

# Каким должен быть отличный водитель?

---

Автор: преподаватель ГБОУ СПО «Шатковский  
агротехнический техникум»

В.М.Куликов

# Введение

- Покупка автомобиля — большая радость. Он сделает вашу жизнь интереснее и эмоциональнее. Но эмоции, как известно, бывают разные. Чтобы общение с автомобилем доставляло вам больше приятных эмоций, придется приложить немало усилий. Мы вовсе не хотим вас пугать или поучать, но опыт миллионов автомобилистов показывает, что избежать происшествий и связанных с ними расходов на восстановление себя и своего автомобиля можно только путем самосовершенствования. Итак, перед вами два пути: один — к вершинам познания себя и своего автомобиля, другой — к отрицанию необходимости каких-либо усилий и как следствие к происшествиям, травмам, материальным расходам. О самом плохом и говорить не хочется.
- Не торопитесь. Подумайте, что вам больше подходит. Если первое, то переверните страницу, и это будет ваш первый шаг к тому, чтобы стать отличным водителем.

# Постоянно совершенствуйте свое водительское мастерство

- Если вы считаете, что, научившись перемещать автомобиль с одного места на другое, постигли все премудрости науки управления автомобилем, то должны вас огорчить: это не так. Настоящее мастерство проверяется в экстремальных ситуациях, с которыми вам, возможно, еще не приходилось сталкиваться. Но ведь это может случиться. Тогда вы узнаете, что это такое, но будет уже поздно. Поэтому давайте разберемся, что такое мастерство управления автомобилем. В самом общем виде его можно представить как сумму трех слагаемых (табл. 1).

# Составляющие мастерства водителя

| Базовые навыки управления автомобилем  | Навыки ориентации в дорожном движении  | Навыки управления автомобилем в сложных и критических ситуациях  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Посадка за рулем</li><li>• Пуск двигателя</li><li>• Начало движения</li><li>• Переключение передач</li><li>• Торможение и остановка</li><li>• Развороты, повороты, парковка, движение задним ходом</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Наблюдение за дорожно-транспортной обстановкой</li><li>• Прогнозирование возможных опасностей</li><li>• Выбор скорости, траектории движения, взаимодействие с другими участниками движения</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• В сложных дорожных и погодных условиях</li><li>• При поломке автомобиля</li><li>• В критических условиях</li></ul> |

# Психофизиологические особенности водителя

- Вы прошли медкомиссию и имеете медицинскую справку, разрешающую управлять транспортным средством определенной категории. Это значит, что у вас нет каких-либо значительных отклонений, не позволяющих водить автомобиль. Но это совсем не говорит об отсутствии некоторых недостатков, которые могут повлиять на вашу безопасность. Они есть у каждого, и их надо хорошо знать.

Медицинская справка серия **КС 011298**  
и допуск к управлению транспортным средством

1. Фамилия Алтынов  
2. Имя Арсений  
3. Отчество (при наличии) Витальевич  
4. Дата рождения 17 июля 1966  
5. Место жительства г. Иваново, ул. Ленинской д. 107, кв. 45  
6. Дата выдачи медицинской справки 30 ноября 2010

7. Заболевания, препятствующие управлению транспортным средством (заболевания в скобках)

|   |             |
|---|-------------|
| 1) Медицинские противопоказания к управлению транспортными средствами в отношении водителей транспортных средств - водителей тракторов  | Категория А |
| 2) Медицинские противопоказания к управлению легковыми, грузовыми автомобилями общей массой не более 3500 кг (категория В) и такси (категория В), а также водителями автобусов (категория В)  | Категория В |
| 3) Медицинские противопоказания к управлению автомобилями, не включенными в категорию "В", разрешенными водителями общей массой не более 3500 кг (категория "С")  | Категория С |
| 4) Медицинские противопоказания к управлению автомобилями, предназначенными для перевозки пассажиров и водителями более 8 человек, общей массой не более 3500 кг (категория "D")  | Категория D |
| 5) Медицинские противопоказания к управлению легковыми транспортными средствами (мотоциклами, мопедами) в категории "А", "В", "С" или "D", которыми водители имеют право управлять, но которые не входят сами в одну из этих категорий для управления (мотоциклы, мопеды) | Категория Е |
| 6) Медицинские противопоказания к управлению транспортными средствами - водителями тракторов  |             |
| 7) Наличие и управление транспортными средствами с запрещенными категориями управления (мотоциклы, мопеды)  |             |

8. Особые отметки. Срок годности справки - три года

Президент медкомиссии Лавров А.И.  
Члены медкомиссии: Алтынов Н.А.  
Курочкин Г.И.



