

НОУ ДПО «ЭЛИТА АВТО»
Г.ОРЕНБУРГ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*по предмету «Основы безопасного управления
транспортным средством»
по теме: «Психологические основы
деятельности водителя.»*

Подготовила преподаватель
Ковальская В.Ю.

Рассмотрены и утверждены

на заседании педагогического совета

«20» декабря _____ 2013 г.

Протокол № 2 _____

2013 год

Психофизиологические характеристики водителя

В каждой профессии можно определить наиболее важные психофизиологические процессы, которые определяют качество и безопасность работы. Для водителя это способность воспринимать дорожную информацию, анализировать, осмысливать ее, принимать решения и своевременно выполнять действия по управлению автомобилем.

Современная автотрасса предъявляет очень высокие требования к психике водителя. По мнению исследователей, безопасность управления автомобилем в большей степени определяется интеллектом и эмоциональным поведением, чем физической пригодностью.

За рулем автомобиля водитель выполняет функции оператора автоматизированной системы управления «человек—машина» с той лишь разницей, что кроме машины и человека имеется еще один компонент системы, значительно увеличивающий объем поступающей информации, – дорога.

Данные методические рекомендации составлены для преподавателей автошкол и обучающихся. Материал, подобранный в данной работе познакомит читателей с психологическими основами деятельности водителя. Представленные в рекомендациях тесты помогут начинающим водителям определить тип своего темперамента, узнать объем памяти и проверить внимание.

Физические и психологические требования к водителю определяются исходя из анализа его деятельности. При современных скоростях, развиваемых автомобилями, и интенсивности движения, водитель должен уметь воспринимать большие объемы информации о характере и режиме движения всех участников, о состоянии дороги, окружающей среды, средствах регулирования, о состоянии узлов и агрегатов автомобиля. Кроме того, он должен эту информацию анализировать и принимать соответствующее решение, на что отводится ограниченное количество времени. Во многих случаях именно дефицит времени является причиной дорожно-транспортного происшествия. Вот небольшой список ошибок, связанных с дефицитом времени: ошибки в проведении ситуационного анализа, например, при приближении к перекрестку водитель считает, что включенный желтый сигнал светофора сменится зеленым, но включается красный; неверное принятие решения, например, вместо маневра, единственно необходимого в данной дорожно-транспортной ситуации, водитель применяет экстренное торможение; ошибочность действия, например, принято правильное решение применить экстренное торможение, но вместо того, чтобы нажать на педаль тормоза, водитель ошибочно нажимает на педаль акселератора, тем самым увеличивает скорость.

Надежность работы водителя при управлении автомобилем, то есть его способность безотказно выполнять работу в определенных условиях и в течение определенного времени, во многом, зависит от его психофизиологических особенностей. Вся деятельность человека за рулем является следствием работы его головного мозга, внешним проявлением его психики.

Психика является функцией мозга; она объединяет группы взаимосвязанных явлений: познавательные психические процессы такие, как ощущение, восприятие, внимание, память,

мышление и др., а также эмоции, волевые действия, навыки и психические свойства личности.

Психологические особенности деятельности водителя, а также процессы формирования мастерства и надежность управления автомобилем изучает психология труда. На эмоциональное состояние в большой степени влияют факторы окружающей среды, которые, оказывая воздействие на нервную систему, изменяют глубину и скорость протекания психических процессов. К этому же приводит воздействие факторов, изменяющих функции организма. Следует также помнить, что все мы разные, потому, чтобы правильно понимать индивидуально-психологические особенности недостаточно изучить только отдельные психические процессы, характеризующие человека как личность. Личность складывается из большого разнообразия качеств, взаимосвязанных между собой. К ним относятся способности, интересы, темперамент, характер, склонности, отношение к выполняемой работе, другим видам деятельности и т. д.

Личными качествами водителя во многом определяются его профессиональные навыки. Не зря порой говорят, что человек водит автомобиль так, как он живет. Поэтому если действия водителя, совершившего дорожно-транспортное происшествие, могут быть квалифицированы как неосторожные или легкомысленные, то причину этих действий прежде всего следует искать в самой личности водителя. Это закономерно. Заботы, неприятности и обиды не оставляют водителя, когда он садится за руль. Вот почему при управлении автомобилем важно сохранять длительное время оптимальное психическое состояние, при котором наиболее быстро и качественно протекает процесс восприятия информации. Отклонения в ту или иную сторону от оптимального психического состояния (возбуждение или депрессия) затрудняют процесс восприятия и переработки информации и тем самым увеличивают вероятность ошибочных

действий водителя. Например, не рекомендуется садиться за руль человеку, переживающему какое-либо трагическое событие, опасен водитель, слушающий во время движения по радио репортаж о выступлении его любимой команды.

Водитель должен знать свои физиологические и психологические особенности, чтобы уметь своевременно применить их с учетом изменений, возникающих в организме. Кроме того, он должен знать свои возможности в управлении автомобилем и те качества, которые лежат в основе его мастерства и безопасности движения. Для безопасного управления автомобилем важнейшими психическими свойствами являются: ощущения, восприятие, внимание, мышление, память, эмоции и воля. Находясь за рулем, водитель удерживает в поле зрения дорогу, видит препятствия на ней, пешеходов, транспортные средства, следит за показаниями приборов, на слух контролирует работу двигателя, получает информацию о правильности выполняемых действий по управлению автомобилем и т. д. Все эти сведения являются результатом **ощущений** – отражения в сознании отдельных свойств и качеств предметов и явлений материального мира, непосредственно действующих на органы чувств. Ощущения – это первый источник всех знаний. Их различают на зрительные, слуховые, обонятельные, кожные, двигательные, вибрационные и др.

В процессе движения зрительный анализатор водителя является основным источником информации об окружающей обстановке. Снижение возможности следить за дорожной обстановкой влечет увеличение дорожно-транспортных происшествий. Способность глаза видеть форму предмета и четко различать его очертания называется *остротой зрения*. Наиболее острое – центральное зрение в конусе с углом около 3° , хорошая острота зрения – в конусе $5-6^\circ$, удовлетворительная – $12-14^\circ$, причем по вертикали эти углы несколько больше. Предметы, расположенные за пределами угла 14° , видны без ясных деталей и цвета. Чтобы рассмотреть предмет, который находится в периферическом

(боковым) поле зрения, человек рефлекторно переводит на него глаза так, чтобы тот попал в зону острого зрения. Это требует времени. Так, при проезде перекрестка водитель может затратить на перевод взгляда с фиксацией с одной стороны пересечения до другой от 0,5 до 1,16 с. В зависимости от скорости это расстояние от нескольких до десятков метров. Расстояние до предмета, который находится в поле зрения, возможно определить, когда оба глаза нацелены на этот предмет. Нацеливание обоих глаз на одну точку называется *конвергенцией* и производится совместно глазными мышцами и хрусталиком глаза. Среднее время конвергенции составляет примерно около 0,165 с. Восприятие величины предмета основано на оценке соотношения его угловой величины в поле зрения и расстояния до предмета. Предметы кажутся тем меньше, чем они дальше расположены от наблюдателя.

