



Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

Παρατηρητήριο
Οδικής Ασφάλειας ΕΜΠ



Οδηγός
για
Ασφαλή
Οδήγηση

Τα οδικά τροχαία ατυχήματα αποτελούν μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας καθώς είναι η πρώτη αιτία θανάτου για ηλικίες κάτω των 35 ετών.

Το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο με ιδιαίτερο αίσθημα ευθύνης συνεισφέρει στην ευαισθητοποίηση της κοινωνίας με τον παρόντα σύγχρονο Οδηγό για Ασφαλή Οδήγηση που ετοιμάστηκε με την επιστημονική τεκμηρίωση των Συγκοινωνιολόγων του ΕΜΠ.



Καθηγητής
Ιωάννης Κ. Χατζηγεωργίου
Πρύτανης ΕΜΠ

Η συμπεριφορά των οδηγών και ιδιαίτερα οι ακατάλληλες ταχύτητες που πολύ συχνά αναπτύσσουν, αποτελούν τη βασικότερη αιτία των οδικών ατυχημάτων.

Ο Οδηγός Ασφαλούς Οδήγησης του ΕΜΠ περιλαμβάνει στοχευμένες πρακτικές συμβουλές για τις απαραίτητες αλλαγές στις πιο επικίνδυνες συμπεριφορές ειδικά για την προστασία των ευάλωτων χρηστών της οδού: πεζών, ποδηλατών & μοτοσυκλετιστών.



Καθηγητής Γιώργος Γιαννής
Διευθυντής Τομέα Μεταφορών
& Συγκοινωνιακής Υποδομής

Οδηγός για Ασφαλή Οδήγηση

*Μια κοινωνική προσφορά
του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου
με τις βασικές συμβουλές
για ασφαλέστερή οδήγηση:*

1. Πολλά οδικά ατυχήματα στην Ελλάδα
2. Με χαμηλότερες **ταχύτητες** αποφεύγω τα ατυχήματα
3. Φοράω **ζώνη** για να μην τραυματιστώ
4. Φοράω **κράνος** για να σωθώ εάν πέσω
5. Κρατάω το τιμόνι και όχι το **τηλέφωνο**
6. Όταν έχω **πiei**, οδηγεί άλλος
7. Δεν οδηγώ όταν είμαι κουρασμένος
8. Προσέχω στις δύσκολες καιρικές συνθήκες



1. Πολλά οδικά ατυχήματα στην Ελλάδα

- Η Ελλάδα έχει σταθερά χαμηλές επιδόσεις οδικής ασφάλειας:
 - **25^η θέση στην Ευρώπη** των 27 Κρατών (2024)
 - 64 νεκροί / εκ. κατοίκων (μέση τιμή ΕΕ: 42, καλύτερη τιμή ΕΕ: 22)
- Ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά νεκρών σε οδικά ατυχήματα:
 - **36% με μοτοσυκλέτες** (μέση τιμή ΕΕ: 18%)
 - 54% εντός κατοικημένης περιοχής (μέση τιμή ΕΕ: 39%)
 - 41% σε οδικά ατυχήματα είναι με ένα εμπλεκόμενο όχημα (μέση τιμή ΕΕ: 31%)
 - 64% είναι άνδρες (μέση τιμή ΕΕ: 55%)
- Το κόστος των οδικών τροχαίων ατυχημάτων για την κοινωνία και την οικονομία εκτιμάται ότι ξεπερνά τα **10 δις ευρώ** ετησίως

Βασικές αιτίες οδικών ατυχημάτων στην Ελλάδα

- Χαμηλά ποσοστά χρήσης κράνους
 - ο 80% από οδηγούς (μέση τιμή ΕΕ: 97%)
 - ο 65% από επιβάτες (μέση τιμή ΕΕ: 95%)
- Χαμηλά ποσοστά χρήσης ζώνης
 - ο 65% από οδηγούς (μέση τιμή ΕΕ: 92%)
 - ο 56% από επιβάτες (μέση τιμή ΕΕ: 75%)
- Ακατάλληλα υψηλές ταχύτητες
 - ο 44% υπερβάσεις στο αστικό δίκτυο
 - ο 18% υπερβάσεις στο υπεραστικό δίκτυο
 - ο 23% υπερβάσεις στους αυτοκινητόδρομους



