



Co-funded by
the European Union

ŞOFERİ SURZİ LİMBA SEMNELOR PENTRU ÎNSTRUÎREA RUTIERĂ A ŞOFERÎLOR SURZİ



MODULUL 7: MODUL DE ÎNSTRUÎRE PRIVIND CONDUSUL ÎN SIGURANȚĂ

ACTIVITATEA: 7.2. TEHNICI DE CONDUS PREVENTIV (DEFENSIV)





**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



Co-funded by
the European Union



SAĞIR SÜRÜCÜLER
2024-1-TR01-KA220-ADU-000246729
"Sign Language for Traffic and Driver Trainings"

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII

Modul	Modulul 7. Instruire privind condusul în siguranță	
Titlul activității	Activitatea 2. Tehnici de condus preventiv (defensiv) (Activitatea 7.2)	
Rezumat	Scopul acestei activități de formare este de a le prezenta cursanților conceptul de condus preventiv, tehnicile specifice acestuia, comportamentele pe care trebuie să le adopte conducătorii auto și măsurile de precauție necesare pentru prevenirea situațiilor periculoase și a accidentelor rutiere. În cadrul activității sunt explicate în detaliu comportamentul conducătorului auto în contextul condusului preventiv, pregătirea vehiculului pentru deplasarea în siguranță, adaptarea modului de condus în funcție de viteză și distanță, precum și aplicarea tehnicilor de condus preventiv în raport cu starea drumului și condițiile meteorologice.	
Tema(e)	7. Condusul în siguranță 7.2. Tehnici de condus preventiv (defensiv) 7.2.1. Ce este condusul preventiv? 7.2.2. Importanța condusului preventiv 7.2.3. Rolul vehiculului în condusul preventiv 7.2.4. Rolul conducătorului auto în condusul preventiv 7.2.5. Condusul în siguranță în funcție de limitele de viteză și distanța de siguranță 7.2.6. Adaptarea condusului la starea drumului și la condițiile meteorologice	
Autor(i)	Data:	Versiunea:
Revizuit de:	Data:	Versiunea:

Rezultatele învățării

La finalul acestei activități, cursanții vor fi capabili:

- să înțeleagă semnificația condusului în siguranță și a condusului preventiv în trafic;
- să cunoască și să înțeleagă importanța menținerii controlului asupra vehiculului, precum și măsurile teoretice și tehnice necesare pentru prevenirea accidentelor rutiere;



- să își dezvolte gradul de conștientizare privind protejarea vieții și siguranța rutieră prin respectarea regulilor de condus în siguranță și preventiv;
- să analizeze și să identifice factorii de risc în situații periculoase, să diferențieze comportamentele corecte și sigure de cele incorecte și să adopte acțiunea potrivită la momentul oportun;
- să cunoască principalele caracteristici tehnice, comenzile și echipamentele de siguranță ale vehiculului;
- să înțeleagă că menținerea controlului direcției și efectuarea manevrelor în siguranță presupun aplicarea principiilor condusului preventiv.

Obiective didactice și scopul activității

Scopul acestei activități didactice este de a le prezenta cursanților semnificația condusului preventiv și tehnicile specifice acestuia. Activitatea urmărește să îi ajute pe conducătorii auto să înțeleagă, din punct de vedere teoretic și tehnic, controlul și dinamica vehiculului, să respecte regulile de circulație și normele de conduită rutieră, să țină seama de ceilalți participanți la trafic și de condițiile de mediu, să identifice corect pericolele și să reducă riscul producerii accidentelor. De asemenea, se urmărește dezvoltarea unui comportament responsabil la volan, bazat pe discernământ, prudență și respect. Pentru înțelegerea clară a conținuturilor, vor fi explicate noțiunea și importanța condusului preventiv, aspectele pe care conducătorul auto trebuie să le urmărească înaintea și în timpul deplasării, verificările necesare ale vehiculului, respectarea limitelor de viteză și menținerea distanței de siguranță, utilizarea corectă a centurii de siguranță, adoptarea unei poziții corecte la volan, reglarea corespunzătoare a scaunului, tetierei și oglinzilor, folosirea corectă a oglinzilor, adaptarea condusului la starea drumului și la condițiile meteorologice, precum și riscurile asociate distragerii atenției, oboselii, somnolenței sau unei stări de sănătate necorespunzătoare.

În cadrul acestei activități de formare vor fi abordate următoarele teme:

7. Condusul în siguranță

7.2. Tehnici de condus preventiv (defensiv)

7.2.1. Ce este condusul preventiv?

7.2.2. Importanța condusului preventiv

7.2.3. Rolul vehiculului în condusul preventiv

7.2.4. Rolul conducătorului auto în condusul preventiv

7.2.5. Condusul în siguranță în funcție de limitele de viteză și distanța de siguranță

7.2.6. Adaptarea condusului la starea drumului și la condițiile meteorologice

Pentru a participa la această activitate și pentru a înțelege tehnicile de condus preventiv, cursanții trebuie să dețină cunoștințe de bază privind indicatoarele, marcasele, semnalele luminoase și celelalte mijloace de semnalizare rutieră.

Descrierea temelor

Scopul activității este ca participanții să înțeleagă, din punct de vedere teoretic și tehnic, măsurile de precauție care trebuie adoptate înainte de începerea deplasării și să poată identifica corect pericolele prin



Co-funded by
the European Union



SAĞIR SÜRÜCÜLER
2024-1-TR01-KA220-ADU-000246729
"Sign Language for Traffic and Driver Trainings"

analizarea riscurilor apărute în timpul condusului. Cursanții trebuie să cunoască verificările necesare înainte de punerea vehiculului în mișcare, regulile care trebuie respectate pe parcursul deplasării și comportamentele și abilitățile necesare pentru un condus în siguranță. Instruirea privind condusul preventiv are o importantă componentă practică, însă, înaintea pregătirii practice, conducătorul auto trebuie să își însușească anumite noțiuni, reguli și concepte teoretice. Pregătirea teoretică nu înlocuiește instruirea practică desfășurată în condiții controlate și sub îndrumarea unui instructor autorizat.

