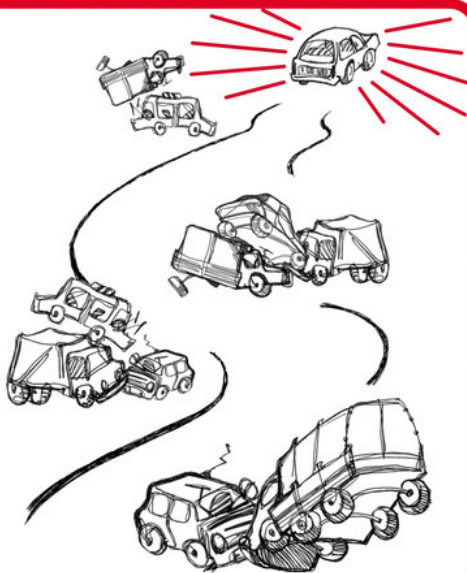


В. И. Ваганов, А. А. Пинт

# ЕЗЖУ БЕЗ АВАРИЙ

(пособие для опытных)



**Александр Александрович Пинт**  
**Виктор Иосифович Ваганов**  
**Езжу без аварий**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5025948](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5025948)*

*Езжу без аварий (20 уроков безопасного вождения): РИМИС; Москва;*

*2009*

*ISBN 978-5-9650-0065-4*

### **Аннотация**

Книга написана в форме самоучителя. В ней рассматриваются наиболее важные вопросы формирования и совершенствования навыков управления автомобилем. Для широкого круга автомобилистов.

# Содержание

Вместо предисловия	4
1 урок	6
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Виктор Иосифович Ваганов, Александр Александрович Пинт Езжу без аварий (20 уроков безопасного вождения)**

## **Вместо предисловия**

Может быть, не каждый автолюбитель знает, что 80 % ДТП происходит по вине водителей. Да, да, в этих печальных событиях мы готовы винить кого угодно: дорогу, автомобиль, других водителей, но только не себя. Статистика также свидетельствует, что каждое пятое ДТП в стране совершается водителями со стажем до одного года, более 70 % аварий происходит по вине владельцев индивидуальных автомобилей. Не секрет, что основные причины высокой аварийности как среди профессионалов, так и любителей заключаются в следующем: отсутствие опыта, слабая подготовка, безответственное поведение на дороге. Все это усугубляется у

автолюбителей неведомо откуда возникшей самоуверенностью по поводу своих водительских способностей и нежеланием учиться. Это обходится дорого всем. Особенно страдают владельцы личных автомобилей физически, морально и материально.

Можно ли повысить водительское мастерство с помощью учебного пособия? – такой вопрос возникает у многих. Ведь из научных исследований известно, а практика и, уж во всяком случае, статистика аварийности среди начинающих водителей подтверждают: пока водитель не «накатает» примерно 100 тыс. км, уверенности на дороге ему явно не хватает. Поэтому, конечно, практика имеет решающее значение.

Однако мы ставим себе задачу не подменять живой опыт езды по дорогам, а уберечь начинающего водителя от типичных ошибок самообучения на дороге. Исследования показывают, что более 2/3 ДТП происходит с водителями в одних и тех же типичных ситуациях. В данном пособии вы найдете подробные описания традиционных ошибок, совершаемых начинающими водителями, научитесь заранее обнаруживать опасность на дороге, избегать попадания в дорожные происшествия.

Предлагаемый самоучитель безопасной езды позволит в короткий срок повысить вашу надежность на дорогах, а следовательно, уменьшить финансовые издержки.

*АВТОРЫ.*

# 1 урок

## **ПРЕЖДЕ ЧЕМ СЕСТЬ ЗА РУЛЬ, или Каким должен быть отличный водитель**

- Составляющие мастерства
- Немного психологии
- Пить или не пить
- Остерегайтесь утомления
- Любителям лекарств
- Для тех, кто курит

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 своего здоровья и автомобиля можно только путем самосовершенствования. Итак, перед вами два пути: один к вершинам познания себя и своего автомобиля, другой к отрица-

нию 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 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 составляемых.

