

NAJ TE NE VOZI TELEFON!

Priročnik za varno vožnjo



Kje si, vsi te čakamo?

Stari, hitim, za ovinkom! Dve ulici stran.

Daj, no, zamujaš hudo žurko, pohiti!

 brež telefona

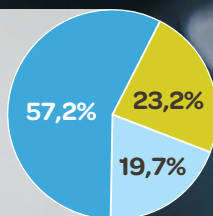
 WIZ zavarovanje na dotik

LOGOUT Center pomoči pri prekomerni rabi interneta

Vir: spletna anketa Logout, n=1006

Si že kdaj med vožnjo z avtom uporabljal pametni telefon?

- Da, to počnem pogosto
- Da, to počnem sem pa tja
- Ne, nikoli



Telefon, naš vsakdanjik

Mobilni telefoni so del naših življenj že več kot 20 let, v zadnjih 10 letih pa je s prihodom pametnih telefonov mobilna telefonija dobila nov pomen. Telefon ni več le sredstvo za klice, temveč predvsem sredstvo za dostopanje do spletnih vsebin, kot so komuniciranje z ljudmi preko različnih kanalov, družbena omrežja, informacije, mobilne igre ... Če temu prištejemo še različna orodja, ki jih ponujajo telefoni (npr. fotografiranje, snemanje, pisanje in pregledovanje dokumentov), nas prevzame široka zmogljivost teh mobilnih naprav. Uporaba mobilnih telefonov je tako v naša življenja prinesla mnoge prednosti in koristi, a hkrati tudi mnoge izzive. Glavni izziv sodobne družbe je zagotovo zavesten nadzor nad uporabo mobilnih telefonov z namenom varne, zdrave in ustvarjalne uporabe.

VOŽNJA IN TELEFON? NE, HVALA!

Uporaba mobilnih telefonov je postala del vsakdanjika v različnih situacijah in žal vožnja pri tem ni izjema. Raziskave kažejo, da je kljub zakonski prepovedi uporaba mobilnih telefonov med vožnjo zelo pogosta ter da v zadnjih letih celo narašča. V Sloveniji naj bi kar **75 % voznikov med vožnjo uporabljalo mobilni telefon** (podatki raziskave Agencije RS za varnost prometa).

Če so vozniki včasih telefon uporabili za klic ali pošiljanje sporočil, pa danes s pametnimi telefoni dostopajo tudi do spletnih vsebin. S tem ko so se možnosti uporabe mobilnih telefonov razširile, se je povečala tudi verjetnost, da bodo vozniki posegali po napravah med vožnjo.

“Z uporabo mobilnega telefona med vožnjo se tveganje za povzročitev prometne nesreče poveča kar za 4-krat.”

Razlog, zakaj uporaba mobilnih telefonov vpliva na zmanjšano varnost v prometu, je motena pozornost voznika. Uporaba mobilnega telefona predstavlja namreč več virov motenj voznikove pozornosti:



miselna – usmerjanje pozornosti k vsebinam na mobilnem telefonu,



fizična – rokovanje s telefonom,



vidna – usmerjanje pogleda na telefon,



slušna – pozornost, usmerjena na vsebino telefonskega pogovora ali drugih slušnih vsebin.

A photograph of a woman with blonde hair driving a BMW car. She is looking down, away from the road. The car's interior, including the steering wheel with the BMW logo, is visible. A speech bubble is overlaid on the image, containing text in Slovenian. The background shows a blurred outdoor scene with trees and a fence.

Z uporabo mobilnega telefona med vožnjo se tveganje za povzročitev prometne nesreče poveča kar za 4-krat.

