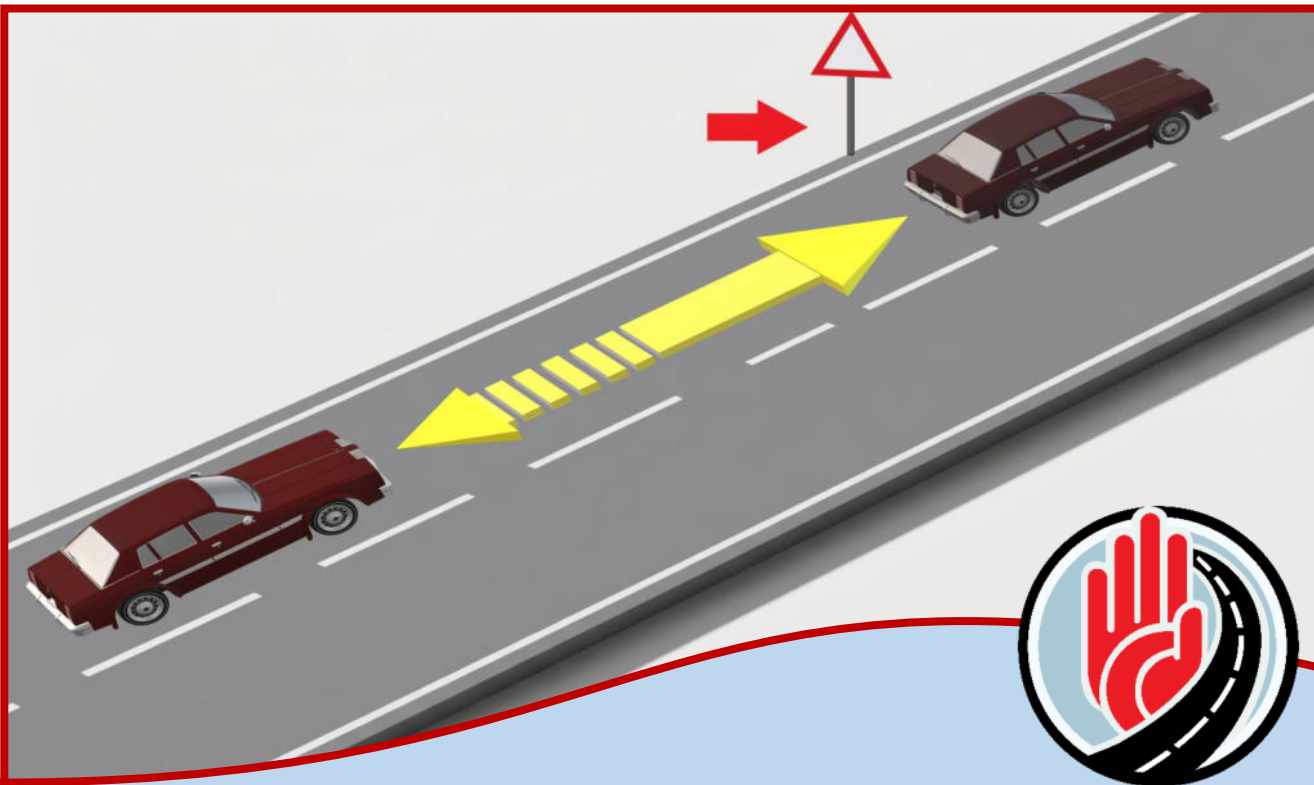




Co-funded by
the European Union

ŞOFERİ SURZİ LİMBA SEMNELOR PENTRU ÎNSTRUÎREA RUTIERĂ A ŞOFERÎLOR SURZİ



MODULUL 3: ACCELERAREA VEHICULULUI, PĂSTRAREA DISTANŢEI FAŢĂ DE VEHICULUL DIN FAŢĂ ŞI OPRÎREA

ACTIVITATEA: 3.2. DISTANŢA DE URMĂRIRE, URMĂRIREA ÎN SIGURANŢĂ, APROPIEREA ŞI DISTANŢAREA





**Co-funded by
the European Union**

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

„Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi făcute responsabile pentru acestea.”

