

Defensive Driving
Αξιολόγηση Εκπαίδευσης από τους Συμμετέχοντες

| | | |
|----|---|------------|
| 1. | <p>Στην εκπαίδευση αμυντικής οδήγησης έχω πληροφορηθεί πώς και τι επηρεάζει την οδήγηση και πόσο αυξάνει την επικινδυνότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η κακή φυσική κατάσταση, • Η κακή ψυχολογική κατάσταση, • Οι πολλές ώρες οδήγησης, • Η χρήση αλκοόλ και φαρμάκων, • Η πίεση χρόνου και το stress, <p>Επίσης πώς να μειώσουν οι επαγγελματίες οδηγοί την ένταση και το άγχος της οδήγησης βελτιώνοντας τόσο την δική τους ασφάλεια, όσο και των άλλων χρηστών του δρόμου.</p> | NIS |
| 2. | <p>i. Το 99% των σημάτων στους δρόμους είναι ορθά μελετημένο με κριτήριο την ασφάλεια, παρόλο που πιστεύουμε το αντίθετο</p> <p>ii. Σαν οδηγοί γνωρίζουμε καλά τη <u>διαδρομή</u> που έχουμε χρησιμοποιήσει πολλές φορές και όχι το <u>δρόμο</u>. Ο δρόμος είναι πάντα διαφορετικός (κίνηση, εμπόδια κλπ).</p> <p>iii. Η διαφορά μεταξύ των ενεργειών Κοιτάζω – Βλέπω – Αισθάνομαι είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον τρόπο αντίληψης κάθε οδηγού.</p> <p>iv. Η απόσπαση της προσοχής του οδηγού ακόμα και για λίγα δευτερόλεπτα, ιδιαίτερα σε μεγάλες ταχύτητες, μεταφράζεται σε απόσταση που μπορεί να προκαλέσει ατύχημα, πχ για να βρούμε και να απαντήσουμε το κινητό μας που χτυπά με ταχύτητα 120 χλμ, αν χρειαστούμε 3 δευτερόλεπτα, η διανυθείσα απόσταση είναι 90 μέτρα. Πολύ μεγάλη πιθανότητα ατυχήματος.</p> | GKA |
| 3. | <p>Παρακολουθώντας την εκπαίδευση οδήγησης, αναφερόμενος για τον εκπαιδευτή θα ήθελα να τονίσω ότι μου άρεσε ο τρόπος που περνούσε την ενημέρωση, χρησιμοποιώντας ερωτήσεις και προκαλώντας συζητήσεις για να γίνουν πιο κατανοητά τα θέματα της εκπαίδευσης .</p> <p>Ολοκληρώνοντας την εκπαίδευση, σας εκφράζω τον προβληματισμό μου στα θέματα. Στον χρόνο αντίδρασης και στην αποτελεσματική χρήση των ματιών. Και για τα δυο μετράμε δευτερόλεπτα για να ενεργήσουμε με ασφάλεια χωρίς να προκαλέσουμε η για να αποφύγουμε ένα ατύχημα.</p> <p>Δηλαδή στην δουλειά μας και ειδικότερα στην πίστα τα όρια ταχύτητας τα ακολουθούμε με μεγάλη προσοχή, αλλά δεν ξεχνούμε ότι κάθε οχτώ δευτερόλεπτα ο υπεύθυνος οδηγός λαμβάνει όλες τις ενημερώσεις για το σημείο που κινείται. Δηλαδή σχήμα λόγου οδηγούμε με (παρωπίδες) αποβάλλοντας όλα τα προσωπικά προβλήματα..... Πετώντας το κινητό από το παράθυρο κάθε φορά που βρισκόμαστε στην θέση του οδηγού, αυξάνουμε τα ποσοστά επιτυχίας για να πάμε ασφαλείς στον προορισμό μας.</p> | DPO |