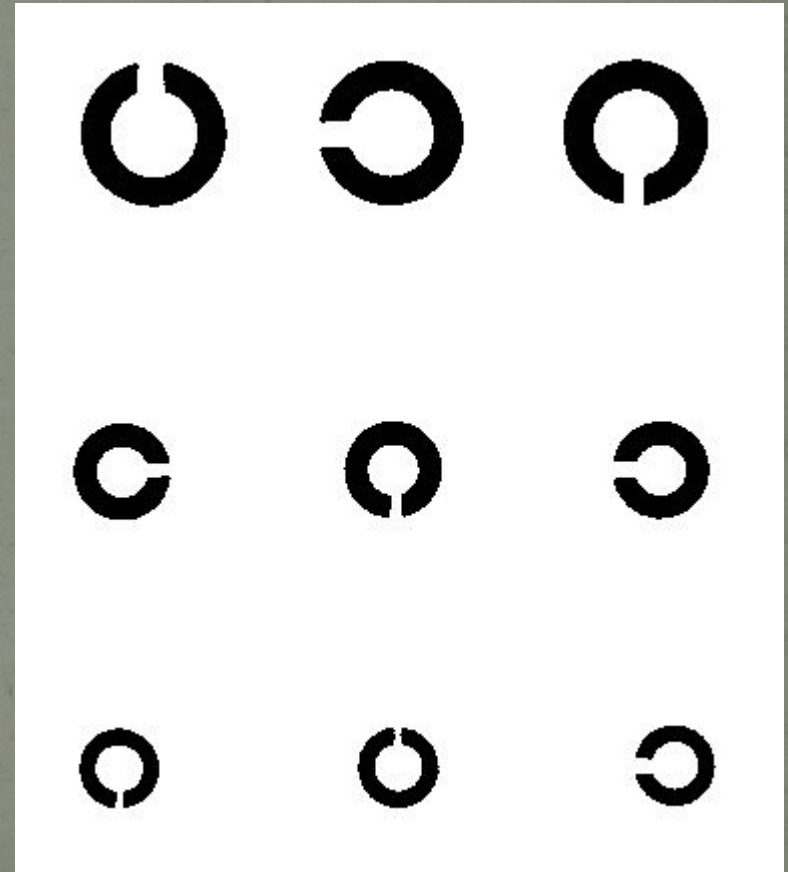
# Какова острота вашего зрения?

- 90% всей информации водитель получает с помощью зрения. Поэтому знать особенности своего зрения очень важно. По данным Американской оптической ассоциации, по меньшей мере 35% водителей имеют опасные дефекты зрения и не знают об этом. А знаете ли их вы? Если у вас не 100-процентное зрение, необходимо управлять автомобилем только в очках, позволяющих четко видеть обстановку. Не ленитесь хотя бы раз в год проверять остроту зрения и, если надо, менять очки.



# Хорошо ли вы видите ночью?

- Есть люди, которые днем видят отлично, а ночью при плохом освещении значительно хуже. Проверить свою способность видеть в темное время суток можно с помощью следующего теста. Проводить его надо днем в хорошо освещенной комнате.
- Если на расстоянии 5 м вы сумеете точно описать только первый ряд фигур, изображенных на рис. 1, то лучше ограничить ночные поездки либо обратиться к окулисту за более подробной консультацией. Если вы хорошо видите нижний ряд, значит, все в порядке.



# Ваши адаптационные способности

- Для восстановления способности видеть обстановку при ослеплении фарами встречного автомобиля требуется в среднем 7—8 с. Сколько времени для этого требуется вам, можно узнать с помощью уже знакомого теста. Но проведите его несколько иначе. Перед тем как смотреть на рис. 1, пристально посмотрите на источник очень яркого света, который должен находиться непосредственно перед вашими глазами. После этого переместите взгляд на рис. 1 и включите секундомер. Если не более чем через 10 с вы будете видеть фигуры так же, как до ослепления, то все нормально. Если это время больше, то вам лучше избегать ночного вождения, особенно на плохо освещенных участках, где возможно ослепление встречным транспортом. Управляя автомобилем ночью, старайтесь как можно меньше смотреть на ярко освещенные объекты.