This document has been prepared as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is published under the Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license. To view a copy of this license, visit:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Aceste publicații și documente au fost create ca materiale gratuite de învățare și predare (Resurse Educaționale Deschise – OER) și sunt licențiate în conformitate cu licența Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Pentru a consulta o copie a acestei licențe, vă rugăm să accesați:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Deaf Drivers



PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII

Modul	Modul 3: Accelerarea vehiculului, urmărirea și oprirea.
Titlul activității	Activitatea 2. Distanța de urmărire, urmărirea în siguranță, apropierea și distanțarea. (Activity 3.2)
Rezumat	Această activitate de formare are ca scop explicarea aspectelor importante pe care șoferii trebuie să le aibă în vedere în ceea ce privește urmărirea în siguranță, apropierea de alte vehicule și de intersecții, precum și menținerea distanței. Ajustarea distanței de urmărire în timpul condusului reprezintă o abilitate de bază. De asemenea, este unul dintre cele mai importante elemente ale siguranței rutiere. Se știe că numeroase accidente de circulație sunt cauzate de nerespectarea distanței corespunzătoare între vehicule.
Tema(e)	3. Accelerarea, urmărirea și oprirea vehiculului 3.2. Urmărirea în siguranță, apropierea și stabilirea distanței 3.2.1. Urmărirea în siguranță și distanța de urmărire 3.2.1.1. Regula jumătății vitezei 3.2.1.2. Regula celor două secunde 3.2.2. Situații speciale privind distanța de urmărire 3.2.3. Apropierea și reducerea vitezei în trafic
Autor/i	Data: Versiunea:
Revizuit de:	Data: Versiunea:

Rezultatele învățării

În cadrul acestei activități de formare, participanții vor:

- Defini distanța de urmărire în siguranță.
- Explica informațiile legate de calcularea și verificarea distanței de urmărire în siguranță.
- Explica relația dintre viteză și distanța de urmărire.
- Explica distanța de siguranță care trebuie menținută între vehiculele care circulă în coloană.



- Explica modul de calcul și verificare a distanței de urmărire în funcție de condițiile de drum, vreme, mediu și încărcătura vehiculului.
- Explica distanța de siguranță care trebuie menținută între vehiculele care circulă unul lângă altul.

Obiective didactice și scopul activității

Această activitate de formare are ca scop explicarea aspectelor importante pe care șoferii trebuie să le aibă în vedere în ceea ce privește urmărirea în siguranță, apropierea de alte vehicule și de intersecții, precum și menținerea distanței optime. În mod special, persoanele Surde trebuie să înțeleagă și să interpreteze corect concepte precum „distanța de urmărire”, „urmărirea în siguranță”, „apropierea și menținerea distanței”, pe care le întâlnesc în cadrul examenelor sau al activităților de formare.

Obiectivul didactic principal al acestui modul este ca participanții să înțeleagă modul de stabilire a distanței de urmărire, a urmăririi în siguranță, a apropierii și a menținerii distanței. În cadrul acestei activități de învățare, se urmărește ca participanții să cunoască, să înțeleagă și să interpreteze corect elementele și factorii de care trebuie să țină cont atunci când reduc viteza și încetinesc vehiculul.

Descrierea temelor

În cadrul acestei activități de formare, tema „Urmărirea în siguranță, apropierea și stabilirea distanței”, inclusă în modulul de instruire „Accelerarea, urmărirea și oprirea vehiculului” (A.3.4), este abordată pe baza următoarelor subcapitole:

- 3. Accelerarea, urmărirea și oprirea vehiculului
 - 3.2. Urmărirea în siguranță, apropierea și stabilirea distanței
 - 3.2.1. Urmărirea în siguranță și distanța de urmărire
 - 3.2.1.1. Regula jumătății vitezei
 - 3.2.1.2. Regula celor două secunde
 - 3.2.2. Situații speciale privind distanța de urmărire
 - 3.2.3. Apropierea și reducerea vitezei în trafic

În cadrul acestei activități de formare, pentru ca participanții să atingă rezultatele învățării, pot fi utilizate metode precum sesiuni de întrebări și răspunsuri, explicații în limba semnelor și materiale vizuale, împreună cu tehnica „arată și explică” (show-and-tell). În aplicarea acestei tehnici, cursanților li se prezintă imagini din diferite situații reale, acestea fiind explicate clar și concis, prin stabilirea relațiilor cauză-efect, iar învățarea este consolidată prin adresarea de întrebări.

