



# Podstawy samodzielnego zapobiegania kolizji drogowych



[www.hellwach-mit-80kmh.de](http://www.hellwach-mit-80kmh.de)

<https://www.facebook.com/Hellwachmit80kmh/>

© Hellwach mit 80 km/h e. V. 2021

**Verlag  
Waldkirch**



[www.verlag-waldkirch.de](http://www.verlag-waldkirch.de)

## 10 reguł Max 80

Wyjaśnienia: **Dieter Schäfer**

([www.facebook.com/DerVerkehrspolizist](https://www.facebook.com/DerVerkehrspolizist))

Ilustracje: **Karl Gärtner**

([www.illustrationsgaertner.de](http://www.illustrationsgaertner.de))

Kwestia etyki zawodowej oraz kultury korporacyjnej:  
przedstawiamy komentowane zasady.

Powiecie, że to oczywsite?

Jesli tak by było, wszystko byłoby wspaniale!





## Zasada nr 1

### Przerwy i odpoczynek

Jesteś pod wpływem stresu? Źle sypiasz i nigdy nie jesteś w pełni wypoczęty? Zdarzyło Ci się już, że podczas jazdy samochodem opadły Ci na chwilę powieki? Zrób coś z tym: zredukuj poziom stresu, zasięgnij porad – np. u kolegów z ver.di – Kraftfahrerkreise Deutschland ([www.kraftfahrerkreise.de](http://www.kraftfahrerkreise.de)) lub na docstop.eu ([www.docstop.eu](http://www.docstop.eu)).

Zwróć uwagę na swoją dietę. Dotleniaj się zawsze podczas przerw w pracy i konsultuj się regularnie z lekarzem.





6 Każdy telefon rozprasza! Dlatego rozmawiaj tylko przez urządzenie głośnomówiące/zestaw słuchawkowy i tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne.

## Zasada nr 2

### Rozmowy telefoniczne podczas prowadzenia samochodu

Posiadam zestaw głośnomówiący! Wykonuję regularne połączenia w drodze i mogę to robić! Możesz?

Zapytaj siebie samego po następnej intensywnej wymianie zdań z kolegą, czy byłeś skupiony w pełni na ruchu ulicznym podczas rozmowy? Mózg nie działa wielozadaniowo jak komputer. Jeśli wykonujesz dwie rzeczy naraz, uwaga jest podzielona. Może Cię to kosztować cenny czas reakcji. Dlatego, mimo rozmów przez sytem głośnomówiący, należy je prowadzić krótko.





### Zasada nr 3

#### Media społecznościowe a monotonia

Wyprzedzanie po raz kolejny ciągnie się w nieskończoność. Monotonna jazda jest irytująca. Muszę coś zrobić, bo inaczej zwariuję! Co nowego na mojej osi czasu? Kto polubił mój post? Muszę od razu zareagować i skomentować!

3 ... 2 ... 1... **śmierć!**

Korzystanie z mediów społecznościowych podczas prowadzenia pojazdu jest zakazane.





Nowe zlecenie! Nie dotykaj GPS! Jesteś rozproszony.

## Zasada nr 4

### Aplikacje nawigacyjne

Czy posiadasz aplikację nawigacyjną kompatybilną z samochodami ciężarowymi?

Nie polegaj ślepo na Google Maps.

Możesz utknąć na moście rowerowym, polnej drodze, ślepej uliczce lub przed zbyt niskim mostem.

To nie tylko żenujące ale może okazać się dość kosztowne.

Poinformuj się o aplikacjach nawigacyjnych, nie kosztują wiele.





## Zasada nr 5

### Wielozadaniowość podczas jazdy

Lubisz przeczytać pasjonującą książkę na boku? Zawsze masz drogę w kącie oka. Dopóki się toczy, nie ma to znaczenia. Pamiętaj jednak, że jeśli będziesz robić dwie rzeczy naraz, Twój mózg rozdzieli Twoją uwagę. Może to kosztować Cię cenny czas reakcji. I nawet jeśli nadal jesteś wyprzedzany z pełną prędkością na środkowym i lewym pasie, to zanim dojedziesz do skrzyżowania autostradowego, na prawym pasie może już utworzyć się korek. Tak więc – zawsze miej oczy skierowane na drogę.





## Zasada nr 6

### Kabina kierowcy jako kuchnia/jadalnia

Kabina jest moim salonem – czasem i kuchnią oraz jadalnią jednocześnie. Zapach świeżo parzonej kawy z ekspresu na desce rozdzielczej jest cudowny. Pierwszy łyk to sama przyjemność... A co jeśli nagle będziesz musiał mocno zahamować i kubek wyślizgnie Ci się z ręki, a gorąca kawa wyleje się na Twoje krocze?

Dlatego – proszę nie pij i nie jedz kierując!





Alkohol nie jest opcją! Narkotyki – Jesteś pewien, że możesz to prowadzić?  
Lepiej zapytaj.

