

Un început sigur

Primele 45 de secunde dau tonul întregii deplasări

1 Setările de început (0-15 secunde)

- Navigația: introdu destinația cât timp mașina este încă parcată. Setarea traseului în timpul condusului crește încărcarea cognitivă cu 40%.
- Verificarea audio: selectează playlistul sau podcastul. Dacă este nevoie să le schimbi ulterior, așteaptă un semafor sau folosește comenzile vocale.
- Depozitarea telefonului: așază telefonul pe încărcătorul wireless sau în torpedou.

40%

Creștere a nivelului de distragere mentală atunci când navigația este setată în timpul condusului. 1

2 Recalibrare ergonomică (15-30 secunde)

- Regula de 90°: asigură-te că spătarul scaunului este într-o poziție dreaptă. O poziție prea înclinată întârzie timpul de reacție și reduce vederea periferică.
- Verificarea oglinzilor: chiar dacă ai condus mașina ieri, reajustează-le pentru o vizibilitate corectă.
- Cuplarea centurii: clicul centurii marchează nu doar un gest de siguranță, ci și momentul mental în care ești pregătit să pleci la drum.

15%

Reducere a nivelului de stres atunci când șoferul urmează un ritual constant înainte de plecare. 2

3 Scanarea spațiului (30-45 secunde)

- Vizibilitate la 360°: verifică fizic împrejurimile, apoi confirmă cu ajutorul camerelor mașinii și identifică zonele cu vizibilitate redusă.
- Pregătirea unei plecări mai ușoare: dacă este posibil, parchează cu spatele. Acest lucru face următoarea plecare mai ușoară și mult mai sigură, mai ales în trafic aglomerat.



Unul din cinci accidente din flotele auto are loc în zone de parcare. 3

1 AAA Foundation for Traffic Safety ("Measuring Cognitive Distraction" study conducted with the University of Utah)
2 Harvard Business School (HBS) and the University of Nottingham (Human Factors Research Group) – Study
3 National Safety Council (NSC) and Insurance Institute for Highway Safety (IIHS) – Safety Huddle