2. Με χαμηλότερες ταχύτητες αποφεύγω τα ατυχήματα

- Η υπερβολική ταχύτητα είναι η **υπ' αριθμόν ένα αιτία οδικών ατυχημάτων παγκοσμίως**
- Η υπερβολική ταχύτητα όχι μόνο **αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος**, αλλά και την πιθανότητα σοβαρών τραυματισμών ή θανάτου από ένα ατύχημα
- Με **χαμηλότερες ταχύτητες** θα αποφεύγαμε τα περισσότερα ατυχήματα και τους νεκρούς και τραυματίες σε αυτά, ιδίως στις πόλεις, όπου οι πεζοί, οι ποδηλάτες και οι μοτοσικλετιστές είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένοι και ευάλωτοι σε περίπτωση σύγκρουσης (το 70% των θανάτων σε αστικές περιοχές είναι ευάλωτοι χρήστες της οδού)
- Η υπερβολική ταχύτητα περιλαμβάνει: την **υπέρβαση** του επιτρεπόμενου ορίου ταχύτητας (οδήγηση πάνω από το όριο ταχύτητας) και την **ακατάλληλη ταχύτητα** (οδήγηση πολύ γρήγορα για τις συνθήκες, αλλά εντός των ορίων)



Γιατί η υπερβολική ταχύτητα είναι επικίνδυνη;

- Σε υψηλές ταχύτητες, ο **χρόνος αντίδρασης** δεν επαρκεί με αποτέλεσμα την αύξηση του κινδύνου ατυχήματος
- Αύξηση της μέσης ταχύτητας **κατά 5%** οδηγεί σε αύξηση κατά 10% περίπου όλων των ατυχημάτων με τραυματισμούς και 20% αύξηση των θανατηφόρων ατυχημάτων
- Οι θάνατοι **πεζών** αυξάνονται από 10% σε συγκρούσεις με ταχύτητα 30 χλμ/ώρα σε 90% σε συγκρούσεις με ταχύτητα 50 χλμ/ώρα

Υψηλότερη ταχύτητα = μεγαλύτερη πιθανότητα ατυχήματος

- Μεγαλύτερη απόσταση που διανύεται μετά την αντίληψη του οδηγού (χρόνος αντίδρασης) κατά την πέδηση έκτακτης ανάγκης
- Ο οδηγός είναι πιθανότερο να χάσει τον έλεγχο
- Λιγότερος χρόνος για τη λήψη προληπτικών μέτρων
- Μεγέθυνση των σφαλμάτων του οδηγού
- Οι άλλοι χρήστες της οδού είναι πιθανότερο να εκτιμήσουν λανθασμένα την ταχύτητα



Υψηλότερη
ταχύτητα =
σοβαρότεροι
τραυματισμοί

- Οι τραυματισμοί προκαλούνται από τη μεταφορά ενέργειας από το κινούμενο όχημα στο ανθρώπινο σώμα
- Υψηλότερη ταχύτητα = μεγαλύτερη κινητική ενέργεια = μεγαλύτερος τραυματισμός
- Οι απροστάτευτοι και εκτεθειμένοι χρήστες του οδικού δικτύου είναι πιο ευάλωτοι

Ταχύτητα

Οδηγίες

1. **Ελαττώστε ταχύτητα!** Τηρείτε πάντα τα όρια ταχύτητας!
2. **Σε αστικές περιοχές, επιβραδύνετε ακόμη περισσότερο!**
Υπάρχουν πεζοί, ποδηλάτες και μοτοσικλετιστές που είναι ευάλωτοι χρήστες της οδού
3. Να θυμάστε ότι το όριο ταχύτητας είναι απλά ένα όριο, **όχι ένας στόχος που πρέπει να φτάσετε!**
4. Αν νιώθετε ότι σας πιέζουν οι άλλοι χρήστες της οδού να οδηγήσετε πιο γρήγορα από το επιτρεπόμενο όριο ταχύτητας, κάντε στην άκρη, **πηγαίνετε δεξιά και αφήστε τους να περάσουν!**
5. **Κρατήστε τη δεξιά λωρίδα** όταν κινείστε πιο αργά από τα άλλα οχήματα!
6. **Συντονιστείτε με την κυκλοφορία** προσαρμόζοντας την ταχύτητά σας - Μην οδηγείτε ούτε πολύ πιο γρήγορα ούτε πολύ πιο αργά από τα άλλα οχήματα
7. Να είστε σε εγρήγορση! **Διατηρείτε την κατάλληλη ταχύτητα** για τις τρέχουσες οδικές και κυκλοφοριακές συνθήκες (περιοχή σχολείου/εργασίας, καιρικές συνθήκες)
8. **Δώστε αρκετό χώρο στους οδηγούς** που κινούνται με υπερβολική ταχύτητα. Οι οδηγοί που κινούνται με υπερβολική ταχύτητα ενδέχεται να χάσουν ευκολότερα τον έλεγχο του οχήματός τους
9. Προσαρμόστε την οδηγική σας συμπεριφορά! **Αποφύγετε την επιθετική οδήγηση!**
10. **Προγραμματίστε καλύτερα και προβλέψτε περισσότερο χρόνο** για τις διαδρομές σας, προκειμένου να μην βιάζεστε!