De asemenea, prin utilizarea metodei „spune-mi despre asta”, participanților li se pot adresa diverse întrebări legate de subiect, pentru a verifica înțelegerea și a consolida cunoștințele dobândite.

Scenariu de Activitate

3. Accelerarea, urmărirea și oprirea unui vehicul

3.2. Urmărirea în siguranță, apropierea și determinarea distanței

3.2.1. Urmărirea în siguranță și distanța de urmărire

Distanța de urmărire este distanța minimă pe care un șofer o menține între vehiculul său și vehiculul din față în timp ce conduce în trafic fluid. Șoferii trebuie să mențină o distanță sigură și necesară față de vehiculele din fața lor. Distanța de urmărire este distanța minimă de siguranță la care două vehicule care se deplasează unul după altul pe aceeași bandă se pot opri fără a se ciocni brusc cu vehiculul pe care îl urmează.

Distanța de urmărire dintre două vehicule trebuie menținută în permanență. Conform reglementărilor rutiere, distanța de urmărire se stabilește în două moduri: regula la jumătate de viteză și regula celor 2 secunde.

3.2.1.1. Regula vitezei reduse la jumătate

VITEZĂ	DISTANȚA DE URMĂRIRE
50 km/h 	25 metri 
60 km/h 	30 metri 
70 km/h 	35 metri 
80 km/h 	40 metri 
90 km/h 	45 metri 

Imaginea 1: Jumătate de viteză

Distanța de urmărire este distanța minimă pe care un șofer trebuie să o mențină între vehiculul său și vehiculul din față, măsurată în metri, egală cu jumătate din viteza vehiculului în kilometri pe oră.

În circumstanțe normale, șoferii determină distanța necesară observând viteza propriului vehicul. În această metodă, distanța în metri egală cu jumătate din viteza vehiculului este distanța de urmărire. De exemplu, un șofer care circulă cu 80 km/h trebuie să mențină o distanță minimă de 40 de metri între vehiculul său și vehiculul din față. Deoarece distanța de urmărire este distanța minimă dintre două vehicule, aceasta ar trebui să fie mai mare în funcție de fluxul traficului, densitatea, vremea și condițiile de drum.

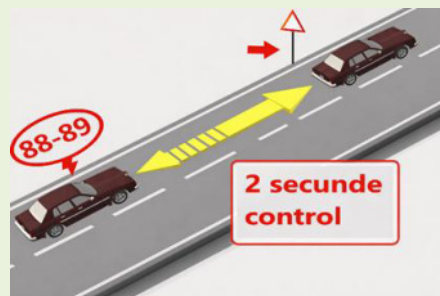
3.2.1.2. Regula celor două secunde

O a doua metodă de calculare a distanței de urmărire este regula celor două secunde. Atunci când determină distanța de urmărire, un șofer se bazează pe principiul conform căruia, indiferent de viteză, trebuie să existe cel puțin 2 secunde între vehiculul său și vehiculul pe care îl urmează. Cu alte cuvinte, distanța de urmărire poate fi egală cu distanța pe care vehiculul din spate o va parcurge în 2 secunde.



De exemplu, atunci când un șofer urmărește un vehicul, după ce a identificat un element fix al drumului, cum ar fi un indicator de circulație sau un pod, dacă vehiculul din față trece prin același punct cu cel puțin două secunde mai târziu, atunci vehiculul din față are distanța de urmărire corectă. Pentru a determina distanța de două secunde dintre vehiculul lor și vehiculul din față, șoferii sunt sfătuiți să numere 88-89 (optzeci și opt, optzeci și nouă). Atunci când urmăresc un vehicul în trafic, când vehiculul din față trece pe lângă un obiect desemnat, numără aproximativ 2 secunde în acel punct, de exemplu numără «optzeci și opt, optzeci și nouă (88, 89)”.