Глаз способен воспринимать также пространственное расположение предметов относительно друг друга и их расстояние между собой. Восприятие формы, удаленности и размеров предметов обеспечивается остротой зрения, конвергенцией и *аккомодацией* хрусталика (изменением его кривизны при помощи глазных мышц). Для уверенного управления автомобилем важна точность этих восприятий, так как именно с их помощью оцениваются положение автомобиля на дороге, размеры проезжей части, расстояние до препятствия и т. д. Так, например, отдельных людей на дороге водитель замечает на расстоянии около 2 тыс. м; километровые столбы и общий контур человека – на расстоянии 1000 м; движения рук и ног человека – на расстоянии 700 м; головной убор, переплеты окон – на расстоянии 400 м; голову, плечи человека, цвет его одежды – на расстоянии 300 м; лица людей, кисти рук – на расстоянии 200 м; форму и цвет деревьев, кирпичи в стене – на расстоянии 100 м; глаза, нос, пальцы рук – на расстоянии 60 м; веки глаз – на расстоянии 20 м.

Для зрения водителя решающее значение имеет *освещенность*. Водитель может распознавать предметы по силуэту, когда яркость объекта ниже яркости окружающего его фона, что бывает при невысокой освещенности дороги; по обратному силуэту, когда яркость препятствия больше окружающего его фона, но детали поверхности неразличимы; по высокой яркости предмета – по деталям его поверхности.

Когда уровень освещенности изменяется, глаз к ней приспособляется, то есть адаптируется. Заметим, что при переходе от темноты к свету глаз приспособляется быстрее, чем наоборот. Большие затруднения для водителя возникают при резких изменениях освещенности дороги, при движении в условиях недостаточной освещенности, при недостаточной контрастности. В таких случаях процесс зрительного восприятия значительно замедляется. Быстрое изменение уровней освещенности, например, светом фар встречных автомобилей, лучами светильников, блеском отраженного света, вызывает настолько сильное раздражение сетчатки глаз, что наступает временное ослепление.

Очень важная роль при управлении автомобилем принадлежит *зрительному восприятию* скорости, направления движения и их изменения. По видимому относительному перемещению поверхности дороги и различных неподвижных предметов водитель может судить о скорости и направлении движения своего автомобиля. Опытный водитель довольно точно воспринимает скорость движения автомобиля, не глядя на спидометр. Однако после продолжительной езды с большой скоростью он привыкает к ней, вследствие

чего нередко превышает допустимую скорость. Эту ошибку восприятия всегда необходимо учитывать после продолжительной езды с большой скоростью.

На безопасность движения оказывает влияние *способность к цветоразличению*. Глаз человека способен различать все цвета, однако размеры поля зрения зависят от цвета рассматриваемого предмета. Граница поля зрения для голубого цвета на 10–15° меньше, чем для белого, а для красного – меньше, чем для голубого. Поле зрения для зеленого цвета почти вдвое меньше, чем для белого. У некоторых людей могут быть врожденные отклонения в цветоразличении – дальтонизм. Наиболее часто наблюдается неразличение красного и зеленого цветов.

Следующим этапом обработки поступающей информации является **восприятие**, благодаря которому качества и свойства предметов выступают в виде единого образа. Процесс восприятия связан с пониманием сущности предметов и явлений. Во время движения водитель вынужден воспринимать большое количество зрительных, звуковых и других раздражителей, для того чтобы переключать внимание с одного объекта на другой в зависимости от его важности и складывающейся дорожной обстановки. Быстрота, полнота и точность восприятия, то есть его качество, зависят от знаний и опыта водителя. Опытный водитель при одних и тех же условиях увидит больше и быстрее, чем начинающий. Процесс правильного восприятия зависит от способности к восприятию пространства и времени. Обычно человек воспринимает пространство как трехмерное. Удаленные предметы видны под меньшим углом, чем близкие.

Не обойтись на дороге и без хорошего *глазомера*, который поможет правильно оценить расстояние между предметами и удаленность машины от них. Ничто не воспринимается изолированно, в отрыве от общего окружения, поэтому знание размеров предметов, наиболее часто встречающихся при управлении автомобилем, облегчит вам путь. Гораздо сложнее воспринимать и оценивать расстояния до движущихся объектов – автомобилей, пешеходов и т. д., а также расстояние между ними. В некоторых случаях из-за отсутствия опыта начинающие водители снижают скорость и даже останавливают автомобиль. Важным фактором, влияющим на восприятие, является *цвет*, в который окрашены эти предметы. Так, например, расстояние до темноокрашенного автомобиля кажется водителю большим, а до окрашенного в яркие тона – меньшим.

Следующий навык, который поможет избежать аварийной ситуации, – *умение точно оценивать временные интервалы*, особенно при совершении различных маневров на больших скоростях. Оценка скоростей движения автомобилей, пешеходов и других подвижных объектов лежит в основе *динамического глазомера*, который является одним из элементов, определяющих мастерство водителя. Неправильная оценка временного интервала скорости встречного автомобиля и расстояния до него приводит к нервозности, резким приемам управления и, как следствие, к аварийной ситуации. Наиболее опасна склонность к переоценке временных интервалов, когда водителю кажется, что для выполнения маневра времени вполне достаточно. Как правило, эта ошибка

обнаруживается слишком поздно для того, чтобы ее исправить.

Продолжает перечень психофизиологических характеристик **внимание**. По данным статистики именно невнимательность является наиболее частой причиной дорожно-транспортных происшествий. *Вниманием* называется сосредоточенность сознания на одном или нескольких объектах. Это явление представляет такую сторону психической деятельности, при которой определенные восприятия, образы, мысли и чувства осознаются водителем особенно ярко, отчетливо, в то время как другие отходят на второй план или вовсе не воспринимаются. Без внимания не может быть преднамеренного восприятия, так как для того, чтобы воспринять, запомнить, осознать какое-либо явление или предмет, нужно выделить его из числа других и сосредоточиться на нем.

Внимание может быть *непроизвольным*, или *пассивным*, когда сознание сосредоточивается на том или ином объекте в силу каких-то его особенностей: раздражители новизны, сильный звук, вспышки света и др.

