**В Красноярском крае стартовала Всероссийская социальная кампания «Внимание на дорогу»**  
Целью Кампании является профилактика дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий, связанных с нарушением правил дорожного движения по причине отвлечения внимания среди всех категорий участников дорожного движения.

Мы привыкли к тому, что в статистике дорожных аварий, среди причин их возникновения, «высокие» места занимают превышение скоростного режима, выезд на полосу, предназначенную для встречного движения, и другие нарушения Правил дорожного движения. Однако можно смело утверждать, что многие из этих нарушений стали следствием другой ошибки водителя – его отвлечения. Конечно, это не оправдывает виновника ДТП. Однако принятие закономерности «нарушение – следствие отвлечения» позволяет начать борьбу с истинной причиной многих ДТП. Вот наиболее частые и опасные отвлекающие факторы.

**10 главных факторов, отвлекающих водителей:**

**1. Разговор по телефону.**

Разговор водителя по телефону «за рулем» запускает все четыре возможных механизма отвлечения. Сначала звуковое отвлечение — водитель слышит вызов. Потом присоединяется биомеханическое отвлечение — водитель убирает руку с руля и берет смартфон. Визуальное отвлечение заключается в том, что водитель переводит взгляд на экран, проверяя, кто звонит. Наконец, когнитивное отвлечение: водитель решает, «снять трубку» или нет. Правильный ответ – нет. Потому что во время разговора на водителя действуют три механизма отвлечения — звуковой (слышит ответы), биомеханический (рука держит смартфон) и когнитивный (мысленная сосредоточенность на теме разговора и ответы собеседнику). Исследование Университета штата Юты (США) показало: водитель во время разговора по телефону «за рулем» реагирует на дорогу так, будто в его крови около 1 промилле алкоголя.

**2. Разговор по телефону при помощи гарнитуры hands-free**

Гарнитура не делает разговор по телефону менее безопасным. Все четыре механизма отвлечения, задействованных во время обычного телефонного разговора, все также действуют на водителя, даже когда он беседует с помощью hands-free. Американская Ассоциация автомобилистов провела масштабное исследование отвлекающих факторов. Ученые приняли нагрузку водителя, который вообще не отвлекается, за единицу. Оказалось, что «обычный» разговор по смартфону увеличивает нагрузку на водителя в 2,45 раза, а разговор при помощи гарнитуры hands-free – в 2,27 раза.

**3. Набор текстовых сообщений**

Один из самых опасных отвлекающих факторов. Несколько лет назад ученые из Университета штата Юты (США) пришли к выводу, что написание текстовых сообщений в смартфоне снижает время реакции водителей в 6 раз по сравнению с нормой. Специалисты из Инженерного колледжа при Университете штата Орегон (США) установили, что при отвлечении на написание СМС на 2 секунды и более риск ДТП возрастает в 24 раза! В США еще в 2009 году приняли закон, который запрещает всем государственным служащим писать СМС «за рулем».

**4. Голосовые сообщения**

Прослушивание голосовых сообщений запускает все четыре механизма отвлечения. Биомеханическое: водитель убирает руку с руля, чтобы взять смартфон. Визуальное: водитель переводит взгляд на экран смартфона, чтобы найти и нажать кнопку воспроизведения. Звуковое: прослушивает сообщение. И, наконец, когнитивное отвлечение: водитель анализирует полученную информацию.

При записи сообщений когнитивное отвлечение намного сильнее: человек должен сначала решить, какое именно сообщение он хочет отправить, а затем четко сформулировать его.

**5. Социальные сети**

По данным агентства «Автостат» (аналитический центр, специализируется на изучении автомобильного бизнеса в России – прим. ред) четверть российских водителей просматривают «за рулем» соцсети и мессенджеры прямо во время управления автомобилем. Это весьма опрометчиво. Просмотр ленты социальной сети запускает сразу три отвлекающих фактора: смартфон в руке, глаза — на экране, мысли — о том, что видишь. Причем, визуальный, биомеханический и когнитивный механизмы отвлечения влияют на водителя одновременно!

**6. Голосовой набор текста / голосовое управление**

Голосовое управление преподносилось как функция, которая повысит безопасность водителя, за счет того, что не придется убирать руки с руля. Оказалось, это мощный отвлекающий фактор. Психологи объясняют так: отдавая голосовую команду, мы концентрируется на произносимой фразе, а сразу после этого проверяем, правильно ли система распознала наши слова. Иногда это требует визуального отвлечения (водитель смотрит, правильно ли отобразился произнесенный текст), иногда – звукового (водитель слушает, как система повторяет его команду перед выполнением).

**7. Сенсорный экран в автомобиле**

Автомобильные информационные системы стали полем битвы производителей программного обеспечения. И в этой войне ее участники забыли о главном – безопасности потребителя. И вот результат: организация IAM RoadSmart (Великобритания) (изучает вопросы безопасности дорожного движения с 1956 года – прим.ред.) выяснила, что попытка «покопаться в настройках» бортового компьютера или информационно-развлекательной системы увеличивало время реакции водителя более чем на 50%.

**8. Музыка**

Казалось бы, прослушивание музыки активизирует лишь один механизм отвлечения — звуковой. Однако и этого «достаточно». Все та же организация IAM RoadSmart (Великобритания) пришла ко вполне однозначному выводу: классическая музыка излишне расслабляет водителя, «тяжелая» музыка, наоборот, делает его импульсивным, лучшим же вариантом для водителей оказалась поп-музыка.

**9. Разговор с попутчиком**

И это тоже отвлекает, да еще как! Вновь обратимся к исследованию специалистов Фонда дорожной безопасности Американской Ассоциации автомобилистов. Совместно с коллегами из Университета штата Юты (США) они установили, что разговор с попутчиком, находящимся в салоне автомобиля, отвлекает водителя сильнее, чем разговор по телефону при помощи системы hands-free. Принято считать, что с водителем, управляющим автомобилем, обязательно нужно беседовать, чтобы он «не скучал», «не заснул» и чтобы не показаться «невежливым». Однако по итогам исследования выяснилось и то, что наиболее распространенной

**10. Еда и напитки**

Человек, который ест/пьет «за рулем», активизирует сразу три механизма отвлечения: визуальный (сначала смотрим, потом кусаем), биомеханический (убираем руку с руля и держим в ней то, что едим или пьем) и когнитивный («оцениваем» – вкусно или так себе? наелся или нет?). Кроме того, например, неожиданное падение стакана с горячим напитком на ноги может «отвлечь» даже самого внимательного водителя.

Мы перечислили лишь самые известные и частые отвлекающие факторы, а ведь есть еще и неявные: их столь же много, и они так же опасны. Кто-то может сказать: большинство водителей постоянно на что-то отвлекаются – и ничего с ними не происходит. Но это не закономерность, а лишь счастливое стечение обстоятельств. Везение. Которое может закончиться в любой момент. Потому что водитель, который отвлекся – это водитель, который буквально «исчез» из процесса управления автомобилем, позволив ему двигаться самостоятельно. К сожалению, технологии не смогут нам помочь в борьбе с отвлекающими факторами – таких систем просто нет. Однако, к счастью, проблему отвлечения за рулем мы можем решить и самостоятельно. Как это сделать? Понять, что на самом деле нас отвлекает, – и выработать «правильные» привычки за рулем. Сделать их правилами. Правилами жизни. А иначе такое «исчезновение» может стать исчезновением навсегда.