3. Φοράω ζώνη για να μην τραυματιστώ

- Οι ζώνες ασφαλείας είναι ένας **αποτελεσματικός τρόπος** μείωσης του αριθμού των νεκρών και των σοβαρά τραυματιών σε οδικά ατυχήματα
- Η χρήση ζώνης ασφαλείας μειώνει τον κίνδυνο θανάτου στους επιβάτες των μπροστινών καθισμάτων κατά **40-50% και στους επιβάτες** των πίσω καθισμάτων κατά 25-75%
- Η μη χρήση ζώνης ασφαλείας είναι η **2^η σημαντικότερη αιτία θανάτου** στα οδικά ατυχήματα, μετά την υπερβολική ταχύτητα
- Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προτείνει ότι η εφαρμογή μέτρων για τη χρήση της ζώνης ασφαλείας θα μπορούσε να σώζει στην ΕΕ έως και **7.300 ζωές τον χρόνο**

A close-up photograph of a hand buckling a seatbelt. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers gripping the buckle. The seatbelt strap is visible, running diagonally across the frame. In the background, a paved road stretches into the distance, flanked by green grass and trees under a blue sky with scattered clouds. The image is overlaid with semi-transparent blue circular shapes containing text.

Γιατί είναι επικίνδυνο να μη φοράτε ζώνη ασφαλείας;

- Η μη χρήση ζώνης ασφαλείας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την πλήρη εκτίναξη από το όχημα σε περίπτωση σύγκρουσης, η οποία είναι σχεδόν πάντα θανατηφόρα
- Ο αερόσακος μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή ακόμα και σε θάνατο, εάν δεν φοράτε ζώνη ασφαλείας
- Οι αερόσακοι έχουν σχεδιαστεί ώστε να λειτουργούν συμπληρωματικά με τις ζώνες ασφαλείας, όχι να τις υποκαθιστούν



Γιατί είναι επικίνδυνο να μη φοράτε ζώνη ασφαλείας;

- Οι επιβάτες που δεν φορούν ζώνες ασφαλείας τη στιγμή της σύγκρουσης αποτελούν την πλειονότητα των θανάτων από οδικά ατυχήματα
- Οι ζώνες ασφαλείας αποτελούν την καλύτερη άμυνα απέναντι σε οδηγούς με προβλήματα οδήγησης, επιθετικούς και αφηρημένους οδηγούς
- Το να φοράτε τη ζώνη ασφαλείας σας κατά τη διάρκεια ενός ατυχήματος σας βοηθά να είστε ασφαλείς και προστατευμένοι μέσα στο όχημά σας

Συμβουλές για σωστή χρήση της ζώνης ασφαλείας

- Η ζώνη μέσης και ώμου πρέπει να εφαρμόζουν σωστά πάνω από τη λεκάνη και τον θώρακα, καθώς αυτά τα σημεία του σώματος θα αντέξουν καλύτερα τις δυνάμεις της σύγκρουσης από ό,τι άλλα μέρη του σώματός σας
- Τοποθετήστε τη ζώνη ώμου στο κέντρο του στήθους σας και μακριά από το λαιμό σας
- Η ζώνη μέσης πρέπει να ακουμπά στους γοφούς σας, όχι στην κοιλιά
- ΠΟΤΕ μην τοποθετείτε τη ζώνη ώμου πίσω από την πλάτη σας ή κάτω από ένα χέρι



Ζώνη Οδηγίες

1. **Φορέστε τη ζώνη σας! Δεν υπάρχουν δικαιολογίες...**
2. **Ακούστε!** Τα περισσότερα οχήματα ειδοποιούν τον οδηγό και τους επιβάτες να φορέσουν τη ζώνη ασφαλείας μόλις τοποθετηθεί το κλειδί στη μίζα
3. **Πρέπει να φοράτε ζώνη ασφαλείας είτε πηγαίνετε σε κοντινές αποστάσεις είτε κινείστε με μικρή ταχύτητα.** Τα περισσότερα θανατηφόρα ατυχήματα συμβαίνουν σε ακτίνα μικρότερη των 40 χλμ από το σπίτι σας και με ταχύτητες κάτω των 60 χλμ/ώρα