## Zasada nr 7

### Alkohol i inne substancje odurzające

Jeśli Twoje zmysły nie są wyostrzone, ponosisz pełne ryzyko! Gdy Twoje reakcje są spowolnione opóźnia to czas reakcji a co za tym idzie: zwiększa się siła uderzenia. Jeśli ciągniesz za sobą 40 ton, wtedy wypadek z takim ładunkiem może być fatalny w skutkach. Nie możesz prowadzić samochodu pod wpływem alkoholu i/lub narkotyków. Jeśli zażywasz leki, zapytaj o ich działanie. I pamiętaj, jeśli spotkasz pijanego kierowcę w pracy, nie odwracaj wzroku bo to nie rozwiązanie.





## Zasada nr 8

### Kabina jako przebieralnia

Uff... – jest cieplej niż się spodziewałem. Założę coś lżejszego. Mam przecież system ostrzegania przed opuszczeniem pasa ruchu i adaptacyjny tempomat. A co zrobisz, gdy samochód jadący z przodu nagle będzie zjeżdżać na pobocze albo zahamuje gwałtownie? Nie przebieraj się podczas jazdy. Bezpieczeństwo Twoje i innych jest ważniejsze!





20 Jeśli coś upuścisz – zatrzymaj się przy najbliższej okazji i dopiero wtedy podnieś!

## Zasada nr 9

### Odruch chwytania

Znasz ten odruch: telefon komórkowy wypada Ci z ręki, paczka papierosów spada w doł ... Automatycznie po nie sięgasz. Jednak jeśli chcesz podnieść obiekt w kabinie, Twój wzrok nie jest już skierowany na jezdnię. Dodatkowo możesz też niechcący szarpnąć kierownicą.

Konsekwencje tego mogą być śmiertelne!

21





**NIE** dla: podjeżdżania, przepychania się i prędkości.  
Pamiętaj: Spoczywa na Tobie 40 ton odpowiedzialności!

## Zasada nr 10

### Max 80 Bid

Motto firmy brzmiało „Daleko – Szybko – Dobrze“, a na plakatach reklamowych widniało hasło: „Nie spiesz się, nie trać życia“. Abstrahując od romantyzmu kierowców dalekobieżnych, koncepcja zarządzania „just-in-time“ jest plagą dzisiejszych kierowców zawodowych. Codzienne korki, niekończące się zakazy wyprzedzania, nieelastyczne czasy postoju na rampach, przerośnięte ego tzw. super truckerów, konkurencja ze strony Europy Wschodniej w postaci tanich płac, utracona solidarność i wreszcie ciągle myślenie o pracy sprawiają, że wielu truckerów staje się samotnymi wojownikami. Sporo się narzeka, jeszcze więcej wie się lepiej ale mimo to zmienia się niewiele.



Gdzie podziła się idea wpoślpracy i wzajemnej rozwagi w ruchu drogowym? Rowerowe lobby, w swoim dążeniu do zmiany kierunku ruchu, nalega, aby słabszy nie ustępował silniejszemu, gdy ten ma rację. Kierowcy samochodów osobowych naciskają kierowców ciężarówek podczas wyprzedzania obwiniając o utudnianie im swobodnej i bardziej brawurowej jazdy. Niektórzy kierowcy ciężarówek celowo utrzymują niewielki odstęp od samochodu jadącego z przed nimi, aby nikt nie zajechał im drogi i aby nie zostali z tyłu. Czyniąc to, uparcie trzymają rękę na pulsie i nie myślą o krótkim i kolegiálním zwolnieniu tempa.

Czy w tym zglobalizowanym, spowolnionym przez pandemię świecie nie jesteśmy wszyscy zależni od siebie?

Pomyśl o tym.

Rozwaga i pogoda ducha zmniejszą Twój poziom stresu.

**Poczujesz się lepiej. Dołącz do nas – zostań Max-em 80.**

**Pomóż aktywnie zakończyć smutne i niepotrzebne umieranie na końcu korka drogowego.**





Dlatego:  
zawsze sprawdzaj Twoją trasę  
przejazdu pod kątem stałych  
robót drogowych. Nie bądź  
zaskoczony końcem korka.  
Prowadź rozsądnie.  
Wszystkiego dobrego i bezwy-  
padkowej podróży życzy Ci

**Max 80**

**Dieter Schäfer** był przez wiele lat szefem policji drogowej w Mannheim i odpowiadał m.in. za autostrady wokół skrzyżowania Walldorf. Śmiertelny i możliwy do uniknięcia wypadek ciężarówki z czterema ofiarami śmiertelnymi w dniu Rosenmontag 2018 był powodem, dla którego Założenie stowarzyszenia „Hellwach mit 80 km/h e. V.“

Stowarzyszenie zostało założone przez członków Klubu Portowego Mannheim i obecnie obejmuje Do stowarzyszenia należą obecnie liczne przedsiębiorstwa z branży logistycznej, jak również stowarzyszenia i firmy usługowe. Celem stowarzyszenia jest zmniejszenie liczby wypadków na końcu korków na niemieckich trasach tranzytowych w duchu Vision Zero.



# IVECO



## Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Erfahren Sie, wie Sie IVECOs innovative Assistenzsysteme für Ihre Sicherheit aktiv nutzen können: [max80.iveco.de](https://max80.iveco.de)