Condițiile prealabile pe care trebuie să le îndeplinească participanții la această activitate sunt:

- să dețină cunoștințe de bază privind tehnologia autovehiculului și întreținerea acestuia;
- să dețină cunoștințe teoretice privind condusul în siguranță;
- să cunoască modul de utilizare a comenzilor vehiculului, deprinderile elementare de condus și regulile de bază ale circulației;
- să cunoască și să înțeleagă principalele concepte utilizate în educația rutieră și în pregătirea pentru condus.

În cadrul acestei activități poate fi aplicată tehnica „arată și explică”. Aceasta presupune prezentarea unor imagini care ilustrează diferite situații din trafic, explicarea lor clară și concisă, evidențierea relațiilor dintre cauză și efect și consolidarea învățării prin adresarea unor întrebări. Răspunsurile cursanților sunt analizate împreună cu formatorul, iar comportamentele corecte și măsurile preventive sunt explicate prin exemple concrete.

Scenariul activității

7. Conducusul în siguranță

7.1. Tehnici de condus preventiv (defensiv)

7.2.1. Ce este condusul preventiv?



Imaginea 1: Conducusul preventiv

Conducusul preventiv, denumit și condus defensiv, reprezintă aplicarea anticipativă a principiilor condusului în siguranță și presupune adoptarea unor măsuri suplimentare pentru prevenirea situațiilor periculoase. Pe lângă respectarea regulilor de circulație, acesta implică anticiparea pericolelor și a riscurilor care pot apărea în timpul deplasării, observarea permanentă a comportamentului celorlalți participanți la trafic și menținerea controlului asupra vehiculului în funcție de condițiile meteorologice, starea și configurația drumului și situația traficului. Principiul de bază al condusului preventiv constă în identificarea din timp a riscurilor și în adoptarea măsurilor necesare înainte ca acestea să se transforme în situații critice sau accidente.

7.2.2. Importanța condusului preventiv

Conducusul preventiv pune accent pe evaluarea permanentă a situației din trafic, pe aprecierea corectă a momentului și a timpului disponibil pentru reacție, pe anticiparea pericolelor și pe adoptarea din timp a măsurilor necesare pentru protejarea conducătorului auto, a pasagerilor și a celorlalți participanți la trafic.

Conducusul în siguranță și conducusul preventiv sunt concepte complementare. Conducusul în siguranță presupune respectarea regulilor de circulație, controlarea vehiculului și evitarea comportamentelor riscante. Conducusul preventiv urmează aceste principii prin anticiparea greșelilor celorlalți participanți la trafic și a situațiilor care nu pot fi controlate direct de conducătorul auto. Prin urmare, acesta presupune cunoștințe teoretice, abilități practice, capacitate de anticipare și reacții corecte în situații neprevăzute.

În România, noțiunile de conducere preventivă fac parte din pregătirea teoretică a candidaților pentru obținerea permisului de conducere, dar nu reprezintă o calificare distinctă. Pregătirea în domeniul condusului preventiv completează formarea de bază și contribuie la dezvoltarea competențelor necesare unui comportament responsabil în trafic. Aceasta nu trebuie confundată cu pregătirea avansată orientată spre controlul vehiculului în situații speciale, deoarece obiectivul său principal este anticiparea pericolelor și reducerea riscului de accidente.

Pentru înțelegerea și aplicarea tehnicilor de condus preventiv, este necesară cunoașterea măsurilor referitoare la pregătirea și verificarea vehiculului, precum și a comportamentelor și abilităților pe care conducătorul auto trebuie să le adopte înainte și în timpul deplasării.



7.2.3. Rolul vehiculului în condusul preventiv

Pentru un condus sigur și preventiv, conducătorii auto trebuie să se asigure că vehiculul este echipat corespunzător, întreținut și pregătit pentru deplasare. În continuare, vom analiza, pe rând, câteva dintre elementele vehiculului importante pentru deplasarea în siguranță.

Pedalele și consola centrală (zona de comandă dintre scaunele din față)

Covorașele deplasate sau prinse sub pedale trebuie repositionate și fixate corespunzător numai după oprirea vehiculului într-un loc permis și sigur. Covorașele nefixate pot bloca pedalele, le pot menține apăsate sau pot împiedica acționarea lor completă. În interiorul vehiculului nu trebuie lăsate obiecte nefixate, în special pe planșa de bord sau pe scaune. Acestea pot distragă atenția conducătorului auto, iar în cazul unei frânări bruște sau al unei coliziuni se pot deplasa cu viteză și pot provoca rănirea ocupanților.



Imaginea 2: Consola centrală a vehiculului

Farurile și sistemele de iluminare

Curățarea și întreținerea farurilor contribuie semnificativ la siguranța deplasării pe timp de noapte și în condiții de vizibilitate redusă. Farurile îngălbenite, mate, murdare sau reglate necorespunzător reduc eficiența iluminării și limitează distanța de vizibilitate. Luminile de drum – faza lungă – nu trebuie folosite atunci când îi pot orbi pe conducătorii vehiculelor care circulă din sens opus sau în față. Luminile de ceață trebuie utilizate numai în condițiile pentru care sunt destinate, în special în caz de ceață densă, împreună cu luminile de întâlnire. Utilizarea necorespunzătoare a sistemelor de iluminare poate reduce vizibilitatea celorlalți participanți la trafic și poate favoriza apariția unor situații periculoase. Conducătorul auto trebuie să verifice periodic funcționarea tuturor luminilor, să înlocuiască sursele de lumină defecte și să solicite verificarea și reglarea farurilor într-un service autorizat.