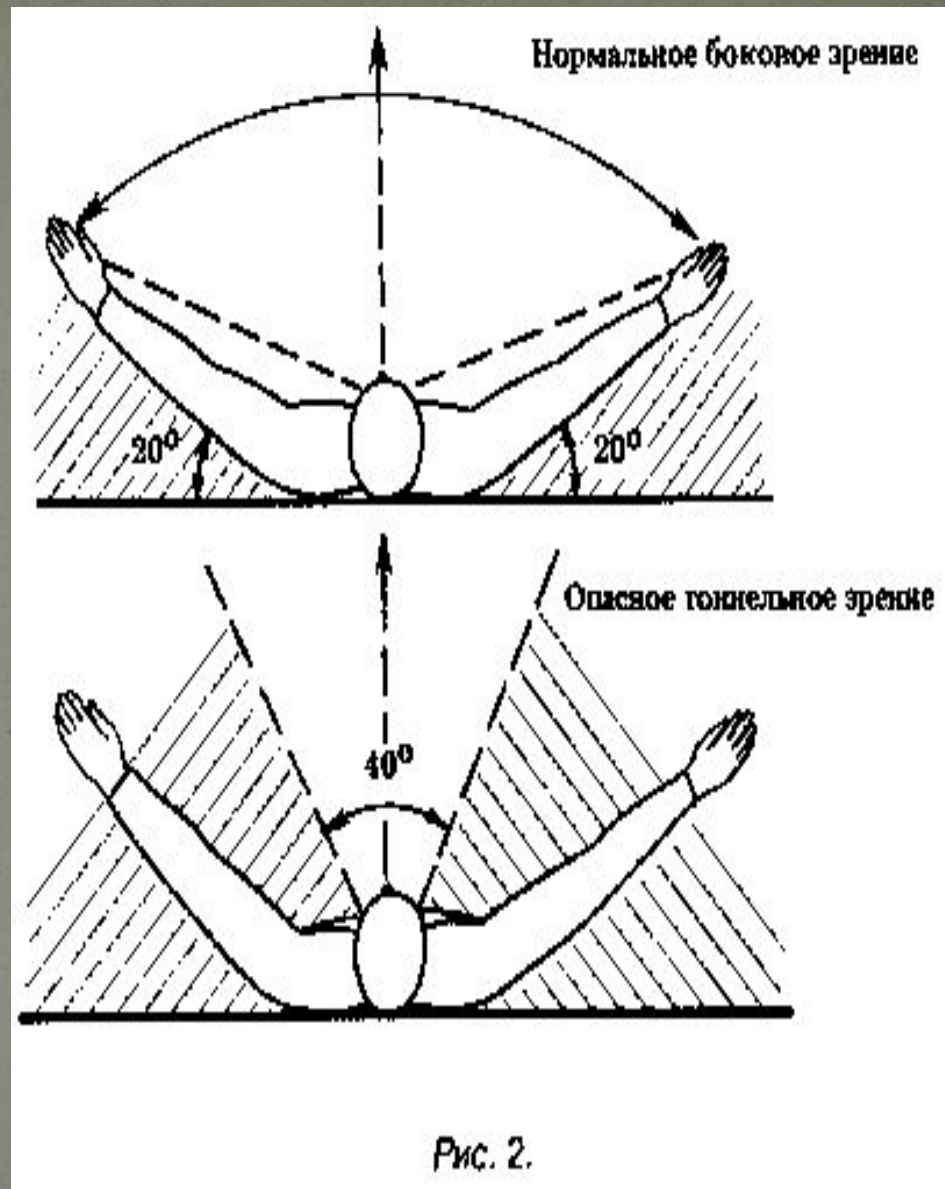




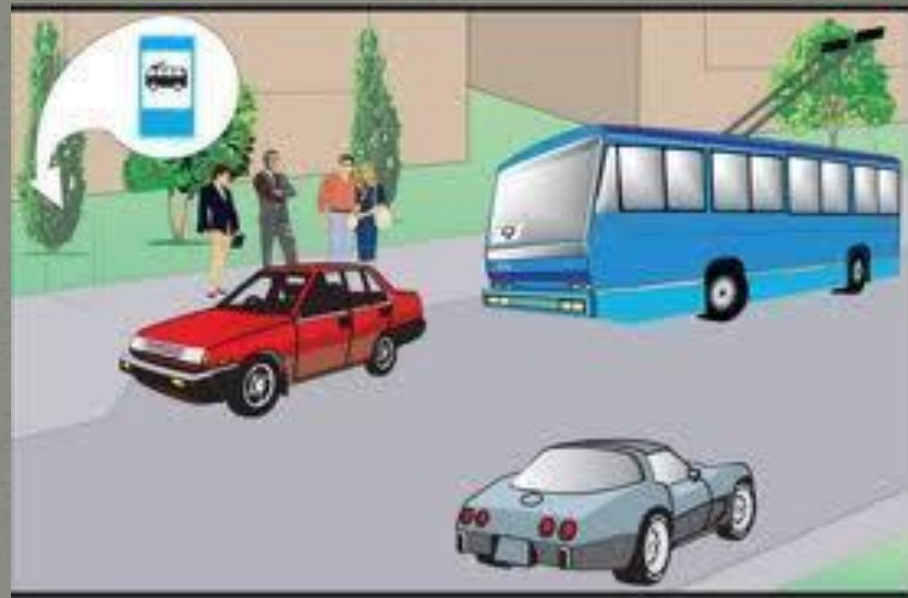
# Боковое зрение.

- Способность наблюдать обстановку впереди и при этом следить за тем, что происходит сбоку, для вас очень важна. Особенно при движении в условиях города, где опасность часто появляется сбоку. Эта способность определяется величиной пространства справа и слева от вас, которое вы можете видеть, держа голову прямо и смотря строго вперед. Проверить ее самостоятельно можно следующим образом:

- Встаньте, держа голову прямо и смотря на любой объект, находящийся в метрах десяти прямо перед вами. Разведите руки в стороны так, чтобы они образовали прямую линию. Начините их сводить, не опуская вниз. Как только вы сможете видеть их боковым зрением, замрите и определите угол между их положением, которое они занимают, и исходным. Если он более  $20^\circ$ , у вас плохое боковое зрение.



- Некоторые люди имеют так называемое тоннельное зрение. Они могут видеть только в пределах угла не более  $40^\circ$ . Это чрезвычайно опасно при вождении, так как обстановка по бокам автомобиля остается вне поля зрения. Компенсировать недостатки бокового зрения можно за счет повышения внимательности и осторожности при проезде участков, где возможно неожиданное появление опасности сбоку. Это выезды со двора, пересечение дорог, места, где пешеходы переходят дорогу. Если у вас плохое боковое зрение, наблюдайте за местами, где возможно появление опасности сбоку, с помощью поворота головы, а не краем глаза.



