

Десять базовых действий, определяющих безопасность вождения

Психическая регуляция деятельности водителя — достаточно сложный механизм. Однако, есть действия, выраженные определенными глаголами, которые характеризуют поведение человека, а, следовательно, отражают базовые особенности его психической регуляции. Руководствуясь некоторыми из этих глаголов, водитель организует правильное функционирование механизмов психической регуляции. Но есть глаголы, опираясь на смысл которых, водитель допускает нарушения и, как следствие, становится виновником ДТП. Все они начинаются на букву «у».

Пять «у» в плюс

Назовем пять основных правильных действий (глаголов) на «у» и раскроем их содержание, применительно к труду водителя:

1. Успокоиться
2. Убедиться
3. Упредить
4. Уступить
5. Улыбнуться

Как ни покажется кому-то из специалистов с техническим образованием странным, но приоритетным действием, в первую очередь обеспечивающим безопасность вождения, является то, которое выражено глаголом «успокоиться». Да, это тот самый глагол, о котором ни в одной книжке автомобилистов — корифеев-технократов — в подобном контексте ничего не сказано. Прежде чем запустить двигатель водитель должен привести себя в адекватное предстоящей деятельности состояние, т.е. успокоится, что значит: сосредоточиться на своем психоэмоциональном состоянии, оценить его и при необходимости скорректировать. Невыполнение данного действия — серьезный фактор риска и первый шаг к ДТП. В коррекции нуждается любое состояние водителя, сопровождающееся психическим напряжением, провоцирующим спешку. Другими словами, если водитель сам видит, что он «заведен», «взвинчен» и т.п. (т.е. имеет установку на быстрое выполнение всех операций, скоростную езду и опасное маневрирование), то ему срочно необходимо себя из этого состояния вывести.

Сделать это несложно. Достаточно сесть за руль, расслабить все мышцы и сказать спокойно мысленно: «Сейчас мне предстоит поездка, поэтому необходимо успокоится, не допускать спешки и быстрой езды, т.к. это может привести к аварии. Главная цель — безопасно доехать до места назначения. Выигранные за счет скоростной езды минуты ничего не решают, а вероятность ДТП значительно возрастает». После этого необходимо сделать 3—5 глубоких вдохов с медленным (насколько возможно) выдохом (медленный выдох расслабляет) и подумать еще раз о соблюдении скоростного режима. Не помогло? Тогда повторите снова данную процедуру. Это, еще раз подчеркнем, позволит снизить напряжение, исключить нервозное поведение за рулем, а также установку на высокоскоростную езду и опасное маневрирование. Именно психоэмоциональное состояние — одна из причин ненадежности действий водителя, приводящих к ДТП. К сожалению, об этом недостаточно говорят при обучении в автошколе и на автопредприятиях.

Начиная с момента, когда водитель решил тронуться с места и до остановки автомобиля, он должен постоянно реализовывать действие, отраженное в глаголе «убедиться». Это значит, что перед выполнением любого действия водитель обязан быть абсолютно уверенным в отсутствии помех. Отступление от этого правила — причина многочисленных трагедий и других ДТП. Очень часто водитель начинает движение, разгон, перестроение, обгон и другие маневры, не убедившись в отсутствии помехи на своем пути. Или выполняет это действие небрежно, будучи необоснованно уверенным, что все будет хорошо. В результате создает условия для ДТП. Поэтому, чтобы предотвратить столкновение, наезд и т.п., водитель обязан постоянно вести осмотрительность, не упускать ничего из вида, и владеть происходящим в ближайшей окружающей его среде. Это поможет не только предотвратить собственные неправильные действия, но и не стать пассивным участником ДТП, когда негативные действия другого водителя ведут к столкновению с вашим автомобилем. Кстати, поддержание состояния осмотрительности — наиболее приоритетная деятельность водителя, о чем многие даже не догадываются.