Ștergătoarele, parbrizul și geamurile



Imaginea 3: Ștergătoarele de parbriz

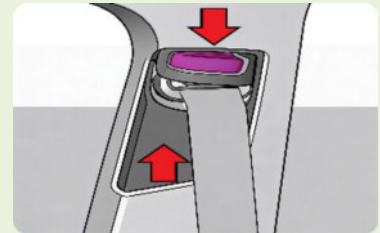
Lamelele din cauciuc ale ștergătoarelor trebuie verificate periodic, de preferat cel puțin o dată la șase luni, și înlocuite atunci când sunt uzate, deteriorate sau nu mai curăță uniform parbrizul. Ștergătoarele nu trebuie acționate dacă sunt lipite de parbriz din cauza gheții, deoarece lamelele și mecanismul acestora se pot deteriora. Înainte de plecare, gheața, zăpada, condensul și murdăria trebuie îndepărtate complet de pe parbriz, geamuri și oglinzi, astfel încât vizibilitatea să nu fie limitată. Instalația de spălare a parbrizului trebuie să funcționeze corespunzător, iar în sezonul rece trebuie utilizat un lichid de parbriz adecvat temperaturilor scăzute.



Centura de siguranță

Centura de siguranță menține conducătorul auto și pasagerii în poziția corectă în cazul unei frânări bruște sau al unui accident, reducând riscul lovirii de elementele din interior și al proiectării în afara vehiculului. Centura trebuie purtată atât de conducătorul auto, cât și de pasagerii aflați pe locurile prevăzute cu asemenea dispozitive. Airbagurile sunt sisteme suplimentare de protecție și nu înlocuiesc centura de siguranță. Modul de declanșare a acestora diferă în funcție de vehicul și de caracteristicile impactului, însă eficiența sistemului de protecție este concepută, în general, pentru ocupanții aflați în poziție corectă și cu centura fixată.

Dacă vehiculul este prevăzut cu un punct superior de ancorare reglabil, înălțimea centurii trebuie adaptată în funcție de poziția și înălțimea ocupantului. Reglarea se efectuează înainte de punerea vehiculului în mișcare.



Imaginea 4: Reglarea pe înălțime a centurii de siguranță



Imaginea 5: Fixarea corectă a centurii de siguranță

Banda diagonală a centurii trebuie să treacă peste mijlocul umărului și peste zona claviculei și a pieptului, fără să atingă gâtul și fără să fie poziționată sub braț. Banda inferioară trebuie să fie așezată cât mai jos, peste bazin și șolduri, nu peste abdomen. Centura trebuie să fie fixată confortabil, fără răsuciri și fără joc excesiv. Mecanismul acesteia permite mișcările lente ale ocupantului, dar blochează centura în cazul unei trageri bruște, al unei frânări puternice sau al unui impact. Poziția centurii trebuie verificată înainte de plecare și nu trebuie modificată în timpul deplasării.

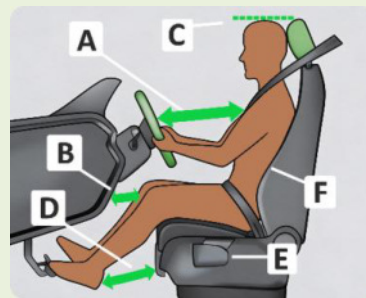
Reglarea scaunului și adoptarea unei poziții corecte la volan

Pentru asigurarea unui condus în siguranță, la reglarea scaunului și stabilirea poziției corecte la volan trebuie avute în vedere următoarele aspecte:

- **Reglarea înălțimii:** scaunul trebuie reglat la o înălțime care să îi permită conducătorului auto să observe clar drumul prin parbriz și să vadă complet tabloul de bord, fără ca volanul să obtureze indicatoarele. Picioarele trebuie să ajungă ușor la pedale și să permită apăsarea completă a acestora, menținând genunchii ușor îndoiți. Poziția trebuie să asigure prinderea confortabilă a volanului, cu brațele ușor flexate, fără ridicarea umerilor sau desprinderea spatelui de spătar. Între cap și plafon trebuie să existe suficient spațiu pentru evitarea lovirii și pentru menținerea unei poziții confortabile; orientativ, dacă dimensiunile vehiculului permit, se recomandă un spațiu de aproximativ o palmă.



- **Reglarea distanței față-spate:** după stabilirea înălțimii, trebuie reglată distanța scaunului față de pedale. Cu spatele sprijinit complet de spătar, conducătorul auto trebuie să poată apăsa până la capăt pedala de frână cu piciorul drept și, în cazul unui vehicul cu transmisie manuală, pedala de ambreiaj cu piciorul stâng. În această poziție, genunchiul trebuie să rămână ușor îndoit, orientativ la un unghi de aproximativ 120° , în funcție de particularitățile corporale și de configurația vehiculului. Dacă piciorul este complet întins, scaunul se află prea departe, iar dacă genunchiul este excesiv de îndoit, scaunul se află prea aproape.



Imaginea 6: Reglarea scaunului

Distanța dintre centrul volanului și pieptul conducătorului auto trebuie să fie, pe cât posibil, de cel puțin 25 cm, dacă reglajele vehiculului permit, pentru a permite manevrarea corectă a volanului și funcționarea în siguranță a airbagului. Reglarea scaunului trebuie efectuată numai înainte de plecare, cu vehiculul oprit.