# Распределение и переключение внимания

- При движении в городе вам приходится одновременно следить сразу за несколькими объектами: светофорами, участниками движения, знаками и т. п.
- Насколько хорошо это у вас получается, зависит от способности к быстрому распределению и переключению внимания. Проверить ее можно с помощью таблицы Шульте-Платонова
- Постарайтесь как можно быстрее отыскать в таблице все числа от 1 до 49. Включите секундомер. Начали. Если вы затратили на это менее 60 с — отлично; если более 80 с — плохо.

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 2  | 48 | 7  | 32 | 16 | 29 |
| 4  | 19 | 25 | 11 | 3  | 35 | 12 |
| 37 | 46 | 20 | 28 | 10 | 41 | 15 |
| 22 | 43 | 5  | 49 | 23 | 8  | 44 |
| 13 | 1  | 17 | 33 | 40 | 21 | 36 |
| 9  | 14 | 39 | 6  | 18 | 45 | 27 |
| 31 | 47 | 38 | 42 | 24 | 30 | 34 |

- Попробуйте выполнить еще одно более сложное задание. В табл. 3 отыщите все цифры, набранные жирным и обыкновенным шрифтом.
- Искать их надо следующим образом: сначала жирную единицу, потом обыкновенную, далее жирную двойку, потом двойку обыкновенную и так далее до 24. Если время менее 80 с — отлично, более 100 с — плохо.