### **1. Базовые навыки:**

- посадка за рулем;
- начало движения;
- остановка и торможение;
- переключение передач;

выдерживание траектории движения;  
развороты, повороты, парковка, движение задним ходом.

## **2. Навыки ориентации** в дорожном движении:

наблюдение за обстановкой;  
анализ и прогнозирование развития дорожной ситуации;  
выбор скорости, дистанции, интервала.

## **3. Навыки управления** в сложных и критических ситуациях:

в плотном транспортном потоке; ночью;  
по бездорожью;  
в гололед;  
в других критических и аварийных ситуациях.

Первая составляющая включает навыки, овладев которыми, вы сможете быстро и правильно передвигаться на автомобиле в условиях, когда другие участники движения вам не мешают. Проще говоря, когда их нет. Владение этими навыками надо довести до автоматизма. Только после этого можно переходить ко второй составляющей, в которую входят навыки, необходимые для безопасного движения. Здесь от вас потребуется не только хорошая координация движений рук и ног, но главное – умение заранее выявлять возникающие на дороге опасности и «защищаться» от них. Освоив эти навыки, вы подниметесь на вторую ступень мастерства.

Третья ступень самая сложная. Поднявшись на нее, вы сможете защитить себя от любых неожиданностей, связанных с автомобилем, дорогой, погодой и т. д.

Более подробный разговор о каждом из навыков будет в последующих уроках. А сейчас немного психофизиологии, или о том, кто может стать отличным водителем.

## **Учитывайте свои психофизиологические особенности**

Психофизиологические особенности каждого из нас заложены от рождения, и изменить их трудно, а некоторые и невозможно. Но знать их необходимо хотя бы для того, чтобы понять, какое влияние они могут оказать на ваши успехи в освоении водительского мастерства.

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. Результаты исследования, проведенного в США, показали, что, когда водителей, неоднократно совершавших ДТП, проинформировали об имеющихся у них психофизиологических недостатках, аварийность у них снизилась на 2/3. Зная свои недостатки,

вы сможете компенсировать их за счет определенного стиля вождения и большей осторожности в некоторых ситуациях.

Какие же психофизиологические недостатки, влияющие на безопасность управления автомобилем, наиболее распространены?

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?

Какова острота вашего зрения? Если у вас нарушено 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 темноте 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, со зрением у вас все в порядке.