Imaginea 7: Reglarea spătarului

- **Reglarea înclinării spătarului:** conducătorul auto trebuie să stea cu spatele și umerii sprijiniți ferm de spătar. Cu brațele întinse înainte și fără ridicarea umerilor sau desprinderea spatelui, încheieturile mâinilor trebuie să poată atinge partea superioară a volanului (Imaginea 7). Atunci când volanul este ținut corect, cu mâinile în pozițiile corespunzătoare orelor 9 și 3, coatele trebuie să rămână ușor îndoite, orientativ la un unghi de aproximativ 120° , nu la 90° . Pentru confort și menținerea controlului asupra volanului, spătarul poate avea o înclinare de aproximativ $100-110^\circ$ față de șezut, în funcție de particularitățile corporale ale conducătorului auto și de configurația vehiculului.

- **Reglarea tetierei:** Tetiera trebuie reglată astfel încât partea sa superioară să se afle aproximativ la nivelul creștetului sau, cel puțin, deasupra nivelului urechilor. Partea centrală a tetierei trebuie să susțină zona posterioară a capului, iar distanța dintre cap și tetieră trebuie să fie cât mai mică. Reglarea se efectuează înainte de plecare, cu vehiculul oprit.



Imaginea 8: Reglarea tetierei



Imaginea 9: Reglarea volanului

- **Reglarea înălțimii:** Volanul este prevăzut, de regulă, cu o manetă sau cu un mecanism de blocare amplasat în partea inferioară, care permite reglarea acestuia pe verticală și, la unele vehicule, în profunzime. Reglarea trebuie efectuată numai când vehiculul este oprit. Volanul se poziționează astfel încât să permită o prindere confortabilă și un control corespunzător al vehiculului, fără a limita vizibilitatea asupra drumului sau asupra panoului de bord. După reglare, mecanismul trebuie blocat ferm și trebuie verificat dacă volanul este bine fixat.

- **Poziția corectă a mâinilor pe volan:** Reglarea volanului trebuie efectuată după reglarea scaunului. Pentru verificarea distanței corecte, conducătorul auto își sprijină spatele și umerii pe spătar și întinde un braț spre partea superioară a volanului; în această poziție, încheietura mâinii trebuie să atingă punctul corespunzător orei 12, fără desprinderea umărului de spătar. În timpul condusului, dacă volanul este privit ca un cadran de ceas, mâna stângă trebuie poziționată în dreptul orei 9, iar mâna dreaptă în dreptul orei 3 (Imaginea 10). Degetele trebuie să cuprindă ferm, dar fără încordare, coroana volanului, iar degetele mari trebuie sprijinite de-a lungul acesteia, fără a fi introduse sau agățate în interior. Menținerea ambelor mâini pe volan și utilizarea unei tehnici corecte asigură un control mai bun asupra vehiculului și permite efectuarea rapidă și sigură a manevrelor necesare în situații neprevăzute.



Imaginea 10: Poziția corectă a mâinilor pe volan

Reglarea și utilizarea oglinzilor retrovizoare

Reglarea oglinzilor retrovizoare diferă în funcție de tipul vehiculului, deoarece vehiculele au dimensiuni, forme și poziții de condus diferite. Oglinzile trebuie reglate în funcție de poziția corectă a conducătorului auto și astfel încât să asigure un câmp vizual cât mai larg și să reducă pe cât posibil unghiurile moarte. Principiile de bază sunt însă asemănătoare pentru toate vehiculele. Oglinza retrovizoare interioară și oglinzile retrovizoare laterale trebuie reglate după ajustarea scaunului, a spătarului, a tetierei și a volanului și numai când vehiculul este oprit.



Imaginea 11: Oglinda retrovizoare interioară

- **Oglinda retrovizoare interioară:** Oglinda retrovizoare interioară este utilizată pentru observarea traficului și a zonei din spatele vehiculului. Aceasta trebuie reglată astfel încât luneta să fie vizibilă integral și centrată în suprafața oglinzii, fără ca șoferul să fie nevoit să își deplaseze capul sau corpul. Deoarece oglinda interioară nu permite observarea completă a zonelor laterale și a unghiurilor moarte, utilizarea ei nu este suficientă pentru efectuarea manevrelor în siguranță. Pentru un condus preventiv și sigur, oglinda interioară trebuie utilizată împreună cu oglinzile retrovizoare laterale și cu verificarea directă a zonelor care nu pot fi observate în oglinzi.

- **Oglinzile retrovizoare laterale (exterioare):** Oglinzile laterale îi permit conducătorului auto să observe vehiculele și ceilalți participanți la trafic aflați în spate și în lateral, oferind un câmp vizual mai larg decât oglinda interioară. Acestea trebuie reglate astfel încât să reducă pe cât posibil unghiurile moarte; în marginea interioară a fiecărei oglinzi poate fi vizibilă doar o porțiune foarte mică din partea laterală sau din colțul posterior al propriului vehicul, iar linia orizontului trebuie să se afle aproximativ în zona mediană a oglinzii. Reglarea corectă trebuie să permită observarea carosabilului, a vehiculelor care se apropie din spate și a vehiculelor de dimensiuni mari, fără ca imaginea propriului vehicul, a cerului sau a solului să ocupe inutil o parte importantă din suprafața oglinzii. Deoarece oglinzile nu elimină complet unghiurile moarte, înaintea schimbării direcției sau a benzii de circulație, conducătorul auto trebuie să semnalizeze și să verifice direct, printr-o scurtă întoarcere a capului, zona care nu este vizibilă în oglinzi.



