

ZÁSADY BEZPEČNÉ JÍZDY – 1

Řízení motorových vozidel se ve stále sílícím provozu stává čím dál tím více náročnější činností. Většina zvýšených nároků a plná odpovědnost je přitom kladena právě na řidiče – výkonný prvek v obsluze vozidla. Přitom právě lidský faktor má na vznik dopravních nehod největší vliv. Ze všech nejrůznějších možností jak zvyšovat bezpečnost silničního provozu je tou nejjednodušší a pro každého snadno dostupnou cestou začít sám u sebe.

Všichni máme na vzniku nebezpečných situací svůj větší či menší podíl. Pokud se naučíme v provozu správně pohybovat, a budeme tuto dovednost dále rozvíjet, dojde ke značnému snížení možných rizik a zlepšení našeho vnímání vznikajících situací. Následkem toho lze očekávat výrazné snížení počtu dopravních nehod, usmrcených i hmotných škod. Začít můžeme navíc okamžitě.

Vnímání a předvídavý způsob jízdy

Předvídavý způsob jízdy znamená, že řidič plně koncentruje svou pozornost na to co se v dopravní situaci, ve které se právě pohybuje, může stát – předvídá, co nastane. Díky tomu může s předstihem ovlivňovat své chování a značným způsobem snížit riziko vzniku dopravní nehody.



Základním kamenem předvídavého způsobu jízdy je vnímání. Zrakovým vnímáním získává řidič informace o dopravní situaci i o situaci vlastního vozidla. Zrakem tak přejímá většinu podnětů. **Pro bezpečnou jízdu je důležité nejen dobře vidět, ale také správně pochopit to, co vidíme.** Rychlost zrakového vjemu může být ovlivněna řadou okolností – stupněm pozornosti, pamětí a zkušeností, rozsahem zorného pole, zdravotním stavem, únavou nebo alkoholem a návykovými látkami.

Pro zachování dobrého vnímání i při delších jízdách, je důležité dbát na optimální polohu sezení, jízdu prokládat přestávkami a přestávky vyplnit vhodnou činností, která snižuje únavu za volantem – fyzická aktivita na čerstvém vzduchu, lehké občerstvení apod. **Nepodceňujte význam bezpečnostních přestávek! Po čtyřhodinové jízdě řidič reaguje jen s poloviční rychlostí, než s jakou reagoval na stejné podněty při zahájení jízdy.**

Dobu potřebnou pro zpracování podnětů je možné zkrátit, pokud ji přijme cvičené oko, které vnímá ve dvou odlišných oblastech. První je oblast ostrého vidění, tzv. centrální oblast, ve které vidíme ostře a v plných barvách. Zorné pole v této oblasti je ovšem velmi úzké, zpravidla jen několik stupňů. Druhou oblastí je tzv. periferní vidění, jehož zorný úhel je velmi široký, ale oko v této oblasti spíše dobře zjišťuje pohyb, horší je to s detaily i rozlišením barev. Pro řidiče je ovšem i toto pole velmi důležité.

Pokud chce řidič dobře vnímat informace z centrální oblasti zorného pole, musí neustále měnit směr pohledu. Není správné upřeně pozorovat situaci jen úzkou částí zorného pole ve směru před vozidlem, ale pohledem propátrávat vše i okolí vozovky. Jestliže se zaměříme jen na jedno místo, může dojít i ke změně směru jízdy. **Oči řidiče musí být vždy v pohybu a nesmějí dlouho ustrnout na jednom místě. Je nutné sledovat zejména pohyblivé cíle, vidět podrobnosti jako je třeba pohyb ruky cyklisty, vychylující se přední kola předjížděného vozidla nebo nohy chodce v průhledu pod stojícím autobusem.**

Lidské oko navíc pracuje jako řídicí systém a proto vždy jedeme ve směru, do kterého je nasměrován pohled. Vzpomeňte si na své dětství a jízdu na kole. Pokud se při jízdě ohlédnete na kamarády za sebou, automaticky podvědomě otočíte říditky ve směru, kterým se díváte. Proto je důležité hlavní část pohledu udržovat ve správném směru. **Na přímých úsecích to znamená dívat se přímo a orientovat se podle pravého okraje vozovky. Při jízdě v zatáčkách se díváme vždy po směru průběhu zatáčky a na pravý okraj vozovky.**

V příštím pokračování se budeme věnovat určování důležitosti informací a správnému odhadu bezpečné vzdálenosti mezi vozidly.



Oblast ostrého vidění lidského oka je pouze v rozsahu několika málo stupňů. Na obrázku ji znázorňuje zelená kružnice. V této oblasti řidič vnímá všechny informace. Vnější část kružnice vnímá neostře – periferním viděním. Pomocí periferního vidění udržuje řidič vozidlo v jízdním pruhu mezi dopravním značením a vpravo jedoucím kamionem, udržuje odstup od vpředu jedoucího vozidla a vnímá případné rozsvícení brzdových světel i změnu směru jízdy ostatních vozidel. Pokud svůj pohled zaměříte na kteroukoli z kružnic, dobře vnímáte objekty v jejím středu. Omezení rychlosti na 40 km/h budete vnímat až při pohledu na kružnici ostrého vidění, ve které je značka umístěna. Do té doby číslici nevnímáte. Proto je důležité měnit směr pohledu a očima propátrávat okolí.