Еще один важный глагол в предлагаемом реестре — «упредить». Он имеет очень богатое содержание, суть которого

Несоблюдение правила четвертого «у» (уступить) обычно заканчивается так в том, что водитель должен в своей деятельности работать на опережение происходящего. Упредить — это значит изучить опасные факторы каждого участка дороги и сделать все возможное, чтобы с ними не встретиться или минимизировать их негативное воздействие. Причем, упреждение не строится на прогнозировании обстановки на дороге, что равнозначно угадыванию и чему настойчиво учат в большинстве автошкол. Тем более, что на практике эффективно прогнозировать дорожную обстановку или поступки пешехода абсолютно невозможно. Упреждение базируется на предвидении, т.е. знании опасных факторов вождения. Например, если при проезде регулируемого перекрестка может появиться автомобиль,двигающийся под красным сигналом светофора по пересекаемой дороге, то не надо ничего прогнозировать (будет это или не будет), а надо знать о такой опасности и всегда (подчеркиваю, всегда!) предпринимать действия, позволяющие избежать ДТП. Т.е. при включении зеленого сигнала светофора, прежде чем нажать на газ следует убедиться в отсутствии

несущегося по пересекаемой дороге автомобиля. Кстати сказать, масса ДТП на перекрестках, в т.ч. Регулируемых, связана именно с прогнозом.

Наиболее типичная ситуация: один водитель, не сбавляя скорости, хочет безопасно проскочить перекресток, поскольку светофор еще мигает желтым, и никто по его прогнозу не тронется на пересекаемой дороге, где горит красный; а другой несется и прогнозирует, что скорость сбавлять не надо, т.к. к моменту его подъезда к перекрестку загорится зеленый свет и все на пересекаемой дороге, где включится красный, остановятся.

Упредить — это значит еще заранее привлечь других участников дорожного движения к обеспечению вашей безопасности путем заблаговременного включения указателя поворота. Игнорирование этого простого действия — причина многих ДТП.

Никогда водитель не станет надежным, если он не будет выполнять действие, заключенное в глаголе «уступить». Причем это действие должно реализовываться не только в соответствии с ПДД, но и тогда, когда вся правда на вашей стороне, но другой водитель об этом не знает или этим пренебрегает. Например, вы двигаетесь по главной дороге, но с второстепенной появляется автомобиль. Некоторые водители, хорошо зная правила и свое преимущество, дают на... на кнопку звукового сигнала, не сбавляя скорости. Результат — ДТП. И это не значит, что за рулем другого автомобиля сидел «камикадзе». Просто человек мог испытывать проблемы, отвлекающие его от вождения (ехал, что называется на автомате). Поэтому уступать надо всегда, когда этого требует ситуация, чтобы избежать ДТП, не став его пассивным участником. Упорствовать и доказывать свою правоту в подобных ситуациях, как говорится, себе дороже. Масса мелких аварий, особенно в «пробках», связана именно с игнорированием данного действия.

Дорога — это не только радость от вождения, но это постоянное взаимодействие с другими участниками дорожного движения, которое не всегда бывает со знаком плюс. Каждый встречаемый негативный фактор сильно влияет на психоэмоциональную сферу, порождая у водителя неадекватные состояния. Если собой не управлять, то можно поддаться воздействию этих факторов, и они, в свою очередь, вызовут состояние, при котором вождение становится опасным (например, стресс). Чтобы этого не случилось, есть простой и доступный всем способ предупреждения негативного влияния дорожных факторов на состояние водителя. Этот способ отражен в глаголе «улыбнуться». Именно улыбка является тем катализатором, при действии которого легко «сгорают» отрицательные эмоции. Другими словами, если водитель ощутил негативное воздействие какого-то фактора, то ему следует не кулаки сжимать и, не стесняясь в выражениях, характеризовать обидчика, а просто улыбнуться. Даже если сразу не сдержался, то, выпустив гнев, обязан улыбнуться. Польза будет огромная. Но продолжать движение в стрессовом состоянии чрезвычайно опасно. Это серьезный шаг к ДТП. Кстати, неплохо помогает успокоиться наряду с улыбкой и произнесение про себя фразы: «Да я и сам — не ангел, поэтому, зачем нервничать».