|           |           |           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>11</b> | 19        | 4         | 16        | <b>23</b> | 14        | <b>6</b>  |
| 3         | 15        | <b>22</b> | 13        | <b>7</b>  | <b>21</b> | <b>10</b> |
| <b>24</b> | 9         | 17        | 5         | <b>12</b> | 1         | <b>18</b> |
| <b>2</b>  | 20        | <b>13</b> | 24        | 11        | <b>3</b>  | 18        |
| 8         | <b>17</b> | 22        | <b>5</b>  | <b>16</b> | 23        | <b>8</b>  |
| <b>1</b>  | <b>20</b> | <b>4</b>  | 21        | 10        | <b>19</b> | 6         |
| <b>14</b> | 2         | 12        | <b>15</b> | 7         | <b>9</b>  |           |

- Если качество внимания у вас на высоте, то можно не бояться напряженного городского движения. Однако это не освобождает вас от необходимости изучения приемов правильного наблюдения за обстановкой. Получив плохую оценку, не расстраивайтесь: это можно компенсировать, доведя до совершенства навыки ориентации в дорожном движении и проявляя повышенную осторожность (не ездить с большой скоростью) в сложных и необычных условиях движения.

# Слух

- Слух нужен водителю для того, чтобы услышать опасность, которую трудно увидеть, например, предупреждающий об опасности звуковой сигнал, звук двигателя и шин обгоняющего автомобиля, сирену «скорой помощи», скрип тормозов. Человек с нормальным слухом может слышать слова, сказанные обычным голосом, на расстоянии 6 м. Если у вас пониженный слух, то старайтесь компенсировать его за счет зрения. Кроме того, не включайте громко радио или магнитофон, держите свое окно всегда приоткрытым.

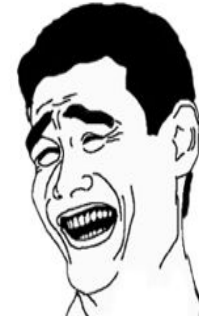
**ЧТО СКАЗАЛИ:**

не забудьте,  
завтра явка на занятия не обязательна



**ЧТО Я УСЛЫШАЛ:**

завтра не учимся



# Время реакции

- Время реакции — важное, но далеко не самое главное, как многие считают, качество водителя. Нередко люди с отличной реакцией попадают в происшествия чаще других. Почему? Из-за того, что сначала делают, а потом думают. Поэтому если у вас не очень хорошее время реакции, не расстраивайтесь: ничего страшного в этом нет. Вы можете с успехом компенсировать его за счет умения прогнозировать опасность заранее и четко обработанных навыков управления автомобилем в критических ситуациях



# Тест на определение времени реакции.

- Возьмите полоску картона длиной 12 см, шириной 3 см и попросите кого-нибудь подержать ее так, чтобы нижний конец находился между большим и указательным пальцами вашей правой руки. Тот, кто держит полоску, должен неожиданно для вас отпустить ее, а вы поймать между пальцами. Если не успели, значит, не стоит вам обольщаться в отношении своей реакции.



# Опасные состояния. Алкоголь

| Степень опьянения | Признаки   |
|-------------------|--|
| Легкая            | Сильно превышает скорость. Часто меняет полосу движения без необходимости. Часто обгоняет. Двигается зигзагообразно. Поздно включает сигналы поворота.   |
| Средняя           | Проезжает на желтый и красный сигналы светофора. Останавливается на зеленый сигнал. Начало движения резкое, глушит двигатель при трогании. Двигается неоправданно медленно, часто вблизи бордюра.          |
| Сильная           | Заезжает на бордюр или тротуар. Поворачивает не с той полосы движения. Выезжает или движется по встречной полосе. При остановке у светофора выезжает на перекресток. Не подает предупредительных сигналов. |

Старайтесь держаться от такого водителя подальше и не повторяйте его ошибок.