Dacă șoferul ajunge după 2 secunde în punctul în care a depășit vehiculul din față, distanța de urmărire este corectă. Deoarece distanța de urmărire este distanța minimă dintre două vehicule, aceasta trebuie adaptată în funcție de condiții, în funcție de fluxul traficului, densitate, vreme și condițiile de drum. De exemplu, pe vreme cu zăpadă, polei și ceață, distanța de urmărire trebuie mărită de cel puțin două sau trei ori.



Imaginea 2: Două secunde

3.2.2. Situații speciale privind distanța de urmărire

În anumite circumstanțe speciale, trebuie respectate reguli prestabilite privind distanța de urmărire. Conform reglementărilor, șoferii vehiculelor care transportă materiale periculoase trebuie să urmărească alte vehicule la o distanță minimă de 50 de metri pe autostrăzile din afara zonelor urbane. Pentru o conducere în siguranță, se recomandă ca și ceilalți șoferi să mențină o distanță de urmărire mai mare decât cea normală față de vehiculele care transportă materiale periculoase.



Imaginea 3: Convoi militar

Un alt caz special este acela că convoaiele și grupurile de vehicule trebuie să mențină distanțe de siguranță și, dacă este necesar, să lase suficient spațiu pentru ca alte vehicule să intre și să depășească în siguranță. Conducerea în convoi este atunci când mai multe vehicule circulă într-un grup, urmându-se reciproc pe aceeași bandă și pe același drum.

Dacă un șofer conduce într-un convoi de vehicule, pe lângă următoarele reguli de distanță, acesta trebuie să lase o distanță suplimentară pentru ca alte vehicule să poată intra și depăși cu ușurință convoiul. Atunci când întâlnesc coloane de vehicule (ex. alaiuri de nuntă), vehicule de intervenție sau mai multe camioane care transportă marfă, se recomandă să se lase o distanță de urmărire mai mare decât în mod normal pentru aceste vehicule ale convoiului.



3.2.3. Apropierea și încetinirea în trafic

În timp ce conduc în trafic, șoferii trebuie să fie bine informați cu privire la regulile de urmat la apropierea de un vehicul staționar, o intersecție, un pod sau un tunel, printre multe alte zone riscante. Multe accidente rutiere au avut loc din cauza nerespectării acestor reguli de apropiere de către șoferi. Cea mai importantă regulă la apropiere este ca șoferii să își ajusteze viteza și să încetinească în siguranță.

Încetinirea este actul de a reduce viteza unui vehicul în mișcare. Încetinirea poate fi definită ca schimbarea într-o treaptă inferioară de viteză, luarea piciorului de pe pedala de accelerație sau acționarea ușoară a frânelor. Există diverse abordări și situații pe autostrăzi în care vehiculele trebuie să încetinească. Acestea includ:

- Când vehiculele trebuie să încetinească.
 - La apropierea de toate tipurile de intersecții,
 - La apropierea de treceri de pietoni și treceri de pietoni școlari,
 - La apropierea de stații de autobuz, autobuze școlare sau vehicule parcate,
 - La apropierea de zone în care se desfășoară lucrări de construcție, întreținere și reparații rutiere,
 - La apropierea de intrări și ieșiri de pe drumurile principale și secundare,
 - La apropierea de tranziții de pe drum asfaltat pe drum de pământ/stabilizat sau invers,
 - La intrările și ieșirile de pe autostradă,
 - Înainte de a intra pe proprietăți private sau zone private,
 - La apropierea de intrări în poduri, viaducte sau tuneluri,
 - La apropierea de treceri de cale ferată sau la nivel cu calea ferată,
 - La apropierea de utilaje de construcții, intrări în fabrici, zone de transport sau depozitare,

La apropierea și încetinirea, trebuie evitată frânarea bruscă. În trafic, la apropierea de zonele enumerate mai sus, ajustarea vitezei este la fel de vitală ca și încetinirea. Înainte de a încetini și a opri, luminile de frână roșii din spate ale vehiculului se aprind atunci când se acționează frânele; ca șofer, este important să verificați aceste lumini.