Произвольное внимание, или *активное*— волевое сосредоточение психической активности на том или ином объекте регулируется сознательно. Водитель фиксирует свое сознание, мысли не на том объекте, который его привлекает, доставляет удовольствие, приятен ему, а на том, на котором он должен, обязан в силу определенных обстоятельств сосредоточить свои мысли, память, напрягая при этом волю.

Непроизвольное и произвольное внимание тесно переплетаются. Произвольное внимание непосредственно связано с работой водителя, непроизвольное – может способствовать или мешать переходу внимания в произвольное. Так, например, правильно поставленный дорожный знак должен невольно привлекать внимание водителя, после чего непроизвольное внимание перейдет в произвольное. Некоторые объекты, не имеющие отношения к управлению автомобилем (плакаты, рекламные щиты и т. п.), непроизвольно отвлекают внимание водителя от восприятия главных для него предметов – дороги, автомобилей, пешеходов, дорожных знаков, показаний приборов.

Характеризуя качественную и количественную стороны внимания, пользуются следующими понятиями:

направление внимания– это объект, на котором сосредоточивается психическая деятельность, – мысли, переживания, представления, различные предметы и явления;

объем внимания– количество объектов, на которых одновременно может быть удержано внимание. Как правило, человек не может эффективно сосредоточиться более чем на 5–6 объектах одновременно;

переключение внимания– это намеренный перенос внимания с одного объекта на другой. Например, объектами переключения внимания водителя на перекрестке будет светофор, транспортные средства, пешеходы, регулировщик движения и др., на которые он переключает внимание в различном порядке в

зависимости от складывающейся дорожной обстановки; замедленность переключения внимания в некоторых случаях может привести к нежелательным последствиям;

интенсивность внимания— это концентрация, степень сосредоточения на данном объекте. Интенсивность внимания тем выше, чем меньше объектов внимания. В работе водителя концентрация внимания может быть достаточно высокой при условии правильного распределения внимания между объектами, интенсивность внимания не всегда одинакова. Так, на перекрестке интенсивность внимания будет всегда больше, чем при движении по прямому отрезку шоссе;

устойчивость внимания— это продолжительность сосредоточения психической деятельности на каком-либо объекте или объектах при высокой интенсивности внимания. Исследования показывают, что продолжительность сосредоточенного внимания на каком-либо объекте при высокой интенсивности не превышает 15 мин. После этого интенсивность внимания ослабевает, и человек непроизвольно начинает переключаться на другие объекты. Если необходимо более длительно сфокусировать внимание на каком-либо объекте, то это приводит к рассеянности.

Как правило, начинающий водитель сосредоточен только на управлении автомобилем: чтобы двигатель работал в нужном режиме, чтобы машина двигалась плавно, правильно выполнялись повороты. В результате неправильного распределения внимания происходит нарушение Правил дорожного движения, создается аварийная ситуация. Рассеянность, невнимательность

водителя может быть вызвана и глубокими эмоциональными переживаниями. В таких случаях, чтобы избежать горьких последствий, создать возможность для распространения внимания на большее количество объектов и сделать его более устойчивым, необходимо выработать специальный навык, который приобретается в результате психологического тренинга.

В идеале такой тренинг должен проводиться на специальных тренажерах с применением соответствующей аппаратуры. Однако объем своего внимания можно определить и с помощью довольно простых тестов. Вот один из них.

Тест «Объем внимания»

Тест 1. Посмотрите на какую-либо незнакомую картинку, открытку, рисунок и т. д. в течение 3–4 с, затем перечислите предметы, которые запомнились.

Тест 2. Попросите подготовить и разложить на столе 10–12 предметов. Посмотрите на них 3–4 с, отвернитесь и перечислите предметы, которые запомнили.

Результат тестирования. У подавляющего большинства людей объем внимания равен от 5 до 9 единиц (предметов) внимания.

Плохой результат, если запомнили меньше 5 предметов, хороший, если больше 9.

Этот тест рекомендуется в качестве упражнения для развития внимания и памяти и при регулярном применении дает очень хорошие результаты.

Совершая то или иное действие, человек решает задачу, а результат ее определяется с помощью *процессов мышления*– высших познавательных процессов. Самая простейшая задача начинается с вопроса (первый этап), за ним следует гипотеза – предположительный ответ (второй этап) и проверка гипотезы (третий этап). Поиск предположительного ответа будет продолжаться до тех пор, пока после проверки гипотез не будет найден правильный ответ.

Различают следующие формы мышления – понятие, суждение и умозаключение. В *понятиях* отражаются общие и наиболее существенные свойства предметов и явлений. Понятия являются элементами мысли. Мыслить понятиями – значит мыслить словами, так как понятия формируются на основе восприятий и представлений. В *суждении* выражается итог мысли. Например, при взгляде на дорогу у водителя возникают суждения: «Впереди стоит автопоезд», «Обгонять нельзя» и т. д. Суждение является самой простой формой мыслительного процесса. Более сложным мыслительным процессом, в результате которого из одного или нескольких суждений выводится новое, является *умозаключение*. Например: «Виден крутой поворот дороги, на повороте нужно уменьшить скорость, значит, следует начинать снижать скорость».

В некоторых случаях решение задачи может завершиться двигательным действием: нажатием на педаль тормоза, поворотом рулевого колеса и др. Правильность решения задачи в этом случае достигается опытом, умением быстро синтезировать, собрать необходимые данные, чтобы подтвердить или отвергнуть гипотезу, то есть ответить на вопросы:

«Тормозить или не тормозить», «Обгонять или не обгонять».

Мыслительные процессы могут протекать очень быстро. Но нужная быстрота мышления порой может замедляться, например из-за утомления, в результате чего водитель при дефиците времени не успевает принять правильное решение. Мышление может быть некритичным, например, если нет проверки предположений, тогда у водителя вместо полезной быстроты проявляется суетливость, торопливость мышления, что может привести к неправильному решению задачи и неправильным действиям.

На процесс мышления значительное влияние оказывают знания. Чем они глубже, тем процесс мышления будет продуктивнее. Однако сами по себе знания еще не могут обеспечить правильного мышления, если человек не умеет правильно ими распоряжаться, хотя они и хранятся в памяти.

Память является способностью хранить свой индивидуальный жизненный опыт в виде временных связей и при соответствующей обстановке оживлять их. *Память*— это психический процесс формирования, хранения и воспроизведения связей между предметами и явлениями окружающего мира. Она имеет огромное значение во всех видах деятельности человека. Основными проявлениями памяти являются запоминание, сохранение, воспроизведение и узнавание.