| 4. | <p>Μετά την θεωρητική εκπαίδευση από σήμερα κιόλας σταματάω να μιλάω στο κινητό μέσα στο προσωπικό μου αυτοκίνητο. Αν θες να μιλήσεις πρέπει πρώτα να σταματήσεις τελείως.</p> <p>Αυτό οφείλεται στο ότι κατάλαβα πως 1 ή 2 δευτερόλεπτα έλλειψη προσοχής (τόσο και παραπάνω χρειάζεσαι για να βρεις και να καλέσεις ένα νούμερο εν κινήσει) μπορεί να κοστίσουν μία ζωή, είτε δικιά σου είτε κάποιου άλλου.</p> | ALA |
| 5. | <p>Ολοκληρώνοντας σήμερα και το δεύτερο μέρος της εκπαίδευσης (πρακτική) για την Αμυντική Οδήγηση, θα ήθελα να αναφέρω τα εξής:</p> <p>Στο θεωρητικό μέρος της εκπαίδευσης, αξίζει να αναφέρω πως παρά τις τέσσερις ώρες που διήρκεσε η παρουσίαση, ο Εισηγητής με το άριστο υλικό αλλά και με την διαρκή ενθάρρυνση του για ενεργή συμμετοχή και ανταλλαγή απόψεων, σε κρατούσε σε εγρήγορση!</p> <p>Ιδιαίτερη εντύπωση μου έκαναν τα εξής:</p> <p>Ο Διαχωρισμός της προληπτικής συμπεριφοράς οδήγησης σε τρία μέρη</p> <p>A) Ζώνη προγραμματισμού B) Ζώνη αναγνώρισης Γ) Ζώνη δράσης</p> <p>Ο Χρόνος αντίδρασης που χωρίζεται σε 5 στάδια (Αναγνώριση, Κατανόηση, Απόφαση, Μεταβίβαση της πληροφορίας, Αντίδραση).</p> | ASP |

| | | |
|-----|--|------------|
| 6. | Από την εν λόγω εκπαίδευση μου έκανε εντύπωση ότι είναι ιδιαίτερα σημαντική η σωστή θέση οδήγησης που θα πρέπει να έχει ο οδηγός, η απόσταση που θα πρέπει να βρίσκονται τα χέρια μας, καθώς επίσης και η θέση που θα πρέπει να έχουμε ρυθμίσει τους καθρέφτες μας. | GAV |
| 7. | Η εκπαίδευση ήταν αρκετά χρήσιμη και προσοδοφόρα. Μας θύμισε αρκετά πράγματα, καθώς και κάποια που τα γνώριζα διαφορετικά. (π.χ οδήγηση την νύκτα, γωνίες όρασης κ.λ.π). | MKE |
| 8. | Το πρόγραμμα αμυντικής οδήγησης τόσο στο θεωρητικό όσο και στο πρακτικό μέρος του μου φάνηκε πολύ εποικοδομητικό διότι έλαβα πληροφορίες τις οποίες δεν γνώριζα πριν, γενικά πάνω στο θέμα οδήγησης. Επίσης κατά την οδήγηση μου στην πίστα ο εκπαιδευτής μου υπέδειξε κάποια δύσκολα σημεία τα οποία ενέχουν κινδύνους, ποιοι είναι αυτοί και πως τους αντιμετωπίζουμε. Συγκεκριμένα πολύ χρήσιμη ήταν μια παρουσίαση(PowerPoint) η οποία έδειχνε πως μικραίνει το οπτικό μας πεδίο(σε μοίρες) όσο αυξάνεται η ταχύτητα μας. Επίσης δόθηκε μεγάλη έμφαση στην παρατηρητικότητα, πως μας βοηθά στον τρόπο οδήγησης μας και πώς να αποφύγουμε δυσμενείς καταστάσεις στην οδήγηση αν είμαστε αρκετά παρατηρητικοί .Εντύπωση επίσης μου έκανε το πόσο γρήγορα και εύκολα μπορεί να δημιουργηθεί ατύχημα λόγο κόπωσης και ότι μερικές φορές η μεγάλη κόπωση έχει τις ίδιες επιπτώσεις στην οδήγηση με την χρήση αλκοόλ! Πολύ σημαντικά ήταν τα σημάδια που μας δείχνουν ότι δεν είμαστε σε θέση να οδηγήσουμε. Κατά την οδήγηση στην πίστα ο εκπαιδευτής μου υπέδειξε το πόσο λάθος είναι να υπάρχουν παρκαρισμένα Ι.Χ κατά μήκος του MTB και πόσο εύκολο είναι εκεί να δημιουργηθεί κάποιο ατύχημα με Ι.Χ το οποίο θα βγει μπροστά μας κάνοντας όπισθεν για να φύγει. | PRO |