Provocări pentru comunitatea surzilor	Soluții pentru comunitatea surzilor
Această lecție se concentrează pe rezultatele învățării aferente temei „urmărirea în siguranță, distanța de urmărire, apropierea și stabilirea distanței”. Deoarece rezultatele acestei lecții reprezintă o parte esențială a instruirii practice de condus, este important ca persoanele Surde să fie familiarizate cu conceptele abordate înainte de lecția practică. În cadrul acestei lecții, este prioritară pregătirea cursanților în ceea ce privește concepte precum urmărirea, distanța, distanța de urmărire, accelerarea, decelerarea/ încetinirea și adaptarea vitezei. Pentru persoanele Surde, pot apărea dificultăți în interpretarea și aplicarea regulilor privind distanța de urmărire exprimată în secunde, fiind necesare explicații vizuale și exemple practice.	Se recomandă desfășurarea unor activități de instruire înainte și după această lecție, inclusiv o introducere prealabilă a unor concepte și echipamente abordate în cadrul acesteia. Înainte de activitatea de formare, pot fi prezentate scurte materiale video despre abilitățile de accelerare și încetinire, pentru a asigura pregătirea cursanților, sau se pot desfășura exerciții practice privind punerea în mișcare și oprirea vehiculului în timpul lecțiilor. Înainte de această activitate, poate fi organizată o sesiune introductivă cu suport video și vizual, pentru prezentarea unor sisteme ale vehiculului precum cutia de viteze, tipurile de transmisie, vitezometrul, turometrul, pedala de frână, pedala de accelerație și pedala de ambreiaj.



Cadru conceptual

În cadrul acestei activități, se recomandă introducerea următoarelor concepte legate de trafic, elemente ale drumului și sisteme ale vehiculului. Pentru aceste introduceri pot fi utilizate definiții disponibile pe platforme online dedicate limbii semnelor.

Concepte prioritare care trebuie introduse în activitate:

Coloană de vehicule,	Viteză de urmărire,	Limită de viteză,	Viteză maximă,
Tuometru,	Accelerare,	Adaptarea vitezei,	Pod,
Tunel,	Încetinire,	Schimbarea treptelor de viteză,	Drum național,
Autostradă,	Cale ferată,	Oprire,	Cutie de viteze,
Rampă,	Pantă,	Intersecție,	Pedala de frână,
Pedala de accelerație,	Pedala de ambreiaj,	Viteză minimă,	Curbă.

Resurse

- Guvernul României. (2002). *Ordonanța de urgență nr. 195/2002 privind circulația pe drumurile publice*. Monitorul Oficial al României. <https://legislatie.just.ro>
- Guvernul României. (2006). *Hotărârea nr. 1391/2006 pentru aprobarea Regulamentului de aplicare a OUG nr. 195/2002*. Monitorul Oficial al României. <https://legislatie.just.ro>
- Compania Națională de Administrare a Infrastructurii Rutiere. (2020). *Catalog pentru siguranța circulației și semnalizare rutieră*. <https://www.cnadnr.ro>
- Compania Națională de Administrare a Infrastructurii Rutiere. (n.d.). *Siguranța circulației – măsuri și reglementări*. <https://www.cnadnr.ro>
- Inspectoratul General al Poliției Române. (n.d.). *Siguranță rutieră și prevenire accidente*. <https://politiaromana.ro>
- Ministerul Transporturilor și Infrastructurii. (n.d.). *Transport rutier și politici de siguranță*. <https://www.mt.ro>
- Guvernul României. (2022). *Strategia națională privind siguranța rutieră 2022–2030*. Secretariatul General al Guvernului. <https://sgg.gov.ro>
- Autoritatea Rutieră Română. (n.d.). *Legislație și reglementări în transportul rutier*. <https://www.arr.ro>