4. Φοράω κράνος για να σωθώ εάν πέσω

- Το κράνος ασφαλείας **μειώνει δραστικά τους τραυματισμούς των αναβατών** σε περίπτωση σύγκρουσης της μοτοσυκλέτας ή του ποδηλάτου, προσφέροντας επιπλέον προστασία από πρόσκρουση και τριβή στο κεφάλι
- Το κράνος μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανατηφόρων τραυματισμών **κατά περίπου 44%**
- Η χρήση κράνους μειώνει τον **κίνδυνο σοβαρών τραυματισμών** στο κεφάλι, στον εγκέφαλο και στον αυχένα
- Τα κράνη **απορροφούν την ενέργεια της πρόσκρουσης**, περιορίζοντας τη δύναμη που μεταφέρεται στον εγκέφαλο
- Η χρήση κράνους είναι **αποτελεσματική** τόσο σε χαμηλές όσο και σε υψηλές ταχύτητες

Γιατί είναι επικίνδυνο να μη φοράτε κράνος;

- Η μη χρήση κράνους από τους δικυκλιστές αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού του κεφαλιού και του εγκεφάλου
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, η μη χρήση κράνους μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη αναπηρία ή θάνατο
- Οι τραυματισμοί στο πρόσωπο είναι επίσης συχνότεροι μεταξύ των χρηστών ανοιχτού τύπου κρανών

Συμβουλές για σωστή χρήση του κράνους

- Βεβαιωθείτε ότι το κράνος εφαρμόζει καλά στο κεφάλι και δεν κουνιέται
- Το λουράκι πρέπει να δένει σφιχτά κάτω από το πηγούνι, χωρίς να προκαλεί ενόχληση
- Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση του κράνους – αν έχει υποστεί χτύπημα ή είναι φθαρμένο, αντικαταστήστε το

Κράνος

Οδηγίες

1. **Φορέστε το κράνος σας!** Δεν υπάρχουν δικαιολογίες...
2. **Πρέπει να φοράτε κράνος είτε πηγαίνετε σε κοντινές αποστάσεις είτε κινείστε με μικρή ταχύτητα.** Τα περισσότερα θανατηφόρα ατυχήματα συμβαίνουν σε ακτίνα μικρότερη των 40 χλμ από το σπίτι σας και με ταχύτητες κάτω των 60 χλμ/ώρα
3. Επιλέξτε το **σωστό κράνος** για το μέσο που χρησιμοποιείτε (μοτοσυκλέτα ή ποδήλατο)
4. Φροντίστε **να φοράτε σωστά** το κράνος σας
5. Ελέγχετε την **κατάσταση του κράνους** σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα
6. Δώστε το **καλό παράδειγμα!** Οι νέοι και τα παιδιά ακολουθούν το πρότυπό σας



5. Κρατάω το τιμόνι και όχι το τηλέφωνο

- Η απόσπαση της προσοχής του οδηγού αποτελεί μια διαδικασία ή κατάσταση η οποία **τραβά την προσοχή του οδηγού** από τη δραστηριότητα της οδήγησης
- Οι αφηρημένοι οδηγοί δεν αποτελούν **απειλή μόνο για τον εαυτό τους**: αποτελούν κίνδυνο για όλους τους άλλους χρήστες της οδού. Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί την κύρια απόσπαση της προσοχής του οδηγού
- Η **αποστολή γραπτών μηνυμάτων** και η πλοήγηση στο κινητό τηλέφωνο είναι η πιο ανησυχητική απόσπαση της προσοχής
- Δεδομένου ότι η νοητική μας ικανότητα είναι περιορισμένη, μπορούμε να δώσουμε προσοχή μόνο **σε ένα μέρος του περιβάλλοντός μας**
- Ο οδηγός και ο πεζός θα πρέπει πρώτα και κύρια να είναι **συγκεντρωμένοι στην κυκλοφορία**
- Η **απόσπαση της προσοχής στην οδήγηση περιλαμβάνει**: ανάγνωση και αποστολή γραπτών μηνυμάτων και πληκτρολόγηση ή περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Γιατί η οδήγηση με χρήση κινητού είναι επικίνδυνη;