Uporaba mobilnih telefonov torej zahteva kompleksno usmerjanje naše pozornosti, kar zmanjša zbranost in varnost pri vožnji. **Tveganje, ki ga predstavlja uporaba mobilnega telefona med vožnjo, je podobno tveganju vožnje pod vplivom alkohola v vrednosti 0,8 promila alkohola v krvi.** Rezultati raziskav dosledno kažejo na nevarnost uporabe mobilnih telefonov med vožnjo, saj ima to početje mnoge negativne posledice:



slabši reakcijski čas

(podaljšanje za več kot 1 sekundo),



daljša zavorna pot,



**slabše zaznavanje prometne signalizacije
in celotne okolice v prometu,**



**neustrezno vzdrževanje varnostne
razdalje,**



**več zdrsov na nasprotni vozni pas ali ob
rob cestišča,**



slabše presojanje,



**neustrezno ali hitro zmanjšanje hitrosti
zaradi uporabe mobilnega telefona,**



**manj pogledov v vzvratno in stranska
ogledala.**

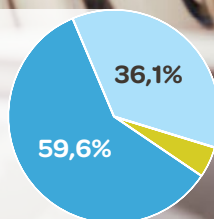
Posebej ranljiva skupina so mladi oz. mlajši vozniki (do 30 let), ki v povprečju pogosteje uporabljajo mobilni telefon kot starejše starostne skupine.

Nekateri vozniki uporabo telefona prilagodijo in **uporabljajo prostoročni način brez rokovanja s telefonom**, kar zakon dovoljuje, pa vendar **tudi tovrstna uporaba predstavlja pomembno motnjo pri varni vožnji in jo zato odsvetujemo.**



Ali imaš nosilec za pametni telefon, ki omogoča prostoročno telefoniranje, v avtu?

- Da
- Ne
- Ne vozim oz. nimam avta



Vir: spletna anketa Logout, n=1006

PAMETNE REŠITVE ZA VARNO VOŽNJO

Pred odhodom na pot se vozniki običajno pripravimo, in dobro je, če v priprave vključimo tudi opravila z mobilnim telefonom. Mobilni telefon v neposredni bližini voznika je eden izmed pomembnih motilcev usmerjanja pozornosti na promet, saj mnogi vozniki posežejo po telefonu za kratek čas, kar tako iz navade ali nemira med čakanjem na semaforju, v zastojih ipd. Še posebej težko bodo vozniki ostali zbrani, če telefon zazvoni zaradi klica, sporočila ali obvestil z aplikacij. Da bi se izognili motnjam, ki se jim težko upremo in terjajo dodatno pozornost, pred vožnjo poskrbimo za nekaj opravil:

- Klice in sporočila opravimo, preden se odpravimo na pot.
- Če uporabljamo zemljevid na pametnem telefonu ali drugi napravi, podatke o ciljni destinaciji vnesemo pred začetkom svoje poti.
- Mobilni telefon med vožnjo pospravimo izven vidnega polja in dosega rok.
- Izklopimo zvok zvonjenja in obvestil ali nastavimo telefon na letalski način.
- Za poslušanje glasbe med vožnjo uporabimo avtoradio in ne mobilnega telefona.
- Med zastoji ali čakanjem pred semaforjem ostanemo osredotočeni na promet.
- Če smo med vožnjo utrujeni ali primorani uporabiti mobilni telefon, se ustavimo na primernih, varnih mestih (urejena postajališča).
- Spomnimo, da je tudi prostoročno telefoniranje pomemben motilec naše pozornosti!

**Spomnimo, da je tudi prostoročno
telefoniranje pomemben motilec
naše pozornosti!**



ZDRAVA UPORABA TELEFONA

Poskrbimo, da bo uporaba mobilnih telefonov varna ne samo za vožnjo, temveč tudi za naše zadovoljstvo in kakovost življenja.

Spletne vsebine, ki jih uporabljamo na mobilnih pametnih telefonih, so mamljive, narejene na način, da nas držijo pri uporabi. Hitro se zgodi, da čas posvetimo brskanju po vsebinah na telefonu, kljub temu da tega nismo načrtovali. Uporaba telefona lahko začne po tiho, a vztrajno vstopati v naš prosti čas, delovno učinkovitost, ustvarjalnost, počitek in ne nazadnje v naše odnose.

Ključ za zdravo in zmerno uporabo mobilnih naprav leži v ozaveščanju načina uporabe naprav, šele nato pa se lotimo konkretnih sprememb. Pri spoznavanju in spreminjanju uporabe telefona nam lahko pomagajo naslednji namigi:



Preverimo svojo uporabo. Za realno oceno uporabe telefona lahko koristimo aplikacije ali funkcije telefona, ki merijo in beležijo čas, preživet na napravi.