Evaluare

Condiții pentru evaluare

În cadrul acestei instruirii, următoarele aspecte ar trebui luate în considerare pentru a măsura și evalua nivelul de învățare al cursanților:

- Întrebările trebuie să fie clare, concise și ușor de înțeles.
- Întrebările trebuie pregătite folosind tehnici de construire a itemilor cu variante multiple de răspuns.
- Întrebările trebuie să fie tip grilă și să aibă 4 opțiuni cu un singur răspuns corect.
- La pregătirea întrebărilor trebuie utilizate concepte adecvate interpretării în limba semnelor.
- Întrebările trebuie să acopere informațiile furnizate în cadrul acestei instruirii.
- Grilele de răspuns și grilele de notare trebuie pregătite separat pentru teste.

Test de evaluare

1- Care este distanța minimă care ar trebui să existe între vehicule în trafic?

- A- De trei ori lungimea vehiculului
- B- Lungimea vehiculului
- C- Viteza actuală a vehiculului
- D- Distanța de urmărire

2- În condiții de vizibilitate redusă a drumului și vreme nefavorabilă, care ar trebui să fie distanța de urmărire?

- A- Lungimea vehiculului
- B- Jumătate din viteza vehiculului nostru
- C- De două ori distanța de urmărire
- D- Două lungimi ale vehiculului în timpul urmăririi vehiculului.

3- Care dintre următoarele ar trebui făcute la apropierea de intrările și ieșirile de pe drumurile principale și secundare?

- A- Viteza vehiculului trebuie redusă
- B- Viteza vehiculului trebuie crescută
- C- Trebuie aplicată frânarea bruscă
- D- Șoferul trebuie să aibă prioritate

**4- Care ar trebui să fie distanța de urmărire pentru vehiculele care transportă materiale periculoase în comparație cu alte vehicule?**

- A) Acestea trebuie să urmărească de la o distanță de cel puțin 30 de metri.
- B) Acestea trebuie să urmărească de la o distanță maximă de 50 de metri.
- C) Trebuie să urmărească de la o distanță maximă de 30 de metri.
- D) Trebuie să urmărească de la o distanță de cel puțin 50 de metri.

5- Care ar trebui să fie următoarea distanță între un vehicul care circulă cu 90 km/h și vehiculul din față?

- A) 50 de kilometri.
- B) 45 de metri
- C) 50 de metri
- D) 45 de kilometri

Cheia de răspunsuri

1- D / 2- C / 3- A / 4- D / 5- B/ Fiecare item are 20 puncte, scorul total este de 100 puncte.



Autoevaluare

Vă rugăm să evaluați fiecare afirmație pe o scară de la 1 la 5:

1 = Dezacord
puternic

2 = Dezacord

3 =
Indecis/Nehotărât

4 = Acord

5 = Acord puternic

Autoevaluare	1	2	3	4	5
1. Cunosc regulile privind distanța de urmărire.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Înțeleg cum să aplic regula celor două secunde pentru stabilirea distanței de urmărire.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Înțeleg cum să aplic regula jumătății vitezei pentru stabilirea distanței de urmărire.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Înțeleg că distanța de urmărire trebuie mărită în funcție de condițiile de drum și de vreme.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Înțeleg regulile privind apropierea de alte vehicule în trafic.	☐	☐	☐	☐	☐

Barem de evaluare:

21 – 25 puncte: Nivelul de cunoștințe este foarte bun. Sunteți conștient de regulile de circulație.

16 – 20 puncte: Nivelul de cunoștințe este suficient, dar există loc de îmbunătățire în anumite domenii.

11 – 15 puncte: Nivel mediu de cunoștințe; este recomandată instruire suplimentară.

6 – 10 puncte: Nivel scăzut de cunoștințe; se recomandă instruire completă.

0 – 5 puncte: Nivelul de conștientizare și cunoștințe este insuficient.