- Βραδύτερος χρόνος αντίδρασης κατά το φρενάρισμα
- Χειρότερη αντίδραση στα σήματα κυκλοφορίας
- Δυσκολία στη διατήρηση της σωστής λωρίδας κυκλοφορίας
- Δυσκολία στην τήρηση της σωστής απόστασης από το προπορευόμενο όχημα
- Οι οδηγοί κάνουν περισσότερα ζιγκ-ζαγκ

Γιατί η οδήγηση με χρήση κινητού είναι επικίνδυνη;

- Η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση δημιουργεί τεράστιες πιθανότητες θανάτων και τραυματισμών
- Οι οδηγοί που χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο έχουν περίπου 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε ατύχημα από τους οδηγούς που δεν χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο
- Η αποστολή ή η ανάγνωση ενός μηνύματος αποσπά την προσοχή σας από την οδό για 5 δευτερόλεπτα. Στα 80 χλμ/ώρα, αυτό ισοδυναμεί με το να διανύετε την απόσταση ενός ολόκληρου γηπέδου ποδοσφαίρου με κλειστά μάτια

Κινητό Οδηγίες

1. Βάλτε το κινητό τηλέφωνο στο «**αθόρυβο**» και απενεργοποιήστε τη δόνηση!
2. Κρατήστε το κινητό τηλέφωνο **μακριά από το οπτικό σας πεδίο και εκτός εμβέλειας!** Η απενεργοποίηση ή η σίγαση ίσως να μην είναι αρκετή
3. **Απενεργοποιήστε πλήρως** το κινητό σας τηλέφωνο
4. Αν είναι απαραίτητο να απαντήσετε σε κλήση, **κάντε στην άκρη και σταματήστε σε ασφαλές σημείο!**
5. **Οι γονείς να δίνουν το καλό παράδειγμα**
- Δεν είναι θέμα ηλικίας ή εμπειρίας, είναι θέμα ασφάλειας και πρόληψης απόσπασης της προσοχής κατά την οδήγηση!



6. Όταν έχω πει, οδηγεί άλλος

- Η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ και οποιασδήποτε ψυχοδραστικής ουσίας ή ναρκωτικού **αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο ατυχήματος** που έχει ως αποτέλεσμα το θάνατο ή σοβαρούς τραυματισμούς
- Περίπου το **25% του συνόλου των θανάτων από οδικά ατυχήματα** στην Ευρώπη σχετίζονται με το αλκοόλ, παρότι μόνο το 1% των συνολικών χιλιομέτρων που διανύονται στην Ευρώπη πραγματοποιούνται από οδηγούς με συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα ίση ή μεγαλύτερη από 0,5 g/l
- Περίπου 1 στους 10 σοβαρά τραυματίες οδηγούς εκτιμάται ότι έχει **κάνει χρήση ναρκωτικών**. Από αυτούς, περίπου οι μισοί έχουν επίσης καταναλώσει αλκοόλ
- Καθώς αυξάνεται η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα (BAC) του οδηγού, αυξάνεται και το ποσοστό ατυχημάτων. Με BAC 0,5 g/l (που είναι το νόμιμο όριο στην Ελλάδα), ο οδηγός έχει **1,8 φορές μεγαλύτερη** πιθανότητα να εμπλακεί σε ατύχημα σε σύγκριση με έναν νηφάλιο οδηγό
- Με BAC 1,5 g/l, ο κίνδυνος αυξάνεται 22 φορές, ενώ το ποσοστό για θανατηφόρα ατυχήματα αυξάνεται περίπου **200 φορές σε σχέση με νηφάλιους οδηγούς**

Γιατί η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών είναι επικίνδυνη;

- Σημαντικά μειωμένη προσοχή
- Σημαντική απώλεια ελέγχου των μυών σε σχέση με το κανονικό
- Σαφής επιδείνωση του χρόνου αντίδρασης και του ελέγχου του οχήματος
- Μειωμένη ανταπόκριση σε συμβάντα κατά την οδήγηση
- Ανεπαρκής συντονισμός κινήσεων
- Δυσκολία στη διατήρηση της λωρίδας κυκλοφορίας
- Ανεπαρκής έλεγχος επιτάχυνσης και επιβράδυνσης
- Μειωμένη ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών (π.χ. αναγνώριση σημάτων, οπτική αναζήτηση)