Пять «у» в минус

Теперь поговорим о пяти глаголах на «у», которых необходимо избегать или хотя бы о них знать, чтобы непроизвольно не поддаться реализации, заключенных в них действий. Вот они:

1. Умничать
2. Увлекаться
3. Устремляться
4. Упрямяться
5. Утомляться

Какого бы уровня подготовки водитель ни был, и сколько бы лет он не «крутил баранку», никто ему не давал права умничать. Умничать — это значит переоценивать себя и принижать других, осуждая их за любые ошибки и насмехаясь над ними. Водитель, который позволяет себе пользоваться данным глаголом, не может считаться надежным, поскольку обладает особенностями характера, не защищающими от собственных ошибок и нарушений. Умничают и насмеваются, как правило, люди с низким интеллектом, узким кругозором и слабыми знаниями вообще и о деятельности водителя, в частности.

Одна из опасностей, которая подстерегает водителей, особенно молодых, связана с тем, что они начинают «увлекаться» чем-то во время езды. Например, увлекаться скоростью, увлекаться сокращением дистанции, увлекаться энергичным маневрированием и т.д. Все это сопровождается выделением адреналина и непроизвольно нарастает. Однако во всех перечисленных увлечениях водитель создает для себя ситуацию, которая на грани или даже выше его психофизиологических и профессиональных возможностей. В результате последующее случайное появление даже незначительного дополнительного опасного фактора (ямка на дороге, торможение впереди идущего автомобиля, рассыпанный песок и т.д.) приводит к ДТП. Поэтому «не увлекаться» — одно из требований безопасного вождения. Добавлю, что никакая дополнительная подготовка к действиям в экстремальных ситуациях не спасет, поскольку усложнение условий может оказаться выше ваших психофизиологических возможностей.

Глагол, отражающий неправильное поведение водителя в случае несправедливого, на его взгляд, действия коллеги, звучит как «устремляться». Желание догнать «обидчика» и наказать его «со всей пролетарской ненавистью» может внезапно захватывать некоторых водителей. Однако это очень опасное стремление. Поэтому не следует изменение психоэмоционального состояния, вызванного неправильным поведением другого водителя, реализовывать в действиях по преследованию и наказанию обидчика. Во-первых, не всегда обида нанесена сознательно, а во-вторых, вы не знаете, что стряслось в жизни другого водителя, в-третьих, в таком состоянии можно создать ДТП.

Взаимодействие на дороге с коллегами часто зависит от характера водителя, одной из негативных черт которого является упрямятьство. «Хозяин» этой черты часто на дороге начинает «упрямяться», что выражается в запрете другому сделать что-то перед своим автомобилем (не дать возможности перед собой перестроиться, повернуть с второстепенной дороги и т.д.). Многие ДТП происходят именно по этой причине: один водитель захотел перестроиться, встроиться и т.п., но другой, живущий по принципам «не пущать» и «только после меня», надавил на педаль газа, т.е. стал упрямяться. Поэтому словосочетание «не упрямяться» очень

актуально при обеспечении безопасности дорожного движения, в котором участвуют как законопослушные граждане, так и хама, а также те, кто нуждается в помощи.

Одна из характеристик водителя, определяющая его надежность за рулем — профессиональная работоспособность, которая непостоянна и снижается в процессе поездки, поскольку водитель начинает утомляться. К сожалению, у нас в стране глубокого понимания, что такое профессиональная работоспособность, утомление, и как они влияют на безопасность дорожного движения. Кое-что написано в книгах, еще меньше преподается. Поэтому водители при управлении автомобилем не понимают, что с ними происходит через четыре часа непрерывной езды и даже позже, почему рекомендуется через этот промежуток времени остановиться, отдохнуть и поесть. Им кажется, что они и через четыре часа такие же, как и при выезде из пункта отправления. Это серьезное заблуждение, с которым никакой работы нигде не ведется. Поэтому надо знать об этом и «не утомляться», т.е. проводить профилактику. Водить автомобиль исключительно опасно.

Завершая изложение материала, еще раз подчеркнем, что обязательные к исполнению действия и действия, которые требуется избегать, отражают состояние психических механизмов регуляции водителя. И от того, какие действия доминируют в его сознании и подсознании, зависит безопасность вождения.

Автор: Виктор Козлов, доктор медицинских наук, профессор

Источник: Журнал «Автошкола» №12 (42), 2011

www.autopolis.ru