Imaginea 12: Oglinzile retrovizoare laterale

Chiar și atunci când oglinzile sunt reglate corect, în unghiurile moarte se poate afla un vehicul, un pieton, un biciclist, un motociclist sau un alt participant la trafic care nu este vizibil în oglinzi. Conducătorul auto trebuie să verifice periodic oglinzile, la intervale scurte, adaptate situației din trafic, fără a-și îndepărta atenția de la drumul din față. Oglinzile trebuie verificate suplimentar înainte de schimbarea benzii sau a direcției, de depășire, de reducerea vitezei ori de oprire, iar unghiurile moarte trebuie controlate direct, printr-o scurtă întoarcere a capului. Astfel, conducătorul auto își formează permanent o imagine cât mai completă asupra traficului și a spațiului din jurul vehiculului.



7.2.4. Rolul conducătorului auto în condusul preventiv



Imaginea 13: Conducător auto obosit

Condusul în siguranță presupune ca șoferul să fie pregătit atât fizic, cât și psihic. O stare corespunzătoare de sănătate, odihna suficientă, echilibrul emoțional și capacitatea de concentrare contribuie la prevenirea riscurilor care pot apărea în timpul deplasării. În condusul preventiv, după verificarea și pregătirea vehiculului, trebuie evaluată și starea conducătorului auto. Sănătatea fizică și psihică a acestuia este esențială pentru observarea din timp a pericolelor, luarea deciziilor corecte și menținerea unui timp de reacție adecvat.

- **Nu conduceți când sunteți obosit, nedormit, iritat sau când starea de sănătate vă afectează capacitatea de a conduce.**

Înainte de a porni la drum, conducătorul auto trebuie să fie pregătit atât fizic, cât și psihic. Îmbrăcămintea trebuie să fie confortabilă și să permită efectuarea liberă a mișcărilor, iar încălțăminte trebuie să fie stabilă, bine fixată pe picior și să permită acționarea corectă a pedalelor; papucii, încălțăminte cu toc înalt sau alte tipuri de încălțăminte care pot aluneca ori se pot agăța de pedale trebuie evitate. Nu trebuie condus după administrarea unor medicamente care provoacă somnolență, amețeală, încetinesc reflexele sau reduc capacitatea de concentrare; trebuie consultate prospectul medicamentului și recomandările medicului. Durata deplasării și pauzele trebuie planificate astfel încât să fie evitate oboseala și privarea de somn, iar înaintea unei călătorii este necesar un somn suficient. Dacă șoferul se simte obosit, somnolent, bolnav sau instabil emoțional, deplasarea trebuie amânată ori întreruptă în condiții de siguranță.



Imaginea 14: Conducător auto nedormit



Imaginea 15: Conducător auto furios

Un conducător auto furios, frustrat sau foarte agitat reprezintă un risc în trafic. În mod similar, oboseala, lipsa somnului și starea de boală pot reduce atenția, capacitatea de concentrare și timpul de reacție. De exemplu, durerea de cap poate distrage atenția șoferului de la informațiile importante din trafic, iar anumite medicamente administrate pentru calmarea durerii pot provoca somnolență, amețeală ori încetinirea reflexelor; de aceea, trebuie citit prospectul și respectate recomandările medicului. Condusul în stare de oboseală, boală, furie, agitație, anxietate sau excitare excesivă este periculos atât pentru el însuși, cât și pentru ceilalți participanți la trafic.



Persoanele care au consumat alcool sau substanțe psihoactive ori alte substanțe care le pot afecta capacitatea de a conduce nu trebuie să urce la volan. Conducerea unui vehicul sub influența alcoolului sau a substanțelor psihoactive este interzisă și sancționată potrivit legislației din România.

Evitarea distragerii atenției

Toți conducătorii auto trebuie să evite activitățile și comportamentele care le abat atenția de la drum și de la trafic. Cele mai frecvente surse de distragere a atenției sunt prezentate mai jos.

- vorbitul la telefonul mobil ținut în mână;
- scrierea sau citirea mesajelor;
- accesarea rețelelor sociale;
- utilizarea jocurilor sau a altor aplicații;
- consumul de alimente ori băuturi;
- aplicarea machiajului;
- căutarea, manevrarea necorespunzătoare sau încercarea de a ridica obiecte căzute;
- fumatul;
- citirea revistelor, ziarelor, documentelor sau a altor texte;
- ascultarea muzicii la un volum excesiv ori utilizarea unor dispozitive care reduc perceperea semnalelor din trafic;
- concentrarea excesivă asupra sistemului de navigație sau introducerea destinației în timpul deplasării;
- interacțiunea care distrage atenția cu pasagerii, copiii sau animalele aflate în vehicul;
- încercarea de a porni, opri sau regla în timpul deplasării dispozitive ori sisteme ale vehiculului cu care șoferul nu este familiarizat.



Imaginea 16: Conducător auto distras



Imaginea 17: Utilizarea telefonului mobil

Dintre acești factori, utilizarea telefonului mobil reprezintă una dintre cele mai frecvente și periculoase surse de distragere a atenției în timpul condusului. Conducătorii auto care folosesc telefonul pot comite mai multe erori, pot observa cu întârziere situațiile periculoase sau pot reacționa prea târziu. Studiile arată că până și o conversație telefonică aparent simplă solicită atenția și reduce capacitatea șoferului de a percepe și de a interpreta corect ceea ce se întâmplă în jurul vehiculului. Distragerea cognitivă poate apărea inclusiv atunci când este utilizat un sistem „mâini libere”; de aceea, conversațiile telefonice trebuie evitate sau limitate cât mai mult în timpul deplasării.



Pentru un condus sigur și preventiv, toți conducătorii auto trebuie să evite comportamentele prezentate mai sus. Printre cele mai eficiente măsuri pentru prevenirea distragerii atenției se numără oprirea telefonului sau activarea modului „Nu deranjați în timpul condusului”, ascultarea muzicii la un volum redus, stabilirea traseului și configurarea sistemului de navigație înainte de plecare, efectuarea unor pauze regulate în timpul călătoriilor lungi și îndepărtarea ori fixarea, înainte de pornire, a obiectelor care pot distra atenția. Dacă apare o situație care necesită intervenția șoferului, vehiculul trebuie oprit într-un loc sigur. Esențiale pentru prevenirea distragerii sunt conștientizarea pericolului și asumarea măsurilor necesare. Aceste atitudini se dezvoltă prin educație rutieră, autocontrol și autoevaluarea permanentă a propriului comportament la volan.