Αλκοόλ

Οδηγίες

1. **Ορίστε έναν νηφάλιο οδηγό**, καλέστε ταξί ή χρησιμοποιήστε μια υπηρεσία μεταφοράς μέσω εφαρμογής!
2. **Περιμένετε μία ή δύο ώρες!** Ο χρόνος είναι ο μόνος τρόπος για να αποβληθεί το αλκοόλ από τον οργανισμό σας. Το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα σας θα μειωθεί περίπου κατά το ισοδύναμο ενός ποτού ανά ώρα
3. **Μην αφήνετε τους φίλους σας** να οδηγήσουν αν βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών
4. **Να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας!** Είναι η καλύτερη άμυνα απέναντι σε οδηγούς που βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ
5. Αν εντοπίσετε οδηγό που φαίνεται να είναι υπό την επήρεια, **ειδοποιήστε άμεσα τις αρμόδιες Τοπικές Αρχές**. Οι πράξεις σας μπορεί να σώσουν μια ζωή!



7. Δεν οδηγώ όταν είμαι κουρασμένος

- Η κόπωση κατά την οδήγηση ευθύνεται για το **10-20% των οδικών ατυχημάτων**, λόγω όχι μόνο της πολύωρης οδήγησης, αλλά και λόγω άλλων παραγόντων όπως η έλλειψη ύπνου, άγχος ή η ώρα της ημέρας
- Αν και η κόπωση και η υπνηλία μπορεί να έχουν διαφορετικά αίτια, έχουν παρόμοια επίδραση στην απόδοση και τη συγκέντρωση – μειώνουν τη **νοητική και σωματική λειτουργία**
- Κατά την κόπωση, τα άτομα μπορεί να εναλλάσσουν την κανονική λειτουργία με **μικρά κενά στην αντίδραση** (π.χ. να μην αντιλαμβάνονται ή να μην ανταποκρίνονται σε σήματα)
- Το μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα της κόπωσης είναι η **αυξανόμενη μεταβλητότητα στην απόδοση**



Γιατί η κόπωση είναι επικίνδυνη;

Ο οδηγός είναι πιο πιθανό:

- να χάσει τον έλεγχο του οχήματος
- να έχει λιγότερο χρόνο για να αντιδράσει προληπτικά
- να έχει λιγότερο ακριβή αντίδραση στην επιβράδυνση από το προπορευόμενο όχημα
- να έχει δυσκολία διατήρησης του οχήματος στη λωρίδα κυκλοφορίας

Κούραση

Οδηγίες

1. Αποφύγετε να οδηγείτε τις ώρες που **κανονικά θα κοιμόσασταν!**
2. Μόλις νιώσετε κόπωση, μην ξεκινήσετε να οδηγείτε ή **σταματήστε την οδήγηση άμεσα!**
3. Κάντε έναν **σύντομο ύπνο** ή ζητήστε από έναν συνεπιβάτη σας να αναλάβει την οδήγηση!
4. Αφήστε να μπει **καθαρός αέρας** στο όχημα σας (ανοίξτε το παράθυρο ή ενεργοποιήστε τον κλιματισμό)
5. **Μιλήστε** με τον συνοδηγό ή τους επιβάτες!
6. Κάντε μια στάση για **φαγητό ή άσκηση!**
7. Ανεβάστε την **ένταση της μουσικής!**



8. Προσέχω στις δύσκολες καιρικές συνθήκες

- Ο καιρός είναι ένας **περιβαλλοντικός παράγοντας κινδύνου** που αυξάνει τα ποσοστά σύγκρουσης και ατυχημάτων
- Οι **καιρικές συνθήκες καθορίζουν** τόσο την κατάσταση του οδοστρώματος όσο και τη συμπεριφορά του οδηγού
- Οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες **περιλαμβάνουν**: ομίχλη, βροχή, χιόνι, χιονόνερο, χαλάζι, ισχυρό άνεμο και υψηλές θερμοκρασίες
- Στην Ευρώπη, το **1% του συνόλου των θανάτων από οδικά ατυχήματα** οφείλεται σε ομίχλη, το 11% σε βροχή, το 0,9% σε χιόνι και το 0,4% σε ισχυρό άνεμο

Γιατί η οδήγηση με δυσμενείς καιρικές συνθήκες είναι επικίνδυνη;

Επιπτώσεις της κακοκαιρίας:

