohola, lijekova i droga ili pod umorom
- ✓ Poštivati prometne propise
- ✓ Smanjiti brzinu u skladu s vremenskim uvjetima na prometnici
- ✓ Biti pažljiv prema drugim vozačima ili pješacima
- ✓ Ne upravljati vozilom kada sam ljut i emocionalno uzbuđen
- ✓ Pažljivo signalizirati svoje namjere
- ✓ Održavati rastojanje između vozila
- ✓ Izbjegavati brzo vraćanje u desnu prometnu traku nakon pretjecanja
- ✓ Izbjegavati utrkivanje
- ✓ Pravovremeno smanjiti duga svjetla noću
- ✓ Izbjegavati presporu vožnju
- ✓ Predvidjeti tuđe namjere u prometu
- ✓ Ne koristiti mobitel tijekom vožnje