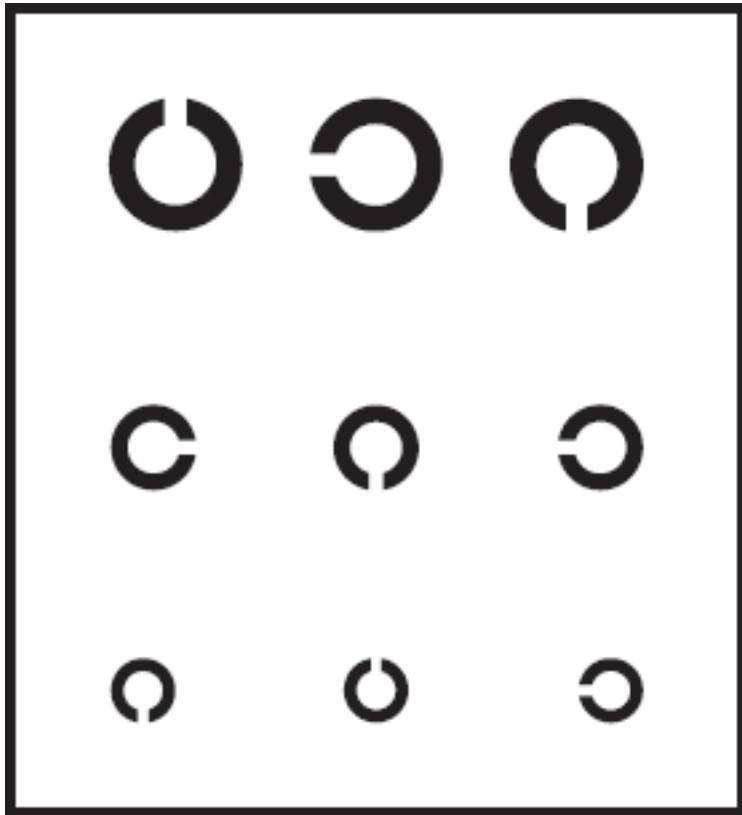


Рис. 1

## 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 проводится он несколько иначе. Перед тем как смотреть на фигуры, пристально посмотрите на источник очень яркого света, который должен находиться непосредственно перед вашими глазами. После этого переместите взгляд на фигуры и включите секундомер. Если менее 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. Более подробные рекомендации вы найдете в уроке 13.

**Боковое зрение.** Способность наблюдать обстановку впереди и при этом следить за тем, что происходит сбоку от 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 следую-

щим образом (рис. 2). 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. Начинайте 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.

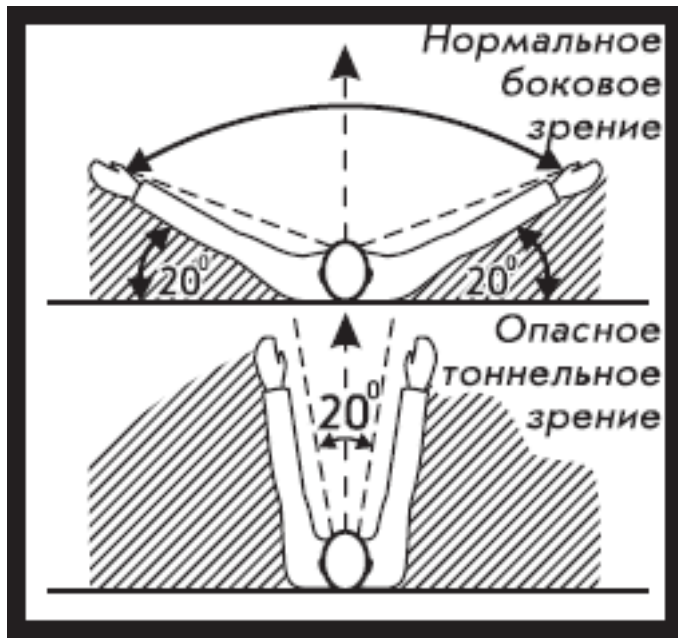


Рис. 2

Некоторые люди имеют так называемое тоннельное зрение. Они могут видеть только в пределах малого угла, иногда до  $20^\circ$ . 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.

При движении в городе вам приходится одновременно следить сразу за несколькими объектами: светофорами, участниками движения, знаками и т. п. Насколько хорошо это у вас получится, зависит от способности к быстрому распределению и переключению внимания.

Проверить ее можно с помощью табл. 1, 2 Шульте-Платонова. Постарайтесь как можно быстрее отыскать в табл. 1 все числа от 1 до 49. Включите секундомер. Начали. Если вы затратили на это менее 60 с – отлично; если более 80 с – плохо.

*Таблица 1*

26	2	48	7	32	16	29
4	19	25	11	3	35	12
37	46	20	28	10	41	15
22	43	5	40	23	8	44
13	1	17	33	49	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. 2 отыщите все цифры. Искать их надо следующим образом: сначала единицу, обведенную в кружок, потом единицу без кружка, далее двойку в кружке, потом двойку без кружка и так далее до двадцати четырех. Если время менее 80 с – отлично, более 100 с – плохо.

