

Мультикультурний семінар з безпеки дорожнього руху для українськомовних клієнтів

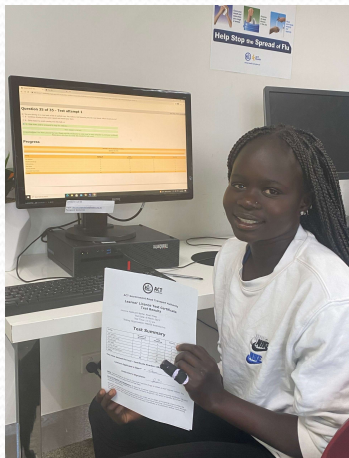


Весь текст і зображення, незалежно від джерела, використовуються виключно з метою надання клієнтам MARSS інформації про правила дорожнього руху та актуальних проблем в Австралійській Столичній Території (АСТ).

Мета мультикультурного семінару з безпеки дорожнього руху

Перед початком практичних занять з водіння в Австралійській Столичній Території (АСТ) важливо надати україномовним клієнтам відповідну підготовку з питань безпеки дорожнього руху в АСТ з урахуванням культурних особливостей.

Чому ми проводимо мультикультурні семінари з безпеки дорожнього руху?



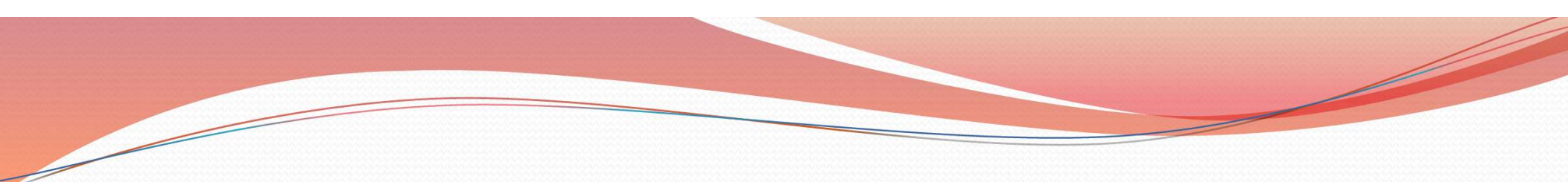
Пояснення щодо семінару

- Важливо проводити семінари та надавати письмову інформацію особам з нових та новостворених громад біженців та мігрантів, які проживають в АСТ, щоб вони могли безпечно користуватися нашими дорогами.
- Ці семінари та додаткова письмова інформація, що фінансується урядом АСТ, будуть надаватися клієнтам з україномовних громад їхньою рідною мовою, щоб вони могли вивчати, розуміти та обговорювати питання, пов'язані з правилами та безпекою дорожнього руху.

Чому уряд АСТ фінансує мультикультурні семінари з безпеки дорожнього руху?

Проведення заходів з підвищення обізнаності про безпеку дорожнього руху, включаючи кампанії з інформування громадськості:

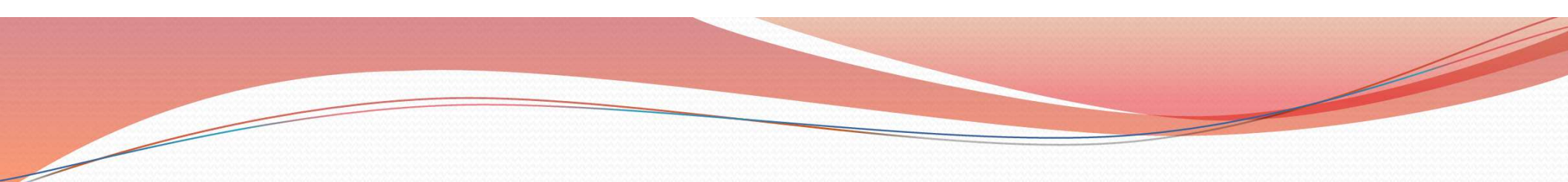
- заохочення та сприяння освіті з питань безпеки дорожнього руху в громаді АСТ;
- заохочення та стимулювання досліджень та вивчення питань безпеки дорожнього руху, а також впровадження заходів з протидії аварійності та травматизму, особливо у сфері запобігання аварійності та мінімізації травматизму;
- підтримка або сприяння будівництву фізичних удосконалень на території АСТ для підвищення безпеки дорожнього руху, наприклад, аудит безпеки дорожнього руху, техніко-економічні обґрунтування, оцінки та дослідження в галузі проектування та будівництва доріг; і
- допомога у створенні ініціатив, спрямованих на реабілітацію осіб, які отримали серйозні поранення або травми в результаті дорожньо-транспортних інцидентів.