# Когда можно садиться за руль?

## КОГДА МОЖНО САДИТЬСЯ ЗА РУЛЬ

МАССА ТЕЛА  
ВОДИТЕЛЯ, КГ



КОЛИЧЕСТВО АЛКОГОЛЯ (ДОЗА\*)



ВРЕМЯ СОХРАНЕНИЯ (ВЫВОДА)  
АЛКОГОЛЯ В КРОВИ, Ч

|     |     |     |     |      |      |
|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 50  | 3   | 6,5 | 9,5 | 13   | 16   |
| 60  | 3   | 5,5 | 8   | 10,5 | 13,5 |
| 70  | 2   | 4,5 | 7   | 9    | 11,5 |
| 80  | 2   | 4   | 6   | 8    | 10   |
| 90  | 2   | 3,5 | 5,5 | 7    | 9    |
| 100 | 1,5 | 3   | 5   | 6,5  | 8    |

ОПРЕДЕЛЯЕМ ДОЗУ АЛКОГОЛЯ  
В КРОВИ И ВРЕМЯ ЕГО ВЫВОДА

1. Найдите строчку, где отмечена масса вашего тела. Если она находится между двумя значениями, выберите меньшее.
2. Найдите столбик, соответствующий количеству выпитых доз спиртного.
3. На пересечении строчки и столбика получите время, по прошествии которого можно садиться за руль.
4. Оставьте для себя запас времени, если выпили 3 дозы и более, прибавьте к значению, полученному в таблице еще 1—2 ч.

\* За одну дозу принято одно из следующих количеств алкоголя:

50 г водки (40°) 40 г коньяка 100 г портвейна 150 г сухого вина 0,5 л пива

# Утомление

- Если вы хорошо отдохнули перед поездкой, то первые признаки усталости могут появиться примерно через 4 ч непрерывного движения. Через 8 ч качество вождения резко ухудшается: появляются лишние движения, скорость становится неравномерной, предметы начинают казаться расположенными дальше, чем на самом деле. Возможно, у вас критический час наступает несколько раньше или позже. Но все равно не стоит пытаться доехать, например, от Москвы до Ленинграда без отдыха. Определить степень усталости вы можете с помощью таблицы, разработанной эстонскими специалистами.

| Степень усталости | Симптомы   |
|-------------------|--|
| Легкая            | Хочется зевать, веки тяжелеют  |
| Средняя           | Резь в глазах, сухость во рту, оживление, фантазии. Время от времени по телу проходит теплая волна. Минуты возбуждения чередуются с мгновенной, плохо уловимой дремотой. Кажется, что другие автомобили едут слишком медленно. |
| Тяжелая           | Голова клонится вперед, руки сползают с руля, в глазах рябит, прошибает пот; кажется, будто все это происходит не с вами. Паузы впадения в дремоту учащаются.  |

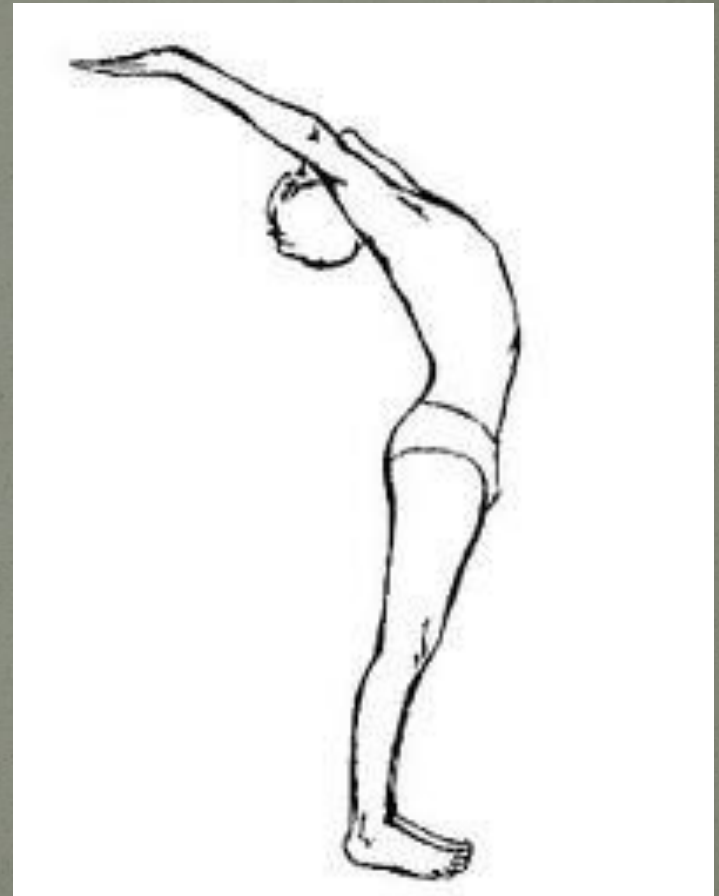
- Легкое утомление снимается небольшим отдыхом, умыванием, купанием, разминкой, крепким чаем. Для средней и тяжелой степени усталости все это бесполезно, помогает только сон. Если вы все-таки вынуждены ехать, несмотря на усталость, двигайтесь с меньшей, чем обычно, скоростью и с большей дистанцией. Когда долго едете по шоссе и обстановка вокруг однообразная, меняйте скорость каждые 15—20 мин, не смотрите в одну точку, чаще перемещайте свой взгляд, откройте окно. Это даст возможность не привыкать к скорости и сохранять активность.
- А теперь еще несколько (хотя и прописных) истин, выполнение которых позволит вам избежать происшествий, связанных с утомлением:
  - перед поездкой спите не менее 7 ч;
  - не принимайте успокоительных лекарств;
  - не пытайтесь проехать 500—600 км сразу;
  - если можете, обходитесь без ночных поездок;
  - если курите в автомобиле, то почаще проветривайте салон;
  - не переедайте перед дорогой.