Для начинающего водителя необходимы четкие знания Правил дорожного движения, образование прочных двигательных навыков, а всякий навык является

памятью на движение, запоминание маршрута и т. п. Проявляется память в запоминании заучиваемого материала в форме зрительных, слуховых, осязательных, двигательных и смешанных представлений. Так, используя зрительную память, водитель запоминает ориентиры на дороге, характер и ее особенности. При помощи слуховой памяти он контролирует на слух работу двигателя и других агрегатов и меха низмов автомобиля. С двигательной памятью связано выполнение различных движений при работе с органами управления автомобилем. У водителей чаще встречается смешанный тип памяти с преобладанием зрительной. Различают кратковременную (оперативную) и долговременную память. *Оперативная память*— это сведения и знания, необходимые для выполнения конкретного задания, решения задачи в текущем отрезке времени. С ее помощью водитель запоминает большой объем текущей и постоянно меняющейся информации и точность ее воспроизведения в течение непродолжительного времени (от 20 до 90 с), например постоянное запечатление меняющейся дорожной обстановки при движении. Когда информация, составляющая кратковременную память, становится ненужной, она переходит в долговременную память.

Долговременной памятью называют весь объем сведений, знаний и конкретных переживаний, которыми обладает человек. Этот вид памяти является богатейшей кладовой мозга, где память может храниться десятилетиями. Долгосрочная память используется для запоминания на длительное время различной нужной информации, например начинающий водитель надолго

запоминает Правила дорожного движения и иную информацию, связанную со своим видом деятельности.

Для водителя крайне важное значение имеет готовность памяти. Это качество характеризуется легкостью воспроизведения сведений, необходимых в конкретном случае, то есть способностью извлекать нужный материал из своего запаса знаний в тех случаях, когда этого требуют обстоятельства. В некоторых случаях начинающий водитель сталкивается с необходимостью применять свои знания и использовать сложные навыки в условиях дефицита времени. В таких ситуациях своевременные и правильные действия будут во многом зависеть от готовности его памяти и быстроты мышления.

Тест «Хорошая память»

Тест включает игровую повседневную житейскую ситуацию, в которой требуется кратковременное и долговременное запоминание. Представьте себе, что вам надо сделать покупки; в предварительно составленном списке есть следующее: «В хлебном отделе магазина купить: хлеб, батоны, пирожное, печенье, булочки..., в мясном отделе: колбасу, сосиски, сардельки, паштет..., в бакалейном: сахар, соль, растительное масло, перец...». В эту игру вы можете играть и самостоятельно. Прочтите составленный вами список 5 раз, отложите в сторону, постарайтесь написать снова по памяти, а потом сверьте результат. В списке должно быть не менее 12 предметов.

Результат. Запишите себе 10 очков за безошибочный перечень предметов и вычитите из 10 по 1 очку за

каждую ошибку или нарушение очередности перечисленных продуктов.

Для управления автомобилем очень большое значение имеет **эмоциональное состояние** водителя. *Эмоцией* называется переживание человеком своего отношения к тому, что он делает, познает, то есть к вещам и явлениям окружающего мира, к другим людям, их поступкам, к своей работе, к своим действиям, самому себе. Эмоции являются важнейшей составляющей психической деятельности и тесно связаны с мышлением. По длительности и силе проявления эмоций различают настроение и аффекты. *Настроение* является длительной, спокойно протекающей эмоцией, которая может иметь положительную или отрицательную окраску и в соответствии с этим по-разному влиять на поведение. *Аффект* – это короткие, бурно протекающие эмоциональные вспышки и переживания.

При управлении автомобилем у водителя непрерывно возникают различные источники эмоционального напряжения – опасная ситуация на дороге, вынужденное экстренное торможение, подъезд к оживленному перекрестку, плохие погодные условия, ответственность за жизнь и здоровье пассажиров и т. д. Эмоции, переживания, возникающие у водителя во многом определяют степень его работоспособности. Порой даже незначительные повседневные неприятности могут самым существенным образом воздействовать на настроение.

Тест «Влияние внешних факторов на эмоциональное состояние»

Пометьте, какие из приведенных ниже ситуаций больше всего вас нервируют:

вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят;

когда вы управляете автомобилем, а кто-то непрерывно дает вам советы;

когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами;

вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу;

когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей;

если кто-то без причины повышает голос;

вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом;

когда вы здороваетесь с кем-либо за руку и не ощущаете ни малейшего ответного чувства;

разговор с человеком, который все знает лучше вас.

Результат. Если вы пометили более 5 ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваши нервы. Попробуйте избавляться от них, чтобы они не укоренились.

Как правило, эмоции зависят от индивидуальных психологических особенностей человека и могут быть устойчивыми или кратковременными. Эмоционально устойчивые водители обычно уверены в себе и обладают твердым и решительным характером. В опасной ситуации они действуют точно и быстро, порой даже лучше, чем в обычных ситуациях. Эмоционально неустойчивые водители в большинстве случаев являются неуравновешенными людьми. Это может проявляться в быстрой смене настроений или в быстрой эмоциональной притупляемости. Эмоционально неустойчивые водители значительно чаще нарушают Правила дорожного движения и являются участниками дорожно-транспортных происшествий. Психоэмоциональное состояние водителя должно определять выбор скорости. Уловив изменение самочувствия, следует либо сбавить скорость, либо остановиться, либо сосредоточиться и собраться.

Одним из важных качеств водителя является способность не поддаваться растерянности, страху, быстро и решительно действовать в сложной и опасной обстановке, что зависит от его **эмоциональной устойчивости** и **волевых качеств**. Волевые качества помогают управлять своим поведением в соответствии с обстановкой, подавлять отрицательные эмоции, преодолевать трудности. Основными волевыми качествами водителя являются дисциплинированность, решительность, самообладание и настойчивость. Эмоциональный склад человека во многом зависит от его *темперамента* и *черт характера*. Темперамент определяет уровень общей способности человека к активности, энергию, ритм жизни, эмоциональность. Со времен Гиппократы выделяют 4 основных типа

темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик.

Тест «Тип темперамента: сангвиник»

Ответьте на предлагаемые вопросы. За каждое «да» поставьте себе 10 баллов.

1. Вы сильно расстроены. Случайно, что называется краем уха, вы услышали очень смешную историю. Разгонит ли улыбка ваши мрачные мысли?
2. Вы легки на подъем?
3. Случалось ли вам успешно выполнять два дела одновременно?
4. Легко ли вы просыпаетесь?
5. Друзья восхищаются вашим чувством юмора?
6. Вы любите путешествовать?
7. Когда вас просят рассказать о вашем хобби, вы испытываете затруднение, поскольку у вас довольно разносторонние увлечения?
8. Вам очень не нравится медленная работа, вы предпочитаете занятия поактивнее?
9. У вас очень широкий круг знакомых?
10. Вы жизнерадостный человек?