*Таблица 2*

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

Если внимание у вас на высоте, то можно не бояться напряженного городского движения. Однако это не освобождает вас от необходимости изучения приемов правильного наблюдения за обстановкой (см. урок 6). Получив плохую оценку, не расстраивайтесь: плохое внимание 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 нужен водителю для того, чтобы услышать сигнал об опасности, которую трудно увидеть, например, звуковой сигнал, звук мотора и шин обгоняющего автомобиля, сирену «скорой помощи», скрип тормозов. Человек с нормальным слухом может услышать 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.

Время двигательной 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: вы можете с успехом компенсировать его за счет умения прогнозировать опасность и четко обработанных навыков управления автомобилем в критических ситуациях (см. урок 16).

**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.

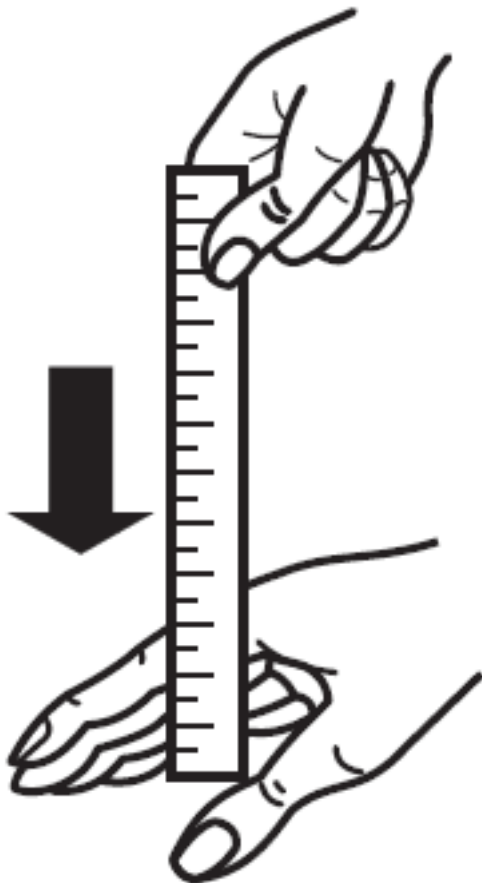


Рис. 3

Даже самые отличные способности и совершенные навыки не спасут вас от несчастья, если не будете избегать опасных состояний.

## Алкоголь – ваш враг № 1

Не будем в очередной раз агитировать вас за трезвость. Приведем только полученный в результате экспериментов график (рис. 4), позволяющий предсказать будущее того, кто попытается сочетать алкоголь с вождением автомобиля, и сообщим, что алкоголь – причина 50 % всех ДТП со смертельным исходом.



Рис. 4

Думаем, что вам небезынтересно ознакомиться с научны-

ми данными по некоторым наиболее часто возникающим вопросам «питания».

Зависит ли степень и скорость опьянения от вида спиртного напитка? Степень опьянения зависит, во-первых, от количества выпитого, а во-вторых, от содержания в нем алкоголя. Когда речь идет о количестве выпитого, нельзя не принимать во внимание и его качество. Так, например, углекислота способствует всасыванию алкоголя. Поэтому скорость и степень опьянения при употреблении напитка, содержащего углекислоту или смешанного с газированной водой, быстрее и больше, чем при употреблении обычного. Быстрее всего алкоголь всасывается из напитков, содержащих его около 10 %, т. е. в первую очередь из вина, и сравнительно медленнее – из напитков с меньшей или большей концентрацией алкоголя. Очень распространенным является мнение, что содержание алкоголя в пиве незначительно и поэтому можно пить его даже за рулем. Для опровержения этого достаточно указать на то, что в одном литре пива содержится столько же алкоголя, сколько в 400 г вина или в 100 г водки.

Предохраняет ли от опьянения смешивание крепкого спиртного напитка с водой или соком? Нет. Независимо от того, что смешивается со спиртным напитком, количество алкоголя в нем остается прежним.

