



**Βασικά στοιχεία  
για την εθελοντική δέσμευση  
για την πρόληψη των ατυχημάτων**



[www.hellwach-mit-80kmh.de](http://www.hellwach-mit-80kmh.de)

<https://www.facebook.com/Hellwachmit80kmh/>

© Hellwach mit 80 km/h e. V. 2021

**Verlag  
Waldkirch**



Seit 1542

[www.verlag-waldkirch.de](http://www.verlag-waldkirch.de)

## Οι 10 κανόνες Max Eighty

εξηγείται από τον **Dieter Schäfer**  
([www.facebook.com/DerVerkehrspolizist](https://www.facebook.com/DerVerkehrspolizist)) et  
και εικονογραφημένο από **Karl Gärtner**  
([www.illustrationsgaertner.de](http://www.illustrationsgaertner.de))

Ένα ζήτημα επαγγελματικής δεοντολογίας αλλά και  
εταιρική κουλτούρα:  
Κανόνας προς κανόνα με σχόλια.  
Θα πείτε, αυτό είναι αυτονόητο!  
Αλήθεια;  
Τότε ΟΛΑ θα ήταν καλά.





## Κανόνας αριθ. 1

### - Διαλείμματα και ανάπαυση

Έχετε άγχος; Κοιμάστε άσχημα και δεν ξεκουράζεστε ποτέ πραγματικά; Έχετε πιάσει τον εαυτό σας να κλείνει για λίγο τα μάτια σας ενώ οδηγείτε; Κάντε κάτι γι' αυτό. Μειώστε το επίπεδο άγχους σας. Πάρτε συμβουλές - για παράδειγμα από τους συναδέλφους του ver.di - Kraftfahrerkreise Deutschland. ([www.kraftfahrerkreise.de](http://www.kraftfahrerkreise.de)) ή από docstop.eu ([www.docstop.eu](http://www.docstop.eu)).

Δώστε προσοχή στη διατροφή σας. Να λαμβάνετε πάντα αρκετό οξυγόνο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων σας. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό από νωρίς.





Μιλάτε στο τηλέφωνο; Κάθε τηλεφώνημα αποσπά την προσοχή!! ...μόνο με handsfree και μόνο αν είναι πραγματικά σημαντικό

## Κανόνας αριθ. 2

### Μιλώντας στο τηλέφωνο κατά την οδήγηση

Έχω κιτ hands-free! Κάνω τακτικά τηλεφωνήματα στο δρόμο! Μπορώ να το κάνω αυτό! Μπορείς;  
Ρωτήστε τον εαυτό σας μετά την επόμενη έντονη ανταλλαγή απόψεων με τον συνάδελφό σας, τι παρατηρήσατε από την κίνηση μπροστά σας ενώ κουβεντιάζατε;  
Κανένας εγκέφαλος δεν μπορεί να κάνει multitasking όπως ένας υπολογιστής. Αν κάνετε δύο πράγματα ταυτόχρονα, η προσοχή σας είναι μοιρασμένη. Αυτό μπορεί να σας κοστίσει πολύτιμο χρόνο αντίδρασης. Έτσι, παρά την ομιλία χωρίς χέρια - κρατήστε τη σύντομη.





Μιλώντας στο τηλέφωνο κατά την οδήγηση

### Κανόνας αριθ. 3

#### Κοινωνικά δίκτυα κατά της μονοτονίας

Η απαγόρευση προσπέρασης για άλλη μια φορά δεν θέλει να τελειώσει. Το mo-notone που οδηγεί από πίσω είναι ενοχλητικό. Πρέπει να κάνω κάτι, αλλιώς θα πάθω κρίση! Τίποτα καινούργιο στο χρονολόγιό μου; Σε ποιον άρεσε η ανάρτησή μου; Πρέπει να σχολιάσω αμέσως!

21 - 22 - 23 ... **νεκροί!**

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά την οδήγηση είναι ταμπού.





## Κανόνας αριθ. 4 Εφαρμογές πλοήγησης

Έχετε όντως μια εφαρμογή πλοήγησης συμβατή με φορτηγά;  
Μην βασίζεστε στους χάρτες Google.

Μπορεί να εγκλωβιστείτε σε μια γέφυρα για ποδήλατα, σε έναν  
χωματόδρομο, σε ένα αδιέξοδο ή μπροστά σε μια γέφυρα που  
είναι πολύ χαμηλά.

Αυτό δεν είναι μόνο ντροπιαστικό. Μπορεί επίσης να είναι αρκετά  
ακριβό.

Μάθετε ότι οι εφαρμογές δεν είναι τόσο ακριβές.