Результат. Если вы набрали не менее 70 баллов, значит, вы – сангвиник. Вы очень подвижный, динамичный человек. Ваша живость многих удивляет. Вы легко переходите от грустных мыслей к радостному настроению, вас очень трудно загнать в депрессию. Вообще ваш характер – большая удача, поскольку вы легко находите общий язык с самыми разными людьми и крайне редко страдаете от одиночества. Люди тянутся к вам, ведь вы прекрасный собеседник и, как никто другой, умеете поднять настроение окружающим, заражая их своей жизнерадостностью. Одно плохо – вам трудно понять проблемы других, поскольку даже на свои вы практически не обращаете внимания, считая, что все само собой рассосется.

Следующий тип темперамента – холерический. Холерики – очень активные люди, быстрота их реакций поражает. Они ни в чем не знают удержу: в любви они способны перевернуть небо и землю, лишь бы добиться взаимности, а в гневе страшны, как медведь-шатун, которому не спиться зимой.

Тест «Тип темперамента: холерик»

Ответьте на вопросы, выставя себе по 10 баллов за каждый утвердительный ответ.

1. Вы совершенно не умеете скрывать свои чувства?
2. Сколько бы раз вы ни влюблялись, это всегда была любовь с первого взгляда?
3. Вы не можете рационально обосновать свои чувства – просто нравится человек и все тут?

4. Вы все делаете очень быстро – говорите, ходите, работаете, ездите на автомобиле?
5. Вам абсолютно нетрудно совмещать несколько дел сразу?
6. Вы часто устраиваете своим близким громкие скандалы и бурные выяснения отношений, но уже через пять минут просите прощения?
7. Верно ли в отношении вас утверждение о том, что вы – человек порыва?
8. В своих действиях вы чаще руководствуетесь настроением, а не логикой?
9. У вас всегда найдется, что ответить собеседнику?
10. Ваше остроумие многих приводит в восторг?
11. Вы совершенно не можете быть дружелюбным с людьми, которых не выносите?

Результат. Если вы набрали не менее 70 баллов, вы – прирожденных холерик и с детства готовы полюбить любого улыбнувшегося вам человека. Вы все делаете очень быстро, ваши эмоции управляют вами и всегда мгновенно отражаются на вашем лице. Вы очень взрывной человек, вызывающий у окружающих недоумение. В самом деле, часто совершенно неизвестно, что сделаете в следующую минуту – громко рассмеетесь или очень рассердитесь.

Сангвиникам и холерикам противопоставлены флегматики и меланхолики. Если сангвиники и холерики отличаются высоким уровнем энергетики, активны и подвижны, их эмоциональное состояние легко угадать по лицу, то с флегматиками и меланхоликами дело обстоит иначе. Главное их сходство – слабое внешнее проявление чувств. Например, вы беседуете с человеком, он абсолютно спокоен, правда, не особенно разговорчив, а спустя некоторое время узнаете, что именно в этот день он приобрел новый автомобиль. Но отличие между этими типами темперамента все-таки есть. Меланхолик очень впечатлителен, он может неделю страдать из-за того, что сосед забыл с ним поздороваться. А флегматик, напротив, очень спокоен, медлителен, его почти невозможно выбить из привычной колеи. Если вы «не нашли себя» в предыдущих тестах, попробуйте следующий.

Тест «Тип темперамента: меланхолик или флегматик»

1. Вы потратили на уборку весь выходной день, пошли выносить мусор, а вернувшись, обнаружили, что ваш сын принес домой уличного щенка и после их пятиминутной игры придется начинать все сначала. Вы:

а) ляжете на диван и подождете – может быть в ближайшие полчаса домой вернется жена, которая и займется уборкой (0 баллов);

б) пожмете плечами, отправите их играть во двор и начнете уборку сначала (1 балл).

2. Знакомый, с которым вас никогда не связывали особенно теплые отношения, предлагает вам корзину собранных им грибов. Возьмете ли вы их:

а) нет, вдруг грибы плохие (0 баллов);

б) да, но на всякий случай тщательно их переберете, вдруг знакомый в них не очень хорошо разбирается? (1 балл).

3. Представьте, что вы выиграли очень крупную сумму денег в телевизионную игру «Наше лото». Вы:

а) предполагаете, что люди начнут вам завидовать, и потому начинаете нервничать и избегать друзей (0 баллов);

б) покупаете разные вещи, однако оставляя деньги и на «черный день» (1 балл).

4. Допустим, что вашу супругу на работе назначают не на ту должность, на которую вы надеялись. Вы:

а) считаете, что это лучше, чем увольнение, и начинаете на всем экономить (1 балл);

б) очень переживаете, потому что, что может быть страшнее, чем несправедливость по отношению к самому дорогому человеку (0 баллов).

5. Вы заболели, врач выписал вам рецепт на лекарства. Вы:

а) выясните у врача, какое из лекарств является самым необходимым, купите его обязательно и будете принимать строго по указаниям врача (1 балл);

б) купите все, что выписал врач, а заодно узнаете в аптеке, нет ли чего еще от вашей болезни и пополните свою домашнюю аптечку этим средством – а вдруг именно оно спасет в дальнейшем? (0 баллов).

6. Охватывает ли вас желание все бросить и куда-нибудь уехать?

а) такие мысли приходят редко, к тому же все дела спланированы на год вперед, и совсем не хочется эти планы нарушать, так как вы привыкли все делать вовремя (1 балл);

б) да, такое случается довольно часто, но вы считаете, что верно не только утверждение, что хорошо там, где нас нет, но и плохо там, где мы есть. Поэтому думать об отъезде не имеет смысла (0 баллов).

7. Вам поручили очень сложную и ответственную работу. Ваших знаний и умений достаточно, но придется приложить все силы. Не успели вы выполнить и четверти задания, как столкнулись с трудностью, которая кажется непреодолимой. Вы:

а) попросите увеличить срок на ее выполнение. Если постараетесь все проделать еще более тщательно и аккуратно, все обязательно получится (1 балл);

б) сразу опустите руки. Если хотят – пусть увольняют, но вы задания выполнить не сможете (0 баллов).

8. Вы уже опоздали на работу, застряв в автомобильной пробке, хотя находитесь на середине пути:

а) вы будете спешить изо всех сил, лишь бы опоздание было менее значительным (0 баллов);

б) такое случается довольно редко. Обычно вы рассчитываете свой путь с учетом всех возможных неприятностей, которые могут случиться в дороге. Но раз уж опаздываете, то отнесетесь к этому философски – подождете, пока движение наладится (1 балл).

9. Вечером вы смотрели телевизор в одиночестве, как вдруг погас свет и долго не зажигается. Вы:

а) зевнете и уляжетесь спать – пусть время не пропадает зря (1 балл);

б) будете злиться от того, что не посмотрели хорошую передачу; вы не любите темноты; срываются другие планы (0 баллов).

