

## ZÁSADY BEZPEČNÉ JÍZDY – 2

*V prvním díle našeho seriálu o zásadách bezpečné jízdy jsme se věnovali vnímání a předvídatému stylu jízdy. Řekli jsme si, že pokud chce řidič dobře vnímat informace z centrální oblasti zorného pole, musí neustále měnit směr pohledu. Není proto správné upřeně pozorovat situaci jen úzkou částí zorného pole ve směru před vozidlem, ale naopak 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.*

### Určování důležitosti informací a pozornost

Lidský zrak dokáže současně vnímat mnohem více informací, než kolik je lidský mozek schopen současně zpracovat. V případech, kdy má řidič k dispozici více informací je tak nutné, aby učinil správné rozhodnutí o jejich důležitosti a vlivu na aktuální dopravní situaci. Na tuto informaci pak zaměří svou pozornost.

**Vznik nebezpečné situace může mít příčinu v soustředění se na informaci, která je z hlediska aktuálních podmínek na silnici méně důležitá.** Stejně rychle jak se mění dopravní situace mění se i důležitost jednotlivých informací. Výběr toho, co má být vnímáno, je důsledkem funkce pozornosti.

Všechno, co v daném okamžiku vnímáme, tvoří tzv. senzorické pole, z kterého stále vyčleňujeme některé předměty, které jsou vnímány s větší přesností než ostatní. Nepozornost řidiče se tak v přeneseném významu stává pozorností obrácenou jinam než na dopravní situaci. Jde tedy o velmi nebezpečný jev. **Nepozorný řidič sice nebezpečnou situaci může vidět, ale vůbec si ji nemusí uvědomit. Proto musí řidič umět rozdělovat svoji pozornost, což mu dovolí věnovat vnímání několika podnětům a výkonu různých úkonů současně.**

**Pozornost může narušit přílišné duševní napětí – stres.** V okamžiku vzniku příliš stresující situace spouští mozek něco jako obranný mechanismus před přetížením velkým množstvím informací. Při tom dochází ke zúžení užitečného zorného pole (centrální oblast, viz první díl seriálu), ve kterém vidíme ostře, a dochází k tzv. tunelovému vidění. Ke stejnému jevu dochází i při zvýšené únavě. **V podobných situacích je proto nutné okamžitě snížit rychlost, uplatňovat zásady defenzivní jízdy a co nejdříve udělat přestávku.** Pomocí cviků pro obnovení soustředěnosti a procházky kolem vozidla si odpočnete a zároveň provedete kontrolu vozidla, zabezpečení nákladu apod.

## Odhad relativní rychlosti a vzdálenosti mezi vozidly

Bezpečně řídit, znamená správně odhadovat a to jak rychlost vozidel, tak i vzdálenost mezi vozidly. Odhad vlastní rychlosti značnou měrou ulehčuje řidiči údaj tachometru. S rychlostí souběžně, nebo v protisměru jedoucích vozidel je to již horší. Jak správně odhadovat?

**První metodou, která správný odhad rychlosti a vzdálenosti může zjednodušit je tzv. vkládání osobních vozidel.** Tuto metodu lze využít hlavně při odhadu bezpečného odstupu. Bezpečná vzdálenost závisí na rychlosti. Na každé zvýšení rychlosti o 10 km/h je třeba zvýšit bezpečný odstup cca o 5 metrů, což odpovídá právě délce běžného osobního automobilu. Při rychlosti 50 km/h má být dle této metody vzdálenost mezi vaším a vpředu jedoucím vozidlem alespoň taková, aby se do ní vešlo 5 osobních vozidel. **Tato metoda je vhodnější pro řidiče nákladních vozidel a autobusů, kteří dopravní situaci sledují z určitého nadhledu a lépe se jim před jejich vozidlo vkládají pomyslná osobní auta.**

**Druhá metoda, přesnější, spočívá v měření časového odstupu.** Při této metodě se údaje vzdálenosti převádějí na odhad času. Na začátek je třeba zvolit nějaký pevný bod na okraji silnice (patník, strom, měnící se vodorovné značení apod.). Od okamžiku, kdy vozidlo jedoucí před námi tento bod míjí, začínáme počítat sekundy. **Je-li interval, kdy ke zvolenému bodu přijede vaše vozidlo, v obci kratší než 2 sekundy, vzdálenost bezpečná není.** Na dálnici pro zvýšení bezpečnosti a plynulosti provozu počítejte s rozestupem 3 sekund a silnicích mimo obec s rozestupem 4 sekund. Tyto rozestupy umožňují rychlý, plynulý provoz a poskytují ideální podmínky pro předjíždění).



**Vždy mějte na paměti, že uvedené hodnoty platí pro suchou vozovku! Při jiných podmínkách tzn. mokrá, kluzká, zasněžená či zledovatělá vozovka je nutné bezpečný odstup podstatně prodloužit!**