7.2.5. Condusul în siguranță în funcție de limitele de viteză și de distanța de siguranță

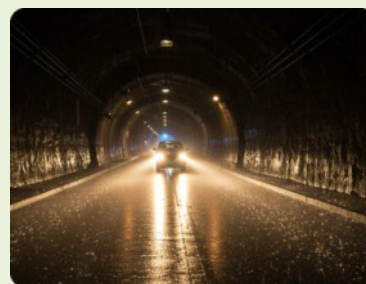
Unul dintre elementele esențiale ale condusului sigur și preventiv îl reprezintă adaptarea vitezei și păstrarea unei distanțe corespunzătoare față de ceilalți participanți la trafic. Viteza neadaptată, nerespectarea limitelor legale și păstrarea unei distanțe insuficiente contribuie la producerea multor accidente și la creșterea gravității consecințelor acestora.

- Măsuri privind viteza și distanța de siguranță:

- păstrarea unei distanțe suficiente față de vehiculul care circulă înainte;
- respectarea limitelor legale de viteză și adaptarea vitezei la condițiile de drum, trafic, vizibilitate și vreme;
- semnalizarea din timp și schimbarea benzii progresiv, numai după asigurare;
- păstrarea unei distanțe laterale suficiente față de vehiculele staționate și anticiparea posibilității ca acestea să pornească ori ca o portieră să fie deschisă;
- verificarea oglinzilor și a unghiurilor moarte înainte de efectuarea unei manevre;
- adaptarea vitezei și a poziției pe bandă la fluxul de trafic, fără depășirea limitelor legale;
- evitarea schimbărilor bruște de bandă sau de direcție și anticiparea unor asemenea manevre efectuate de alți conducători auto;
- anticiparea posibilelor greșeli sau încălcări ale regulilor de circulație de către ceilalți participanți la trafic;
- reacția calmă, prudentă și adecvată în fața comportamentului agresiv al altor conducători auto.

7.2.6. Adaptarea condusului la starea drumului și la condițiile meteorologice

Condusul preventiv este deosebit de important atunci când starea drumului este necorespunzătoare sau condițiile meteorologice sunt nefavorabile. Înainte de plecare, conducătorul auto trebuie să își planifice traseul și programul călătoriei și să se informeze cu privire la starea drumurilor și la condițiile meteorologice de pe traseu. Uneori, mai mulți factori de risc pot apărea simultan și se pot amplifica reciproc. De exemplu, în timpul unei ploi abundente, pe sectorul de drum parcurs se pot desfășura lucrări, iar în apropiere se poate afla intrarea într-un tunel.



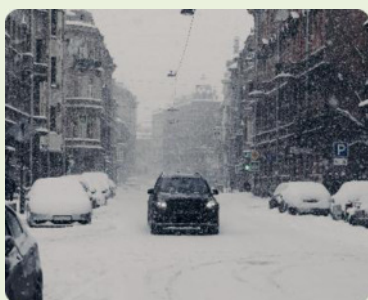
Imaginea 18: Tunel și ploaie



În această situație, ploaia și carosabilul umed, lucrările rutiere și schimbarea condițiilor de vizibilitate la intrarea în tunel reprezintă riscuri distincte. Conducătorul auto trebuie să identifice și să evalueze toate aceste riscuri, să adapteze viteza, să mărească distanța de siguranță și să respecte semnalizarea rutieră, pentru a continua deplasarea în condiții de siguranță.

Conducusul preventiv presupune adoptarea unor comportamente și deprinderi precum mărirea distanței de siguranță în funcție de starea drumului și de condițiile meteorologice, reducerea și adaptarea vitezei, evitarea depășirilor riscante, a frânărilor bruște și a manevrelor neașteptate. Pregătirea practică trebuie să includă exersarea condusului în condiții variate de drum și vreme, sub supravegherea unui instructor și numai atunci când aceste condiții permit desfășurarea instruirii în siguranță.

Dacă pe durata călătoriei sunt prognozate fenomene meteorologice severe, conducătorul auto trebuie să ia măsuri suplimentare pentru protejarea sa și a celorlalți participanți la trafic sau să amâne deplasarea, atunci când riscurile sunt prea mari. În condiții de ploaie, ceață, zăpadă, polei, umiditate, carosabil degradat ori vizibilitate redusă, distanța de oprire crește. De aceea, viteza trebuie redusă, distanța față de vehiculul din față trebuie să fie mai mare decât în condiții normale, iar virajele bruște ale volanului, accelerările puternice și frânărilor bruște trebuie evitate, cu excepția situațiilor de urgență.



Imaginea 19: Drum acoperit cu zăpadă

Utilizarea anvelopelor adecvate condițiilor de drum și anotimpului este esențială. În România, anvelopele de iarnă sunt obligatorii atunci când se circulă pe drumuri publice acoperite cu zăpadă, gheață sau polei, indiferent de perioada calendaristică. Pe carosabil umed, viteza trebuie redusă, deoarece aderența scade, iar în condiții de ninsoare, polei sau gheață deplasarea trebuie efectuată numai dacă este necesară și poate continua în siguranță.