10. Проверяете ли вы по несколько раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем лечь спать:

а) нет, поскольку твердо уверены в том, что закрыли ее, никогда не забываете это сделать (1 балл);

б) лучше проверить, потому что иногда вы забываете закрыть дверь (0 баллов).

Результат. Если вы набрали менее 5 баллов, вы – меланхолик. Вы мнительны, любите понюхать (правда, делаете это чаще мысленно) и суеверны. Но все это

можно поправить. Плохое настроение? Скажите себе, что во всем виноваты не вы, а ваш темперамент. Неприятности? Помните, что то же самое случается и с другими людьми, просто они принимают это не так близко к сердцу. Берите с них пример!

Если вы набрали больше 5 баллов, вы – флегматик. Лозунг вашей жизни: «Тише едешь – дальше будешь». И хотя ваша медлительность сводит с ума окружающих, вы успеваете сделать за день все, что задумали. Вы умеете ценить комфорт, уют и покой; авантюры и страсти – не ваш конек. Вас все устраивает, вы довольны собой, разумны и спокойны, в том числе и при управлении автомобилем.

Темперамент отличается большой стойкостью. Однако он может корректироваться под влиянием жизненных ситуаций и воспитания, которое может помочь преодолеть отрицательные черты и усилить положительные. Особенности темпераментов по-разному сказываются на работоспособности водителя и его утомляемости. Так, сангвиники, как правило, являются надежными, хорошими водителями, но порой они переоценивают свои возможности, легко отвлекаются, требуют повышенного контроля в работе. Холерики, для которых характерна высокая степень эмоциональной возбудимости, при управлении автомобилем будут утомляться сильнее флегматиков, которым свойственно спокойное отношение к делу. К тому же холерики ввиду чрезмерной активности недостаточно усидчивы, невыдержанны, а бессистемность в работе снижает их качества как водителя, особенно в дальних поездках. Спокойствие, уравновешенность флегматиков благоприятны для

управления автомобилем, однако не в сложной дорожной обстановке, так как их действия и решения обычно замедленны. Для меланхоликов типичны колебания, нерешительность и другие особенности, которые отрицательно сказываются при управлении автомобилем. Однако чаще всего в аварии попадают водители с чрезмерно высокой эмоциональной возбудимостью.

Ради правды следует заметить, что чистые темпераменты почти не встречаются, в жизни мы общаемся с людьми, у которых наблюдается сочетание отдельных черт различных типов.

Многие специалисты считают, что для того, чтобы у начинающего водителя сформировать высокую эмоционально-волевую устойчивость, необходимо проходить обучение в условиях реальной дорожной обстановки с определенной, разумной степенью опасности, контролируемой инструктором. Это позволит выработать оперативные качества и навыки водителя, обеспечивающие высокий уровень готовности к действиям при неожиданно возникающих критических ситуациях, разовьет способность в условиях ограниченного времени и в состоянии эмоционального напряжения быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие изменения дорожно-транспортной обстановки, принимать правильные решения и своевременно выполнять правильные действия.

Важнейшими оперативными качествами, которые следует вырабатывать и развивать у себя начинающему водителю для формирования мастерства управления автомобилем, являются:

смелость, которая в сочетании с мастерством обеспечивает порой рискованный, но единственный выход из самых сложных ситуаций;

спокойствие и высокая эмоциональная устойчивость, обеспечивающие необходимую степень самообладания;

быстрая сообразительность в сочетании с сенсомоторной координацией, достаточной скоростью и точностью двигательных реакций;

большая скорость переключения и распределения внимания;

оперативные качества памяти, в том числе высокая готовность памяти, от которой зависит быстрое извлечение информации, необходимой для выполнения правильных действий;

умение предвидеть все, то есть предугадывать возможные действия других участников движения и совершать действия, направленные на уменьшение риска. Навыки предвидения ситуации следует довести до уровня инстинкта. При плохой обзорности нужно буквально чують опасность. В поле зрения необходимо научиться видеть дорогу, знаки и других участников движения.

Знания, умения, внимательность, координация движений, самообладание, инициативность, а также другие способности и навыки, о которых шел разговор, являются основными составляющими успеха начинающего водителя в овладении мастерством управления автомобилем. Кроме того, начинающим

водителям не следует жалеть времени на практическую отработку таких отдельных элементов вождения, как трогание с места, парковка, выполнение маневров, торможение и др. При выполнении этих условий кропотливый труд и упорство обязательно приведут вас к успеху: вы станете надежным и умелым водителем.

Тест «Как вы водите автомобиль?»

Выберите подходящий для вас вариант ответа и узнайте результат, который является своеобразной оценкой вашего мастерства.

1. Проверяете ли вы периодически свое зрение у окулиста:

а) раз в год;

б) два раза в год;

в) только когда чувствуете, что стали видеть хуже.

2. Употребляете ли столько спиртного, что утром чувствуете себя не в форме:

а) да;

б) нет;

в) иногда случается.

3. Принимаете ли вы лекарства перед тем как сесть за руль:

а) нет;

б) если садитесь за руль ежедневно, то принимаете лекарства раз в неделю;

в) если это нужно, то принимаете почти всегда.

4. Когда вы очень нервничаете или крайне раздражены, то садитесь за руль:

а) да;

б) откладываете поездку;

в) сначала стараетесь успокоиться, а уже потом едете.

5. Перед поездкой вы каждый раз проверяете:

5.1. Наличие пятен под машиной:

а) да;

б) нет;

в) когда есть время.

5.2. Как накачаны колеса:

а) иногда, перед дальней дорогой;

б) да, вы не любите неожиданностей в дороге;

в) если какое-то колесо спустит, то вы замечаете это и не проверяя.

5.3. Уровень масла:

- а) да;
- б) нет;
- в) время от времени.

5.4. Наличие бензина в баке:

- а) вы делаете это сами;
- б) вы полагаетесь на показания прибора.

5.5. Наличие воды в радиаторе:

- а) зимой это необходимо, в другое время года это просто потеря времени;
- б) да;
- в) нет.

5.6. Расположение зеркала заднего вида:

- а) если еду по городу, то обязательно;
- б) да;
- в) нет, если возникнет аварийная ситуация, вряд ли это поможет.

6. При включении двигателя вы проверяете показания контрольно-измерительных приборов:

а) если заняты чем-то важным, то можете и не посмотреть;

б) непременно;

в) нет.

7. Строго ли вы соблюдаете Правила дорожного движения:

а) всегда;

б) только когда поблизости пост ГИБДД;

в) нет.

8. Есть ли у вас привычка курить за рулем:

а) не можете отказаться от этого;

б) нет;

в) время от времени.