- Επαφή του οχήματος με το οδόστρωμα. Όσο περισσότερο βρέχει, χιονίζει ή ρίχνει χαλάζι, τόσο μειώνεται η τριβή της επιφάνειας της οδού (χαμηλότερη ικανότητα πέδησης και ελέγχου του οχήματος)
- Μείωση της ορατότητας, λόγω της ομίχλης ή της αντανάκλασης του φωτός σε βρεγμένο οδόστρωμα
- Αλλαγές στη συμπεριφορά του οδηγού, όπως η πιο προσεκτική οδήγηση
- Οι ριπές του ανέμου μπορούν να παρασύρουν οχήματα με μεγάλο ύψος
- Τα συναισθήματα αυξάνονται με τη θερμοκρασία, οι άνθρωποι είναι πιο ευερέθιστοι απέναντι στους άλλους, κουράζονται, χάνουν τη συγκέντρωσή τους και αυξάνεται ο χρόνος αντίδρασής τους

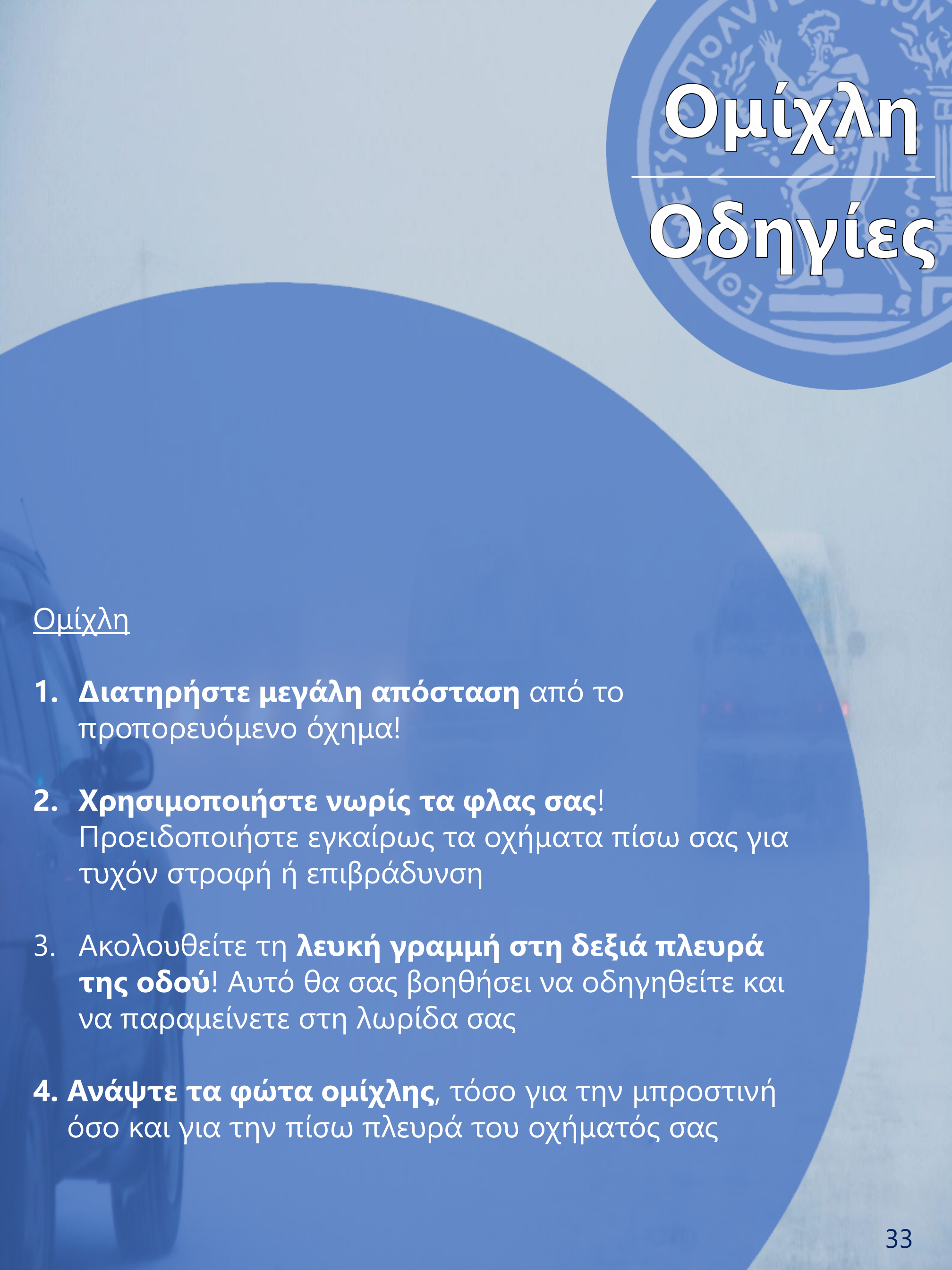


Βροχή

Οδηγίες

Βροχή

1. **Διατηρήστε ασφαλή απόσταση** από το προπορευόμενο όχημα! Το φρενάρισμα μπορεί να οδηγήσει σε ολίσθηση. Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να σταματήσετε όταν οδηγείτε σε υγρό οδόστρωμα
2. **Ανάψτε τα φώτα πορείας!** Δεν θα σας βοηθήσουν μόνο για καλύτερη ορατότητα αλλά και για να σας βλέπουν οι άλλοι οδηγοί
3. Προτιμήστε να κινείστε **στις μεσαίες λωρίδες κυκλοφορίας!** Το νερό είναι πιο πιθανό να συγκεντρωθεί στα άκρα της οδού
4. **Προσπαθήστε να αποφύγετε τις λακκούβες.** Η οδήγηση πάνω από λακκούβες νερού μπορεί να προκαλέσει υδρολίσθηση. Είναι χρήσιμο να οδηγείτε στα ίχνη του προπορευόμενου οχήματος
5. **Ξεθαμπώστε τα τζάμια και τα παράθυρα!** Χρησιμοποιήστε το μπροστινό και το πίσω σύστημα απόψυξης για να μεγιστοποιήσετε την ορατότητα



Ομίχλη

Οδηγίες

Ομίχλη

1. **Διατηρήστε μεγάλη απόσταση** από το προπορευόμενο όχημα!
2. **Χρησιμοποιήστε νωρίς τα φλας σας!**