# Эмоции: плохие и хорошие

- Для водителя наиболее опасны любые сильные эмоции (положительные и отрицательные), которые он не может контролировать. Управлять автомобилем можно, только научившись управлять своими эмоциями. Отрицательные эмоции могут вызвать уныние, положительные — перевозбуждение. И то и другое способствует возникновению происшествий. Изучение событий, предшествующих 40 ДТП со смертельным исходом, проведенное американскими специалистами, показало, что 31 из 40 погибших водителей испытал незадолго до гибели эмоциональный стресс: семейную ссору, конфликт на работе, известие о гибели близкого человека и т. п.
- Совсем исключить стрессовые ситуации невозможно, но не поддаваться их пагубному влиянию — в вашей власти. Для этого надо освоить приемы саморегуляции и аутотренинга. Предлагаем несколько простых, но достаточно действенных приемов, позволяющих поднять ваш тонус при кратковременных остановках.

# Кто больше зевнет?

- Поднимите обе руки вверх, потянитесь и с удовольствием зевните. Опустите руки. Потом еще раз поднимите их и зевните. И так не менее восьми полноценных зевков.





# Давайте погримасничаем.

- Представьте себе, что хотите передразнить обезьянку. Чем больше различных рожиц вы можете изобразить, тем лучше. Это отличный расслабляющий и тонизирующий массаж.



# Точечный массаж.

- Помассируйте скулы круговыми движениями большим и указательным пальцами. Если при нажатии ощущается боль, то это признак истощения нервной системы, и вам требуется хороший отдых.



# Повысить внимательность.

- Это можно сделать, наблюдая за яркими, желательно желтыми или красными, объектами, слушая быструю и ритмичную музыку, пососав кислую конфету.
- Если вы перевозбуждены и чувствуете неосознанную тревогу, смотрите на окружающую обстановку, небо, облака, дышите спокойно, глубоко, равномерно, включите мажорную мелодичную музыку, расслабьте мысленной командой мышцы лица, шеи, плечевого пояса.
- **Никогда не садитесь за руль, прежде чем не обретете душевного равновесия.**

# Не злоупотребляйте лекарствами.

- Большинство лекарств, которые вы употребляете от головной боли, простуды, аллергии или для успокоения, могут привести вас в сонное состояние.
- Тонизирующие таблетки, улучшив на некоторое время ваше состояние, впоследствии могут привести к нервозности, головокружению, неспособности концентрировать внимание, ухудшению зрения.
- Лекарства нельзя принимать вместе с алкоголем. Результат может быть самый печальный.
- Курить за рулем можно, но лучше не делать этого. О том, что курить вредно, знают все. Поэтому мы ограничимся несколькими рекомендациями тем, кто, зная о вреде курения, все же продолжает курить:
  - 1. Отправляясь в путь, положите сигареты в такое место, откуда их легко взять.
  - 2. Проверьте исправность прикуривателя. Если он не работает, возьмите с собой зажигалку, а не спички.
  - 3. Откажитесь от чехлов из синтетической ткани.
  - 4. Не прикуривайте при движении по сложному участку и от зажигалки (спички) ночью.
  - 5. Крепко держите сигарету, не давайте ей упасть.
  - 6. Окурок гасите только в пепельнице, не выбрасывайте его в окно.