9. В пути вы почувствовали усталость. Вы:

а) остановитесь, чтобы размяться, отдохнуть, закурить;

б) продолжите поездку, несмотря на усталость.

10. Перед вашим автомобилем идет другой, который движется медленнее вашего. Вы:

а) обгоняете его только в том месте, где разрешено;

б) не боитесь риска и сразу же, не задумываясь, начинаете обгон;

в) если едущий впереди вас очень раздражает, то обгоните, несмотря на то, разрешено это правилами или нет.

11. Умете ли сами чистить свечи зажигания, менять колеса, вообще устранять какие-либо серьезные неисправности:

а) если это несложно, то можете попробовать;

б) конечно, ведь это элементарно, такие вещи должен уметь каждый водитель;

в) нет, вы предпочитаете прибегать к услугам автосервиса.

12. Во время движения вам машет рукой водитель остановившегося на обочине автомобиля. Поможете ли вы ему:

а) если только вы в хорошем настроении;

б) тут же;

в) нет.

13. Если вы разговариваете за рулем, то это отвлекает ваше внимание:

а) иногда;

б) нет, если нужно, вы прекращаете разговор;

в) нередко ваш спутник напоминает вам, что нужно быть более внимательным.

14. Очаровательная девушка машет вам рукой на опасном повороте. Остановитесь ли вы сразу же:

а) разумеется;

б) нет, только когда проедете опасное место.

Результат. Запишите себе по 2 очка за ответы на вопросы: 1б, 2б, 3а, 4б, 5а, 5.1.а, 5.2.б, 5.4.а, 5.5.б, 5.6.б, 6б, 7а, 8б, 9а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б; по 1 очку – за ответы: 1а, 2в, 3б, 4в, 5.1.в, 5.2.а, 5.2.в, 5.5.а, 5.6.а, 6а, 7б, 8в, 10в, 11а, 12а, 13а.

Более 31 очка.

Вы умелый, надежный отличный водитель. Ваше управление автомобилем безупречно, вы легко ориентируетесь в сложных дорожно-транспортных ситуациях, в состоянии оказать квалифицированную помощь коллегам, у которых случились неполадки с автомобилем. Если бы поведение за рулем у всех водителей было таким же, как ваше, то число дорожно-транспортных происшествий было бы намного меньше.

От 21 до 31 очка.

Ваши данные хорошего водителя налицо. Но вас нельзя назвать отличным водителем, так как при случае вы можете нарушить правила, надеясь, что сойдет с рук.

Если вы не твердо знаете Правила дорожного движения, вам стоит их подучить, а главное – выполнять их.

Менее 21 очка.

Проблемы в ваших знаниях и умении управлять автомобилем велики. Вам еще многому предстоит научиться. Прежде чем в очередной раз сесть за руль, подумайте: если вы не позаботитесь о своей безопасности, то побеспокойтесь о своих близких, о тех, кто из-за вашей несобранности может пострадать.

Вождение и лекарства.

Машин на улицах городов все больше и больше, и все большее число людей утром садится за руль. При этом для кого-то вождение автомобиля является просто частью профессиональных обязанностей, а для кого-то - единственным способом добраться от дома до работы и обратно. И почти для всех личный автомобиль - это свобода, независимость и комфорт.

Вождение – это комплексный навык, поэтому на способность управлять автомобилем и другими транспортными средствами влияют любые изменения физического и психического состояния человека.

Необходимо постоянно помнить, что многие лекарственные средства могут оказывать существенное воздействие на способность управлять автомобилем. При небрежном отношении к этой проблеме вы можете подвергнуть риску себя, своих пассажиров и других участников движения.

Как могут лекарственные препараты повлиять на способность управлять автомобилем?

Люди используют лекарства по самым разным причинам: аллергические реакции, простуды, беспокойство, депрессии, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы (в т.ч. повышенное артериальное давление), головная и многие другие виды боли.

Если речь идет о хроническом заболевании, человек настолько привыкает к необходимости постоянно принимать какие-то препараты, что уже не обращает на них внимания и не задумывается о возможных побочных эффектах. Другой опасный момент – это прием распространенных или разрекламированных препаратов от легких недомоганий – например, от простуды или головной боли. Тогда человеку кажется, что эти препараты настолько обычны и безопасны, что ему просто не приходит в голову прочитать инструкцию и обратить внимание на графу «Влияние на способность к вождению автотранспорта и управлению механизмами».

Лекарственные препараты делятся на две категории – безрецептурные, которые вы можете купить самостоятельно в аптеке, и отпускаемые только по рецепту врача. Кроме лекарственных препаратов, существуют также различные пищевые добавки, травы и т.д. Любые препараты, даже кажущиеся вам абсолютно безопасными, тем не менее могут вызывать побочные эффекты. Некоторые препараты и добавки могут вызывать различные реакции, которые влияют на способность безопасно и уверенно управлять автомобилем. К таким реакциям относятся:

- сонливость
- затуманивание зрения
- головокружение
- замедленная реакция
- обморок
- тошнота
- невозможность сконцентрироваться
- замедленные движения

Довольно часто люди применяют более одного препарата одновременно. Сочетание нескольких препаратов также может приводить к различным нежелательным реакциям. Эта проблема особенно актуальна для людей с хроническими заболеваниями и для пожилых, которые часто вынуждены принимать много препаратов одновременно. Нередко пожилые люди из-за общей слабости организма и букета различных заболеваний особенно склонны к развитию побочных эффектов. Чем больше препаратов человек принимает, тем больше вероятность, что его способность безопасно управлять транспортными средствами нарушена. Чтобы избежать таких проблем, необходимо регулярно обсуждать с лечащим врачом, который знает обо всех без исключения препаратах и добавках, которые вы принимаете, вашу способность водить машину.

Можно ли управлять транспортным средством при применении лекарственных препаратов?

Большинство людей может безопасно управлять автомобилем при применении лекарственных средств. Это зависит от побочных эффектов каждого конкретного препарата, а также от ваших индивидуальных особенностей. Во многих случаях врач

может помочь уменьшить проявления нежелательных реакций, чтобы вы все же могли водить машину. Врач может:

- Изменить режим дозирования;
- Изменить время приема препарата;
- Предложить вам изменить рацион питания, режим дня и другие привычки;
- Поменять препарат на другой аналогичного действия, но с меньшим проявлением побочных эффектов.

Что можете сделать вы?

Будьте откровенны с вашим врачом

Когда врач прописывает вам препарат, обязательно спросите обо всех возможных побочных эффектах, и отдельно задайте вопрос, может ли он повлиять на способность управлять транспортными средствами. Напомните врачу о всех препаратах и пищевых добавках, которые вы принимаете в настоящий момент. Вы должны доверять своему врачу и выполнять все его рекомендации.