## Κανόνας αριθ. 5

### Multitasking κατά την οδήγηση

Σας αρέσει να διαβάσετε ένα συναρπαστικό βιβλίο στο περιθώριο; Έχετε πάντα το δρόμο στη γωνία του ματιού σας. Όσο κυλάει, δεν έχει σημασία.

Αλλά, θυμηθείτε, αν κάνετε δύο πράγματα ταυτόχρονα, ο εγκέφαλός σας θα μοιράσει την προσοχή σας. Αυτό μπορεί να σας κοστίσει πολύτιμο χρόνο αντίδρασης. Και ακόμη και αν εξακολουθείτε να σας προσπερνούν με πλήρη ταχύτητα στη μεσαία και την αριστερή λωρίδα κυκλοφορίας, μέχρι να πλησιάσετε σε έναν κόμβο αυτοκινητόδρομου μπορεί να έχει ήδη σχηματιστεί ουρά στη δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας. Έτσι - να έχετε πάντα τα μάτια σας στο δρόμο.





Τρόφιμα και ποτά ...κατά τη διάρκεια του ταξιδιού μόνο εάν δεν!  
αποσπούν την προσοχή.

## Κανόνας αριθ. 6

### Η καμπίνα του οδηγού ως τραπεζαρία κουζίνα

Η καμπίνα μου είναι το σαλόνι μου - μερικές φορές η κουζίνα μου.  
Η μυρωδιά του φρεσκοψημένου καφέ από τη μηχανή στο ταμπλό  
είναι ασύγκριτη. Η πρώτη γουλιά είναι απόλαυση.

Τι γίνεται αν ξαφνικά πρέπει να φρενάρεις δυνατά και το φλιτζάνι  
γλιστρήσει από το χέρι σου και ο καυτός καφές χυθεί στον καβάλο  
σου;

Οπότε - παρακαλώ, όχι κατά την οδήγηση!





Αλκοόλ - Μην πάτε!

Ναρκωτικά - Είστε σίγουροι ότι μπορείτε να οδηγήσετε με αυτά;

Καλύτερα να ρωτήσετε!

## Κανόνας αριθ. 7

### Αλκοόλ και άλλα μεθυστικές ουσίες

Αν οι αισθήσεις σας είναι θολωμένες, αναλαμβάνετε το πλήρες ρίσκο!

Οι αντιδράσεις σας επιβραδύνονται. Αυτό αυξάνει τη δύναμη της πρόσκρουσης. Με 40 τόνους ώθησης πίσω σας, αυτό είναι συχνά μοιραίο.

Δεν μπορείτε να οδηγήσετε με αλκοόλ στον οργανισμό σας.

Εάν παίρνετε φάρμακα, ρωτήστε για τις επιπτώσεις.

Και να θυμάστε, αν συναντήσετε έναν μεθυσμένο οδηγό στη δουλειά, το να κοιτάτε αλλού δεν είναι η λύση.





## Κανόνας αριθ. 8

### Η καμπίνα ως αποδυτήρια

Φτου - πιο ζεστό από το αναμενόμενο. Ας φορέσουμε κάτι πιο ελαφρύ.

Έχω προειδοποίηση αλλαγής λωρίδας και προσαρμοζόμενο cruise control.

Τι γίνεται αν το προπορευόμενο αυτοκίνητο πρέπει να σταματήσει; Μην το κάνετε αυτό. Πρώτα η ασφάλεια!





## Κανόνας αριθ. 9

### Το αντανακλαστικό της λαβής

Ξέρεις το αντανακλαστικό,

- Το κινητό σας τηλέφωνο πέφτει από το χέρι σας
- το πακέτο τσιγάρων πέφτει κάτω
- το τσιγάρο που σιγοκαίει πέφτει κάτω
- ...

Το πιάνεις αυτόματα.

Ωστόσο, αν θέλετε να πιάσετε το αντικείμενο στην καμπίνα, το κεφάλι σας βρίσκεται κάτω από την οπτική γραμμή.

Μπορείτε επίσης να τραβήξετε το τιμόνι.

Οι συνέπειες μπορεί να είναι θανατηφόρες. Αφήστε το!





-...που σε πλησιάζει, που σε σπρώχνει, που είναι πολύ γρήγορος... Μην φεύγεις! Έχετε 40 τόνους ευθύνης!

## Κανόνας αριθ. 10 Η εντολή Max Eighty

Οι παλαιότεροι τον γνωρίζουν ακόμα, τον καπετάνιο του δρόμου. Το σύνθημα ήταν „Μακριά - Γρήγορα - Καλά“ και οι διαφημιστικές αφίσες έγραφαν: „Πάρτε το χρόνο σας και όχι τη ζωή σας“.