Особи з нових громад біженців і мігрантів - особливо ті, хто прибув до Австралії зовсім нещодавно - стикаються з низкою додаткових бар'єрів, коли йдеться про розуміння і дотримання правил дорожнього руху та підтримання позитивних практик безпеки дорожнього руху, порівняно з іншими мешканцями АСТ.

Ці бар'єри включають:

- нижчий рівень володіння англійською мовою – це означає, що вони можуть не знати або неправильно розуміти правила та практику безпеки дорожнього руху; і
- культурні чинники – особливо для осіб, які приїхали до Австралії з країн з дуже відмінними правилами водіння, дорожнього руху та практиками використання доріг.



Як наслідок, може виникнути незнання або непорозуміння щодо водіння в стані втоми, що може бути так само небезпечно, як і водіння в нетверезому стані.

Це впливає на вашу концентрацію та судження, а також уповільнює швидкість реакції.

Водіння в стані втоми



Водіння в стані втоми

- Втома водія пов'язана не лише з довгими поїздками або важкими транспортними засобами.
- Нестача сну і прийом певних ліків можуть призвести до втоми водія.
- Водіння вимагає повної уваги - достатньо лише заплющити очі, щоб сталося зіткнення.

Водіння в стані втоми (продовження)

Ознаками втоми можуть бути:

- Постійне позіхання;
- Повільний рух очей і нечіткість зору;
- Затримка або уповільнення реакції;
- Почуття скованості;
- Біль або важкість в очах;
- Мрійливість вдень;
- Виїзд за центральну лінію або на узбіччя дороги; і
- Ви часто змінюєте швидкість або маєте труднощі з підтриманням постійної швидкості.

Якщо ви помітили будь-яку з цих ознак, зупиніться і зробіть перерву.

Водіння в стані втоми (продовження)

Якщо ви збираєтеся в тривалу подорож:

- Плануйте перерви заздалегідь;
- Робіть перерву щонайменше кожні 2 години;
- Зупиняйтеся десь на ніч, якщо ви їдете в довгу подорож;
- Розподіліть водіння і переконайтеся, що ви відпочиваєте, коли ви не за кермом; і
- Намагайтеся не сідати за кермо, коли ви зазвичай спите (рано вранці та пізно ввечері).

Відновлювальний центр для водіїв (Driver Reviver)

- Пункти Driver Reviver - це ідеальне місце, щоб зробити перерву в довгій подорожі.
- Вони пропонують безкоштовну чашку чаю, кави, печиво, а також місце, де можна зупинитися і поспілкуватися з доброзичливими волонтерами, перш ніж безпечно продовжити свій шлях.
- Відвідайте веб-сайт Driver Reviver, щоб дізнатися більше.

Страхова компанія ААМІ визначила способи уникнення втоми водіїв.

- Втома водія може стосуватися кожного за кермом і є небезпечною незалежно від того, керуєте ви 18-колісним автомобілем чи хетчбеком.
- Дізнайтеся про ознаки втоми водія та кілька простих кроків, які допоможуть їй запобігти.
- І переконайтеся, що ви застраховані на випадок аварії, вивчивши варіанти автострахування.