Первый прием препарата

Когда вы впервые используете препарат, не рекомендуется водить автомобиль и другие транспортные средства. Пока вы не знаете точно, как лекарство на вас действует, лучше избегать управления автомобилем и любыми механизмами. Помните, что безрецептурные препараты и даже пищевые добавки могут оказывать влияние на способность управлять автомобилем.

Поговорите с фармацевтом

Найдите хорошую аптеку и фармацевта, которому вы доверяете, и покупайте все лекарства именно в этой аптеке. Фармацевт может и должен предоставить вам любую информацию по побочным эффектам препарата и по лекарственному взаимодействию.

Если вы заказываете лекарства по Интернету, помните, что у Интернет-аптек есть бесплатные телефонные линии, по которым фармацевты обязаны вам ответить на любые вопросы.

Наблюдайте за собой

Научитесь внимательно следить за собой и реакциями своего организма на лекарственные препараты. Обратите внимание, не возникает ли сонливости, не становится ли нечетким зрением, не кружится ли голова, нет ли слабости? При появлении этих симптомов лучше избегать вождения и обратиться к врачу за консультацией.

Держите вашего врача в курсе всех побочных эффектов

При возникновении любых побочных эффектов обязательно расскажите врачу. Любые препараты и лекарственные средства (включая безрецептурные препараты, пищевые добавки, гомеопатические средства и т.д.) не безобидны и могут вызывать сильные побочные реакции. Кроме того, все люди по-разному реагируют на лечение. У вас могут быть аллергические реакции или повышенная чувствительность к препарату. Именно поэтому необходимо сообщать врачу о любых побочных эффектах. Возможно, вам нужно изменить дозу или поменять препарат – в любом случае, врач подберет для вас оптимальный вариант.

Что делать, если из-за лечения нужно избегать управления автомобилем?

Даже если вы вынуждены отказаться от вождения, это не значит, что вы ограничены в свободе передвижения. Просто теперь от вас потребуется несколько больше предусмотрительности и планирования. Рассмотрите разные варианты:

- Поехать куда-либо с родственниками и друзьями;
- Вызвать или поймать такси;
- Воспользоваться комфортабельными рейсовыми автобусами;
- Воспользоваться общественным транспортом: автобусами, поездами и т.д.
- Если речь идет о небольшом расстоянии, пройтись пешком.

Меры безопасности за рулем

Не забывайте о мерах безопасности. Всегда пристегивайтесь во время управления автомобилем, не нарушайте скоростной режим. Подумайте о том, насколько безопасен ваш автомобиль (например, есть ли воздушные подушки и т.д.).

Заключение.

Советы начинающим водителям

Каждый месяц тысячи новичков выезжают на дороги, еще не имея достаточных практических навыков вождения. Некоторые рекомендации, надеемся, будут вам полезны.

Лучше признать себя "чайником". Прежде всего новичку за рулем даже престижной иномарки следует преодолеть некий внутренний психологический барьер и признать себя малоопытным. Правильно поступают те, кто обзаводится знаком "У" или "Прочие опасности",

установленным на заднем стекле. Окружающие водители будут менее взыскательны к вашим ошибкам, хотя от ответственности подобные знаки не освобождают.

Учеба после учебы. Автошколы и автокурсы дают лишь первые и самые общие навыки вождения. Начинающему водителю, прежде чем включиться в интенсивное городское движение, желательно получше освоить свой автомобиль. Выработать умение чувствовать габариты машины, рычаги управления, отработать троганье в горку без отката назад, движение задним ходом, разворот, экстренное торможение, маневрирование в ограниченном пространстве. Для учебных поездок наиболее подходят малолюдные улочки, тупики, пустыри в утренние часы.

Самоуверенность опаснее неопытности. Вероятность аварии у новичков после пробега первых 5-7 тысяч километров многократно возрастает, когда страх и осторожность сменила опасная самоуверенность. Немного освоившись с автомобилем и дорожным движением, начинающие водители хотят доказать это окружающим и самоутвердиться. Видя агрессивный стиль езды тех, кто любит "подрезать", лихо перестраиваться, форсированно стартовать и т. д., они начинают подражать этим не лучшим образцам вождения. Самоуверенность же и наказывается чаще всего.

Спокойствие за рулем. Важнейшее качество водителя, которое новичок должен воспитывать в себе - это полный контроль своих эмоций. Спокойствие за рулем не означает расслабленности и ослабления реакции. Соблюдайте спокойствие в ситуациях, когда вам сигналият светом фар или клаксоном. Малоопытный водитель под таким воздействием может совершить

неоправданно резкий маневр, допустить ошибку и столкновение. Полную невозмутимость следует сохранить и при обидных жестах, на которые все еще щедры некоторые водители с низкой общей культурой. Ни в коем случае не надо отвечать им тем же или вступать в словесные перепалки.

Рядность движения. Начинающему водителю желательно свести к минимуму перестроения на улицах с плотным транспортным потоком и многорядным движением. Заняв ряд, двигайтесь соблюдая интервал и дистанцию. Если поворот производится в несколько рядов одновременно, важно выдержать заданный радиус и двигаться без смещения в соседние ряды. Все маневры при управлении автомобилем должны производиться плавно, без поспешности. Ваши намерения должны быть понятны окружающим, поэтому грамотно и вовремя пользуйтесь указателями поворотов.

Пассажиры. В первые самостоятельные поездки не рекомендуется брать с собой пассажиров. Присутствие посторонних не только отвлекает и сковывает, но может вызвать и желание покрасоваться.

Взаимное упрямство. Зачастую эта не лучшая черта городских водителей проявляется при перестроении, слиянии транспортных потоков и других ситуациях, когда взаимная вежливость помогла бы избежать многих проблем. Если вам уступили дорогу, поблагодарите этого водителя, он увидит ваш жест. Уступили вам - уступайте и вы. Стремитесь к взаимной вежливости и взаимопониманию на дорогах.

Пешеходы. Каждый водитель непременно бывает пешеходом и знает реальность взаимоотношений людей этих двух категорий. Водители игнорируют наземные пешеходные переходы, а пешеходы - подземные. Общая культура пешеходов в России еще ниже, чем общая

культура водителей. Большинству пешеходов свойственна недооценка опасности движущегося транспортного средства. Они не отдают себе отчета в том, что транспорт нельзя остановить мгновенно. То, что не учитывают они, обязаны всегда учитывать (и с перестраховкой) водители. Если вы предвидите опасное сближение с пешеходом, начните упреждающее торможение, посигнальте светом фар, а то и клаксоном. Не лишне помнить, что пешеход может быть слепым, глухим, просто очень больным человеком. В случае наезда доказать свою невиновность будет довольно трудно.