Μακριά από αυτόν τον ρομαντισμό των οδηγών μεγάλων αποστάσεων, η διοικητική ιδέα του „just-in-time“ μαστίζει τους σημερινούς επαγγελματίες οδηγούς.

Το καθημερινό μποτιλιάρισμα, οι ατελείωτες απαγορεύσεις προσπέρασης, τα άκαμπτα χρονικά περιθώρια στις ράμπες, οι υπερμεγέθεις εγωισμοί των λεγόμενων σούπερ φορτηγατζήδων, ο φθηνός μισθολογικός ανταγωνισμός από την Ανατολική Ευρώπη, η χαμένη αλληλεγγύη και τέλος η καθαρή επαγγελματική σκέψη



μετατρέπουν πολλούς οδηγούς σε μοναχικούς μαχητές. Υπάρχει πολύς θόρυβος, πολλή γνώση, αλλά λίγη αλλαγή. Πού πήγε η ιδέα της εταιρικής σχέσης και της αμοιβαίας εκτίμησης στην οδική κυκλοφορία; Ο ισχυρότερος δεν ήταν πάντα ο ευγενέστερος?

Το λόμπι των ποδηλατιστών, στην προσπάθειά του για μια τροχαία στροφή, επιμένει ότι ο ασθενέστερος δεν πρέπει να παραχωρεί τη θέση του στον ισχυρότερο όταν αυτός έχει το δικαίωμα.

Οι οδηγοί αυτοκινήτων καταφέρονται εναντίον των οδηγών φορτηγών επειδή τους χαλάνε την ελεύθερη οδήγηση και την ταχύτερη πρόοδο κάθε φορά που κάνουν προσπάθεια.

Ορισμένοι οδηγοί φορτηγών διατηρούν σκόπιμα μικρό το κενό από το προπορευόμενο αυτοκίνητο, ώστε να μην τους εμποδίζει κανείς και να μην τους προσπερνούν από πίσω. Με αυτόν τον τρόπο, έχουν πεισματικά το πόδι τους στο τέρμα και δεν

σκέφτονται να επιβραδύνουν για λίγο και σε συνεργασία.

Σε αυτόν τον παγκοσμιοποιημένο κόσμο, που μαστίζεται από την πανδημία, δεν είμαστε όλοι εξαρτημένοι ο ένας από τον άλλον? Σκεφτείτε το!

Η περίσκεψη και η ψυχραιμία μειώνουν το επίπεδο του άγχους σας.

**Θα νιώσετε καλύτερα.**

**Συμμετέχετε - γίνετε [Max ογδόντα](#). Βοηθήστε ενεργά να σταματήσει ο θλιβερός και περιττός θάνατος στο τέλος της κυκλοφοριακής συμφόρησης.**





Ως εκ τούτου: διευκρινίζετε πάντα τη διαδρομή σας σε σχέση με τα μόνιμα οδικά έργα.

Μην εκπλαγείτε από το τέλος ενός μποτιλιαρίσματος.

Οδηγήστε με προνοητικότητα και σύνεση.

Όλη την ώρα καλό και χωρίς ατυχήματα ταξίδι σας εύχομαι το

**Max ογδόντα.**

Ο **Dieter Schäfer** ήταν επικεφαλής της τροχαίας στο Μανχάιμ για πολλά χρόνια και ήταν υπεύθυνος, μεταξύ άλλων, για τους αυτοκινητόδρομους γύρω από τον κόμβο του Walldorf. Ένα θανατηφόρο και αποτρέψιμο ατύχημα με φορτηγό με τέσσερις νεκρούς επιβαίνοντες σε αυτοκίνητο τον Φεβρουάριο του 2018 οδήγησε στην ίδρυση της ένωσης „Hellwach mit 80 km/h e. V.“. Η ένωση ξεκίνησε από μέλη της Λέσχης Λιμένων του Μανχάιμ και σήμερα περιλαμβάνει αρκετές εταιρείες από τον τομέα της εφοδιαστικής, καθώς και ενώσεις και παρόχους υπηρεσιών. Στόχος της ένωσης είναι η μείωση των ατυχημάτων στο τέλος των κυκλοφοριακών συμφορήσεων στις γερμανικές γραμμές διέλευσης υπό το πρίσμα του Vision Zero.



# IVECO



## Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Erfahren Sie, wie Sie IVECOs innovative Assistenzsysteme für Ihre Sicherheit aktiv nutzen können: [max80.iveco.de](https://max80.iveco.de)