Чому водіння втомленим - це погана ідея

- Водіння в найкращий час може бути хаотичним.
- Але оскільки багато хто з нас робить це майже щодня, наш мозок може легко подумати, що ми так само здатні добре керувати автомобілем, коли ми втомлені.
- Це може призвести - і, на жаль, призводить - до засинання за кермом.
- Ми не можемо контролювати мікросон. Він може тривати від півсекунди до десяти і може легко призвести до дорожньо-транспортної пригоди.
- Якщо ви втомилися, найбезпечніший варіант - не сідати за кермо.

Як апное сну впливає на страхування автомобіля

- Такі захворювання, як апное сну, можуть зробити водіїв більш схильними до втоми.
- Через це дорожня служба може вимагати від вас повідомити про це, оскільки це може вплинути на вашу здатність безпечно керувати автомобілем.
- Невиконання умов вашого водійського посвідчення може вплинути на виплату страхового відшкодування по автострахуванню.

Поширені причини втоми водія

Причини втоми водія можуть сягати корінням у минуле. Початок нової роботи, яка порушує наш режим сну, батьківство або стрес перед майбутнім іспитом - все це може призвести до втоми за кермом і стати причиною потенційних аварійних ситуацій.

Деякі з найпоширеніших причин втоми водія включають:

- Розумове або фізичне навантаження перед поїздкою, наприклад, довгий робочий день.
- Відсутність регулярних перерв під час водіння на великі відстані.
- Зовнішні фактори, такі як спека або вібрація на дорозі.
- Порушення циркадного ритму - тобто неспання в той час, коли ви звикли спати.
- Тривалі періоди без сну або з поганою якістю сну.

Як впоратися з втомою та не засипати за кермом

Розуміння причин втоми водія - один з найкращих способів запобігти сну за кермом. Ось деякі інші речі, які ви можете зробити, щоб зменшити ймовірність втоми водія:

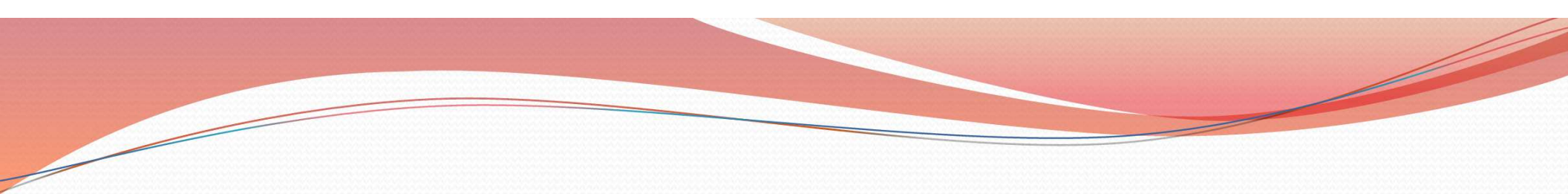
- Якщо можете, не сідайте за кермо після довгого робочого дня.
- Добре висипайтесь перед тим, як сісти за кермо.
- Пийте багато води та уникайте алкоголю перед тим, як сісти за кермо.
- Робіть перерви на відпочинок і фізичні вправи кожні дві години.
- Поділяйте керування автомобілем.
- Не сідайте за кермо в той час, коли ви зазвичай спите.

Як впоратися з втомою та не засипати за кермом (продовження)

- Виділіть додатковий час, щоб уникнути додаткового стресу.
- Знижуйте швидкість під час їзди вночі, особливо якщо ви їдете за містом, оскільки в темряві важче помітити диких тварин та інші небезпеки.

Варто також нагадати, що кофеїн, енергетичні напої або гучна музика не завжди допомагають боротися з втомою.

Сон або відпочинок часто є єдиним рішенням.



Для обговорення:
Як ви вважаєте, яка поведінка
на дорозі є найбільш
ризикованою?



КІНЕЦЬ