Počistimontelefon. Izbrišemo aplikacije, ki jih ne uporabljamo in ne potrebujemo. Izključimo prejemanje obvestil z aplikacij.



Omejimo čas na napravah. Zmanjšamo uporabo tistih vsebin, ki jim sicer namenimo največ časa (npr. družbena omrežja, mobilne igre). Določimo čas v dnevu, ki ga želimo nameniti uporabi telefona.



Smo vljudni in spoštljivi. Pri uporabi telefona spoštujemo bonton (ne uporabljamo ga med obroki, sestanki ipd.).



Vodnosihni prostora za telefon. Ne uporabljamo telefona med druženjem z družino in prijatelji.



Cenimo svoj čas. Ne uporabljamo telefona med pomembnimi aktivnostmi, kot je delo, prostočasne dejavnosti, igra z otroki.



Poiščemo prostor za telefon. Določimo prostor v stanovanju, ki je namenjen odlaganju in »počitku« naših naprav.



Poskrbimo za kakovosten, nemoten spanec. Vsaj uro pred spanjem prenehamo z uporabo telefona. Dobro je, da telefona ponoči nimamo v spalnici in si s tem zagotovimo miren počitek.



Digitalni post. Enkrat na teden se zavestno odklopimo od telefonov in drugih naprav za cel dan ali vsaj del dneva. Poskusimo tudi večdnevni odklop oz. odklopljene počitnice.



Če ne zmoremo, poiščemo pomoč. Lahko se zgodi, da se počutimo preveč ujete v krepplje uporabe telefona in nam zmanjševanje uporabe ne uspe. V tem primeru poiščemo pomoč in podporo, lahko tudi v obliki brezplačnih svetovanj v svetovalnicah LOGOUT.

»Tipkanje, slikanje, "scrollanje", ... med vožnjo nikakor niso in nikoli ne bodo kul. Moti me, če to počne nekdo drug in sem sama le sovoznica; še najbolj pa me zmoti, če v ta vzorec padem sama. Miselni tok gre namreč včasih tudi pri meni v smer, da bom odgovorila, takoj ko bom imela čas - to pa bo verjetno v prometni konici, ko se bom vračala iz službe. Joj, kako zelo narobe!

Večkrat preberem, da je vzrok prometne nesreče v nepazljivosti voznikov in da takšne situacije nastopijo po nepotrebem. Ogromnokrat se tudi znajdem v situaciji, ko razmišljam, če bi obvozila avto pred seboj, ki čudno vijuga levo-desno, v katerem verjetno sedi voznik, ki se manj zaveda okolice, kot bi se je v danem trenutku moral.

In to ni o.k.

Zato naj velja, da bodimo modri in se učimo iz napak drugih – ter bodimo istočasno hvaležni, ker so nam bile zaenkrat te posledice prihranjene, kljub temu, da smo verjetno vsi vsaj enkrat delali iste napake kot tisti, ki posledice teh dejanj nosijo celo življenje.«

Urška Ahac, WIZ Avto zavarovanka



Si že kdaj videl koga na cesti, ki je med vožnjo z avtom uporabljal pametni telefon?

- Da
- Ne

99,2%

Viri:

https://metacog2014-15.weebly.com/uploads/3/9/2/9/39293965/thornton_faires_robbins_y_rollins_in_press_presence_cell_phone_distracting.pdf

https://trl.co.uk/sites/default/files/PPR592_secure.pdf

https://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/road_traffic/distracted_driving_summary.pdf

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16854702>

https://www.researchgate.net/publication/316910730_Mobile_phone_use_while_driving-literary_review

https://www.researchgate.net/publication/245314964_The_effect_of_mobile_phone_use_on_driving_style_and_driving_skills

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0183361>

<https://www.amzs.si/cvv/o-nas/raziskave/raziskava-o-nevarnosti-uporabe-telefona-med-voznjo>

<https://www.avp-rs.si/varnost-v-prometu/telefon/>