În asemenea condiții, distanța de oprire poate crește considerabil, astfel încât trebuie mărită distanța față de vehiculul din față și trebuie evitate manevrele bruște. Când vizibilitatea este redusă de ceață densă, trebuie utilizate luminile de întâlnire împreună cu luminile de ceață. Riscurile și tehnicile de condus diferă pe drumurile acoperite cu zăpadă față de cele cu gheață sau polei. În special dimineața devreme și în condiții de ceață, umezeală ori temperaturi scăzute, carosabilul umed sau noroios poate deveni foarte alunecos, iar poleiul poate fi dificil de observat.

- Măsuri privind condițiile meteorologice:

- adaptarea vitezei la condițiile meteorologice și de vizibilitate;
- mărirea distanței de siguranță față de vehiculul din față, comparativ cu cea păstrată în condiții normale;
- deplasarea cu viteză redusă și acționarea progresivă a pedalei de accelerație și a frânei, precum și manevrarea lină a volanului;
- cunoașterea și aplicarea tehnicilor necesare pentru menținerea controlului asupra vehiculului pe suprafețe alunecoase;
- recunoașterea momentului în care condițiile meteorologice nu mai permit continuarea deplasării în siguranță și oprirea într-un loc permis și sigur, în afara părții carosabile, dacă este posibil;
- verificarea vizibilității, a echipării vehiculului și a funcționării sistemelor necesare înainte de plecare și pe parcursul deplasării.

**- Măsurile privind starea și configurația drumului:**

- apropierea de intersecții cu viteză redusă și pătrunderea în acestea numai după observarea semnalizării, evaluarea stării drumului și asigurarea temeinică;
- verificarea traficului și a condițiilor de drum la intrarea pe autostradă sau la încadrarea în fluxul de circulație și acordarea priorității vehiculelor care circulă deja pe drumul respectiv;
- adaptarea vitezei înaintea curbilor și la apropierea de tuneluri, poduri sau alte sectoare cu vizibilitate ori aderență redusă;
- anticiparea manevrelor greșite sau neașteptate ale celorlalți participanți la trafic și păstrarea unui spațiu de siguranță pentru evitarea acestora;
- identificarea din timp și evitarea, în condiții de siguranță, a sectoarelor cu denivelări, nisip, pietriș, gropi, pietre, obstacole ori îngustări ale părții carosabile.

Provocări pentru persoanele surde	Soluții pentru persoanele surde
Unele avertizări importante din trafic sunt transmise prin semnale sonore, precum claxoanele, sirenele și sunetele produse de vehicule. Persoanele surde nu le pot percepe sau le pot percepe doar parțial, ceea ce poate îngreuna identificarea anumitor riscuri. Indicațiile polițiștilor rutieri sunt însă transmise și prin gesturi și semnale vizuale, care trebuie cunoscute și înțelese corect. În timpul instruirii, explicațiile exclusiv verbale nu sunt suficiente, iar informațiile esențiale, în special cele referitoare la comportamentul în caz de accident, trebuie prezentate și în formă vizuală, scrisă și în limba semnelor. Regulile de circulație și responsabilitățile participanților la trafic sunt uneori explicate prin propoziții lungi, complexe și termeni tehnici, ceea ce poate îngreuna înțelegerea lor. Materialele educaționale video sau audio trebuie să fie însoțite de subtitrări corecte, texte clare, elemente grafice și interpretare în limba semnelor, astfel încât informațiile să fie accesibile integral. În trafic și în situațiile produse după un accident, indicațiile pot fi transmise predominant verbal, iar persoanele surde riscă să nu le înțeleagă complet sau să reacționeze cu întârziere. Sunt necesare modalități alternative de comunicare, precum instrucțiuni scrise, pictograme, semnale vizuale și comunicare în limba semnelor. Prin urmare, educația rutieră destinată comunității Surzilor trebuie organizată cu suport vizual și în limba semnelor, fără a se baza exclusiv pe informații auditive.	- Educația rutieră destinată persoanelor surde trebuie planificată fără a se baza exclusiv pe semnale auditive. Conținuturile pot fi explicate în limba semnelor și susținute prin materiale vizuale, precum afișe ilustrate, infografice, animații și videoclipuri scurte, astfel încât informațiile să fie transmise corect, clar și complet. - În timpul instruirii trebuie utilizate subtitrări și instrucțiuni scrise, iar conceptele complexe trebuie prezentate prin propoziții scurte, clare și ușor de înțeles. Scenariile de trafic pot fi simulate în sala de curs sau în spații special amenajate și sigure, pentru ca responsabilitățile pietonilor, pasagerilor și conducătorilor auto să fie învățate și exersate practic. Acolo unde este posibil, avertizările sonore trebuie completate prin semnale luminoase, notificări vizuale sau vibrații, pentru ca persoanele surde să poată identifica rapid situațiile periculoase. - Activitățile de învățare trebuie să fie clare, bine structurate și susținute prin exerciții scurte și repetitive. Totodată, este necesară creșterea gradului de conștientizare în rândul conducătorilor auto, al pietonilor și al celorlalți participanți la trafic cu privire la nevoile de comunicare și siguranță ale persoanelor surde. În acest mod, persoanele surde își pot dezvolta cunoștințele, deprinderile și comportamentele necesare pentru protejarea propriei siguranțe și a celorlalți participanți la trafic.



Cadru conceptual

Pentru ca informațiile să fie înțelese de publicul-țintă, înaintea desfășurării acestei activități este necesară pregătirea și exersarea explicațiilor în limba română scrisă și în limba semnelor pentru conceptele de mai jos.