| 9. | Το κάθε αυτοκίνητο εγγυάται την παθητική του ασφάλεια για ταχύτητες μέχρι 90 km/h. Οι αποστάσεις ασφαλείας από προπορευόμενο αυτοκίνητο είναι για: α. ταχύτητες μέχρι 20 km/h, να βλέπουμε τα πίσω λάστιχα του προπορευόμενου αυτοκινήτου β. για μεγαλύτερες ταχύτητες ισχύει ο κανόνας των 3 δευτερολέπτων. Όταν τα λάστιχα είναι ξεφούσκωτα μεγαλώνει η απόσταση που διανύει ένα όχημα μέχρι να ακινητοποιηθεί. Οι καλύτεροι κριτές για το πώς οδηγούμε είναι η οικογένεια μας όταν αυτή επιβαίνει στο αυτοκίνητο. | DMO |
| 10. | Ήταν παρά πολύ καλή η εκπαίδευση και συνειδητοποίησα αρκετά πράγματα που τα έκανα μηχανικά: 1. την θέση οδήγησης και την σωστή απόσταση από το τιμόνι 2. το οπτικό πεδίο από τους καθρέπτες 3. την απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα 4. κατά την πορεία δεν βγάζουμε την ταχύτητα να βάλουμε νέκρα για οικονομία καυσίμου αντίθετα έχουμε μεγαλύτερη κατανάλωση στην νέκρα | FXE |
| 11. | | ALI |
| 12. | Ενδιαφέρουσα και πολύ χρήσιμη η εκπαίδευση. Ειδικά μερικές πληροφορίες όπως το στήσιμο της θέσης και η οπτική γωνία στους καθρέπτες ήταν πράγματα που βελτιώνουν την αντίληψη στην οδήγηση. Επίσης το μέρος που αφορούσε την κούραση και την αντιμετώπιση της πάνω στο τιμόνι μπορούν να σώσουν ζωές. | ISI |
| 13. | Πολύ σημαντικό σεμινάριο. 1. Πάμε μέχρι 90 (γιατί μέχρι τόσο μπορούν να κρατήσουν οι ζώνες ασφαλείας των αυτοκινήτων μας). 2. Πρέπει πάντα να είμαστε ξεκούραστοι όταν οδηγάμε (δηλαδή τουλάχιστον 7 ώρες ύπνου). | XVO |

| | | |
|-----|---|------------|
| | 3. Πάντα πρέπει να παρκάρουμε με την όπισθεν στην εγκατάσταση έτσι ώστε αν χρειαστεί να φύγουμε γρήγορα (λόγου emergency) να γίνει εύκολα. | |
| 14. | <p>Το πρόγραμμα εκπαίδευσης ήταν πολύ εποικοδομητικό διότι βασικές αρχές οδήγησης και παιδείας αγνοούσα καθημερινά</p> <p>Μου θύμισε πράγματα που με τον καιρό είτε ξεχνούσα είτε αγνοούσα.</p> <p>Το αυτοκίνητο είναι ένα όπλο στα χέρια του κάθε οδηγού που μπορεί να γίνει φονικό όπλο όταν δεν γνωρίζεις την σωστή χρήση του .</p> <p>Θεωρώ ότι ήταν ένα πολύ κάλο σεμινάριο και ευχαριστώ την OFC για αυτό .</p> <p>Πρόταση μου είναι μια φορά τον χρόνο να φτιάξουμε κάποιες παρουσιάσεις με βίντεο (υπάρχουν πολλά στο διαδίκτυο) ώστε να υπενθυμίζετε σε όλους μας συχνότερα!</p> | ARA |
| 15. | <p>Ήταν πολύ καλή η εκπαίδευση και συνειδητοποίησα αρκετά πράγματα που τα έκανα μηχανικά:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. την απόσταση ασφάλειας από το προπορευόμενο όχημα 2. ότι πρέπει να βλέπουμε και να εστιάζουμε καλά τους καθρέφτες και όχι κλεφτά 3. την σωστή θέση οδήγησης και την σωστή ρύθμιση για τους καθρέφτες | SKI |