Προειδοποιήστε εγκαίρως τα οχήματα πίσω σας για τυχόν στροφή ή επιβράδυνση
3. Ακολουθείτε τη **λευκή γραμμή στη δεξιά πλευρά της οδού!** Αυτό θα σας βοηθήσει να οδηγηθείτε και να παραμείνετε στη λωρίδα σας
4. **Ανάψτε τα φώτα ομίχλης,** τόσο για την μπροστινή όσο και για την πίσω πλευρά του οχήματός σας

Χιόνι

Οδηγίες

Χιόνι/πάγος

1. **Χρησιμοποιήστε χειμερινά ελαστικά!** Τα ελαστικά αποτελούν βασικό παράγοντα στη χειμερινή οδήγηση, επειδή κρατούν το αυτοκίνητό σας σταθερά συνδεδεμένο με την οδό
2. **Γνωρίστε το σύστημα πέδησης του οχήματός σας!** Το όχημα σας θα έχει διαφορετική απόδοση στο χιόνι από ό,τι σε στεγνό οδόστρωμα
3. **Συνεχίστε την οδήγηση!** Αποφύγετε να σταματάτε πάνω σε πάγο ή χιόνι, αν είναι δυνατό
4. **Πάρτε τις στροφές αργά!** Δώστε αρκετό χρόνο στο όχημα να επιβραδύνει
5. **Επιταχύνετε σταδιακά!** Τα ελαστικά σας είναι πιθανό να σπινάρουν στη θέση τους αν προσπαθήσετε να επιταχύνετε πολύ γρήγορα
6. **Προσέξτε τον μαύρο πάγο!** Είναι ένα λεπτό στρώμα διαφανούς πάγου στο οδόστρωμα που μπορεί να προκαλέσει εκτροπή του οχήματος σας απώλεια ελέγχου

Οδηγός για Ασφαλή Οδήγηση

Σωστή οδήγηση χωρίς ατυχήματα:

- Με χαμηλότερες **ταχύτητες** αποφεύγω τα ατυχήματα
- Φοράω **ζώνη** για να μην τραυματιστώ
- Φοράω **κράνος** για να σωθώ εάν πέσω
- Κρατάω το τιμόνι και όχι το **τηλέφωνο**
- Όταν έχω **πiei**, οδηγεί άλλος
- Δεν οδηγώ όταν είμαι κουρασμένος
- Προσέχω στις δύσκολες καιρικές συνθήκες

www.nrso.ntua.gr/advice



Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

Παρατηρητήριο
Οδικής Ασφάλειας ΕΜΠ
www.nrso.ntua.gr

Απρίλιος 2025



Οδηγός
για
Ασφαλή
Οδήγηση