# Учитесь на чужих ошибках

- По данным статистики, более половины всех совершаемых происшествий приходится на водителей со стажем менее 3 лет. Второй пик аварийности наблюдается у тех, кто имеет стаж 4—5 лет. Происшествия с особо тяжелыми последствиями совершают главным образом водители со стажем более 10 лет.



# Кто вы?



## 1. Женщина

- По статистике вас ожидает меньшая, чем мужчину, вероятность стать участником происшествия. Вы осторожны, внимательны, хорошо приспосабливаетесь к окружающей обстановке, в простых ситуациях управляете автомобилем уверенно. Однако для вас характерны повышенная эмоциональность и тревожность, за рулем нужны трезвая оценка и умение действовать хладнокровно, быстро и решительно. Именно этого обычно не хватает большинству женщин. Но это не беда, если вы:
  - не будете расстраиваться по пустякам;
  - будете меньше думать о самих неприятностях, а больше о том, как их избежать;
  - в совершенстве овладеете навыками управления автомобилем в критических ситуациях;
  - обдумаете свой маршрут заранее.



## 2. Мужчина



- По данным социологических исследований, вы чаще всего попадаете в происшествия по неосторожности, невнимательности и склонности к риску. Вы менее эмоциональны, чем женщина, предпочитаете управлять автомобилем на высоких скоростях, любите поучать других, особенно женщин, предпочитаете сложные задачи простым.
- Если вы не имеете особо сильного желания внести свой вклад в статистику аварийности, то избегайте неоправданного риска;
- уделяйте больше внимания сложным условиям;
- будьте более снисходительны к ошибкам других и менее к своим.

# 3. ЕСЛИ ВЫ МОЛОДЫ

Вам нет еще и 22 лет. Прекрасный возраст. Кажется, что все по плечу и нет ничего невозможного. Отличное зрение, время реакции минимальное. Но почему же данные статистики аварийности не столь оптимистичны?

Молодые водители в возрасте до 20 лет попадают в происшествия в 10 раз чаще, чем водители среднего возраста. Не хотим вас расстраивать, но это не случайность.

Какие качества, по мнению социологов, наиболее характерны для молодых? Беззаботность, пренебрежение любыми нормами и правилами, импульсивность, тяга к скорости и риску, желание быть во всем первым.

Эти же качества наиболее часто фигурируют в исследованиях по безопасности движения как причины происшествий с молодыми водителями. Поэтому хорошо бы:

- побольше ответственности и не только за себя, но и за других;
- поскорее понять, что без соблюдения Правил дорожного движения невозможны согласованные действия всех участников, а значит, и их безопасность;
- сначала думать, а потом действовать, а не наоборот;
- получать удовольствие не от быстрой, а от грамотной езды;
- учитывать не только свои, но и чужие интересы.





## 4. Если вам за 50

За плечами большой жизненный опыт, и в том числе водительский. Да, опыт — великое дело. Но к сожалению, даже он не в состоянии компенсировать некоторые психофизиологические изменения. Надеемся, что ваше здоровье в порядке. Вы бодры и чувствуете себя, как золотник. Однако, как показывают исследования, после 50 лет мало кому удается избежать повышения колебаний кровяного давления, увеличения времени реакции, уменьшения остроты зрения (особенно ночного) и некоторых других изменений. Это вовсе не значит, что за руль садиться нельзя. Многие ездят успешно до глубокой старости. Но при этом они учитывают свой возраст и приспособливают к нему свой стиль вождения. Вот некоторые рекомендации, которые позволят вам избежать наиболее типичных ошибок:

- не давайте вовлекать себя в ситуации, требующие быстрых действий;
- внимательно следите за сменой сигналов светофора; как можно меньше перестраивайтесь из одного ряда или транспортного потока в другой;
- избегайте участков со сложной и непривычной организацией движения;
- избегайте движения в интенсивном транспортном потоке, движущемся с большой скоростью.

Удачи вам...