Conceptele pe care conducătorii auto Surzi trebuie să le cunoască în cadrul acestei activități sunt:

<i>Conduc preventiv (defensiv)</i>	<i>Reglarea oglinzilor retrovizoare</i>	<i>Lichid pentru spălarea parbrizului</i>
<i>Oglindă retrovizoare interioară</i>	<i>Efectuarea manevrelor</i>	<i>Reglarea volanului</i>
<i>Abatere rutieră</i>	<i>Conștientizare emoțională</i>	<i>Lumini de ceață</i>
<i>Oglindă retrovizoare laterală</i>	<i>Discernământ</i>	<i>Înălțime</i>
<i>Consolă centrală</i>	<i>Far</i>	<i>Risc</i>
<i>Pedală</i>	<i>Poziție corectă la volan</i>	<i>Lipsa somnului</i>
<i>Identificare</i>	<i>Pericol</i>	<i>Panou de bord</i>
<i>Rotirea volanului</i>	<i>Boală</i>	<i>Poziție</i>
<i>Controlul vehiculului</i>	<i>Ștergător de parbriz</i>	

Resurse

-  **Ministerul Transporturilor – Programa de școlarizare pentru pregătirea teoretică și practică în vederea obținerii permisului de conducere** – include modulul „Legislație rutieră, legislație specifică, conducere preventivă și ecologică”: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/175548>
-  **OUG nr. 195/2002 privind circulația pe drumurile publice**, republicată, cu modificările și completările ulterioare: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/74028>
-  **HG nr. 1.391/2006 pentru aprobarea Regulamentului de aplicare a OUG nr. 195/2002**, cu modificările și completările ulterioare: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/79058>
-  **Strategia națională privind siguranța rutieră pentru perioada 2022–2030**, aprobată prin HG nr. 682/2022: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/264953>



Evaluare

- **Condiții de evaluare**

Pentru măsurarea și evaluarea nivelului de învățare al cursanților, în cadrul acestei activități de instruire trebuie avute în vedere următoarele aspecte:

- Enunțurile întrebărilor trebuie să fie clare, concise și ușor de înțeles.
- Întrebările trebuie elaborate sub forma unor itemi cu alegere multiplă.
- Fiecare întrebare trebuie să aibă patru variante de răspuns, dintre care una singură corectă.
- La formularea întrebărilor trebuie utilizate noțiuni care pot fi redactate clar în limba semnelor.
- Întrebările trebuie să vizeze informațiile prezentate în cadrul acestei activități de instruire.
- Cheia răspunsurilor și grila de punctaj trebuie elaborate separat.

- **Test de evaluare**

1. Care dintre următoarele NU reprezintă o măsură necesară pentru condusul preventiv?

- A) Reglarea corectă a oglinzilor și a volanului
- B) Menținerea atenției și a unei stări fizice și psihice corespunzătoare
- C) Respectarea limitelor de viteză și a distanței de siguranță
- D) Ascultarea muzicii la volum maxim

2. Care dintre următoarele variante indică poziția corectă a mâinilor pe volan?

- A) Numai mâna stângă pe volan
- B) Numai mâna dreaptă pe volan
- C) Mâna stângă în dreptul orei 9 și mâna dreaptă în dreptul orei 3
- D) Ambele mâini în partea inferioară a volanului

3. Care dintre următoarele NU face parte din reglarea corectă a poziției la volan?

- A) Reglarea tetierei și a spătarului
- B) Reglarea scaunului înainte și înapoi
- C) Reglarea înălțimii scaunului
- D) Reglarea farurilor

**4. Care dintre următoarele NU afectează negativ atenția și capacitatea de a conduce?**

- A) Utilizarea telefonului mobil
- B) Respectarea regulilor de circulație
- C) Oboseala, somnolența sau starea emoțională intensă
- D) Consumul de alcool, de substanțe psihoactive sau administrarea unor medicamente care afectează capacitatea de a conduce

5. Care dintre următoarele NU reprezintă o pregătire esențială înainte de pornirea vehiculului?

- A) Pornirea sistemului audio
- B) Fixarea centurii de siguranță
- C) Reglarea scaunului
- D) Reglarea oglinzilor retrovizoare

Cheia răspunsurilor: 1 – D / 2 – C / 3 – D / 4 – B / 5 – A

Fiecare item valorează 20 de puncte. Punctajul maxim este de 100 de puncte.



Autoevaluare

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

1 = Dezacord total

2 = Dezacord

3 = Nici acord, nici
dezacord

4 = Acord

5 = Acord total

Enunțuri pentru autoevaluare	1	2	3	4	5
1. Știu ce înseamnă condusul preventiv (defensiv).	☐	☐	☐	☐	☐
2. Cunosc importanța condusului preventiv.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Cunosc măsurile referitoare la pregătirea vehiculului și a conducătorului auto pentru condusul preventiv.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Știu cum trebuie reglate oglinzile, scaunul, spătarul, tetiera și volanul pentru adoptarea unei poziții corecte la volan.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Cunosc modul corect de utilizare a centurii de siguranță și înțeleg importanța acesteia.	☐	☐	☐	☐	☐

Grila de interpretare a punctajului

- **21–25 de puncte:** nivelul autoevaluat de cunoaștere, conștientizare și aplicare a comportamentelor preventive este foarte bun. Cunoașteți și înțelegeți regulile de circulație prezentate.
- **16–20 de puncte:** nivelul autoevaluat de cunoaștere, conștientizare și aplicare a comportamentelor preventive este bun, însă anumite aspecte mai pot fi îmbunătățite.
- **11–15 puncte:** nivelul autoevaluat de cunoaștere, conștientizare și aplicare a comportamentelor preventive este mediu; este recomandată aprofundarea anumitor informații.
- **6–10 puncte:** nivelul autoevaluat de cunoaștere, conștientizare și aplicare a comportamentelor preventive este scăzut; se recomandă reluarea și aprofundarea conținutului activității.
- **5 puncte:** nivelul autoevaluat de cunoaștere, conștientizare și aplicare a comportamentelor preventive este foarte scăzut; este necesară reluarea integrală a conținutului.