Можно ли избежать опьянения, если, перед тем как пить, хорошо поесть? Алкоголь растворяется в крови без участия органов пищеварения. И хотя сытый желудок несколько за-

медляет скорость растворения алкоголя в крови, опьянение наступит все равно, только несколько позже.

От чего зависит степень опьянения? С одной стороны, от количества выпитых спиртных напитков и их крепости, а с другой – от массы тела пьющего и времени, прошедшего с момента выпивки. В теле более массивного человека содержится и большее количество воды. Поэтому при одинаковой дозе спиртного процент содержания алкоголя будет больше у того, чья масса меньше.

Можно ли ускорить процесс выведения алкоголя из организма? На отрезвление человека реально влияет только время. Организм освобождается от алкоголя путем его окисления и последующего выведения. Печень выводит около 90 % алкоголя. Небольшое количество алкоголя выводится через легкие, потовые железы, почки. На окисление алкоголя необходимо время. Поэтому ни один из таких способов, как холодный душ, прогулка на свежем воздухе, чашка черного кофе, не ускоряет процесс выведения алкоголя из организма.

Масса вашего тела, кг	Время сохранения алкоголя в крови (часов) при количестве выпитого (порций)				
	1	2	3	4	5
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

*Примечания:*

*1. Если масса вашего тела находится между двумя значениями, выберите меньшее.*

*2. Если вы выпили 3 и более порций, оставьте для себя запас времени, для чего к полученному по таблице значению прибавьте 3 ч.*

*3. За одну порцию принято одно из следующих количеств алкоголя: 50 г водки, 40 г коньяка, 100 г портвейна, 150 г сухого вина или 1 бутылка (0,5 л) пива.*

Когда можно садиться за руль? Если вы выпили, придется повременить с вождением. Сколько ждать, вам подскажет таблица, в которой содержатся усредненные данные о времени выведения алкоголя из организма. Учтите, что плохое настроение (или состояние) может увеличить указанные значения почти в два раза. Поэтому на всякий случай накиньте себе еще несколько часов про запас.

А вот признаки, по которым можно опознать нетрезвого водителя, движущегося в транспортном потоке рядом с вами.

**Легкое опьянение** – сильно превышает скорость, часто без необходимости меняет полосы движения, часто обгоняет, движется зигзагообразно, поздно включает сигналы поворота.

**Среднее опьянение** – проезжает на желтый и красный сигналы светофора, останавливается на зеленый сигнал, начинает движение резко, глушит двигатель при трогании, движется неоправданно медленно, часто вблизи бордюра.

**Сильное опьянение** – 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.

## **Остерегайтесь утомления**

Если вы хорошо отдохнули перед поездкой, то первые признаки усталости могут появиться часа через четыре непрерывного вождения. Через восемь часов качество вождения резко ухудшается: появляются лишние движения, скорость становится неравномерной, предметы начинают ка-

заться 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<sup>1</sup> без отдыха. Определить степень усталости вы можете по следующим признакам (разработаны эстонскими специалистами).

**Легкая усталость** – хочется зевать, веки тяжелеют.

**Средняя усталость** – 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 усталость** – 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 степеней 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,

---

<sup>1</sup> Переименован в Санкт-Петербург в 1991 г. – *Прим. ред.*

откройте окно. Это даст возможность не привыкать к скорости и сохранять общую 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 передайте 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 исследователями, показало, что 31 из 40 погибших водителей испытал незадолго до гибели эмоциональный стресс: семейную ссору, конфликт на работе, известие о гибели близкого челове-

ка 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. Это снимает желание спать по крайней мере на полчаса.

**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.

**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 обретете душевное равновесие.**

## **Не злоупотребляйте лекарствами**

Большинство лекарств, которые вы принимаете от головной боли, простуды, аллергии или для успокоения, могут привести вас в сонное состояние. Тонизирующие таблетки, улучшив на некоторое время состояние, впоследствии могут привести к нервозности, головокружению, неспособности концентрировать внимание, ухудшению зрения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.