

הילוך ראשון

ערכת הדרכה לנהגים
חדשים וצעירים



נלחמים
על החיים!

הרשות הלאומית
לבטיחות בדרכים





הילוך ראשון

ערכת הדרכה לנהג צעיר / חדש

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבכערכת הדרכה זו, למעט הנספחים שלגביה נרשם אישור מפורש. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא מהחומר הכלול בערכת הדרכה זו אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב ומראש מהרשות הלאומית לבטיחות בדרכים. כל האמור בערכת הדרכה זו בלשון זכר, משמעו גם בנקבה.

כתיבה: יאיר אפטר

עזרה מקצועית: הלל בנימיני

ייעוץ וליווי מקצועי: סנדרה ברק - אסל, מנהלת תחום נהגים צעירים, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים.
תודה לצוות ההיגוי: בתיה לוי - מנהלת חטיבת אוכלוסיות, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים,
מאיר אלרם - מנהל אגף נהגים ואכיפה, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים,
ד"ר דן לינק, ד"ר תמר תומר, גב' אביטל אורים, מר אבי אדרי, גב' טלי איגלמן.

דבר המנכ"ל

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים מקדמת תרבות של בטיחות וסובלנות בדרכים במטרה להפחית את מספר הנפגעים בתאונות דרכים.

מעורבותם של נהגים צעירים בתאונות דרכים בישראל גבוהה לאין שיעור משיעורם באוכלוסייה, כנראה בשל שילוב של כמה גורמים, בכללם: היעדר ניסיון, קושי בזיהוי הסיכון והערכתו, נהיגה במצבים כגון עייפות ושכרות ומאפייני הגיל - נטייה להיכנע ללחץ חברתי ונטייה לקחת סיכון.

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים מובילה מאבק בקטל בדרכים באמצעות תכנית אסטרטגית שתכליתה הפחתת מספר הנפגעים בדרכים על ידי שינוי תרבות הנהיגה של הציבור בכלל ושל הנהגים הצעירים בפרט. במסגרת זו פותחה גם ערכה זו, העוסקת בחמישה נושאים עיקריים שעל פי המחקרים נמצא קשר ישיר בינם ובין תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים.

אנחנו, ברשות הלאומית לבטיחות בדרכים, מאמינים שאתם, בני הדור הצעיר, יכולים לחולל שינוי בתרבות הנהיגה במדינת ישראל ולהעביר לבני משפחותיכם ולחבריכם את המסר שאין חשוב ממנו: **חושבים חיים.**

בברכת נסיעה טובה

רון מוסקוביץ,

מנכ"ל

דבר חטיבת אוכלוסיות

תאונות הדרכים בישראל גובות מחיר כבד בחיי אדם ופוגעות פגיעה אנושה במשפחות ההרוגים ובחברה בישראל.

בתאונות דרכים רבות מעורבים נהגים חדשים וצעירים ואנו עדים לכך כי מעורבותם של הצעירים בתאונות דרכים גבוהה באופן משמעותי ממשקלם היחסי באוכלוסייה.

הנהגים הצעירים נמצאים אמנם בשיא כוחם ויכולותיהם, אך מעורבותם הגבוהה בתאונות דרכים נעוצה, כנראה, בשילוב של מספר גורמים: היעדר ניסיון, קושי לזהות את הסיכון או להעריך אותו, נהיגת לילה, נהיגה במצב של עייפות או לאחר שתיית אלכוהול. כל אלה מופיעים יחד עם מאפייני הגיל - לחץ חברתי ונטילת סיכונים.

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים פיתחה תוכנית ההתערבות למען אוכלוסיית הנהגים הצעירים במטרה לשפר את יכולתם לנהוג בבטחה באמצעות הקניית ידע ועיבוד נושאים רלוונטיים ברמה הקוגניטיבית והרגשית.

הערכה עוסקת בחמישה נושאים עיקריים, שבמחקרים נמצא קשר בינם ובין תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים ובנוסף מעודדת את שיתופם ומעורבותם של הורים לנהגים צעירים.

הכוונה מקצועית, ליווי וחניכה ממוקדים ודוגמה אישית של המבוגרים יעצבו דור שתרבותו תהיה תרבות אחרת למען הדורות הבאים.

בתיה לוי
מנהלת חטיבת אוכלוסיות

מאיר אלרם
מנהל אגף נהגים ואכיפה

סנדרה ברק אסל
מנהלת תחום נהגים צעירים

תוכן העניינים

מבוא	6
הקדמה	7
מטרות התכנית	8
עקרונות העבודה עם הערכה למניעת תאונות דרכים בקרב צעירים	9
דפוסי נהיגה של צעירים - ידע מחקר	11

מערכי פעילות

נושא ראשון: עייפות בנהיגה	20
פעילות 1: משמעות הנהיגה במצב עייפות	21
פעילות 2: אחריות הנהג במניעת תאונה בשל עייפות	24
עזרים	25
פעילות 3: קבלת החלטות בעקבות עייפות בזמן נהיגה	28
עזרים	29
נושא שני: לחץ קבוצתי ונהיגה	33
פעילות 1: השפעת הלחץ החברתי על הנהג	36
פעילות 2: לחץ חברתי ואחריות אישית	39
עזרים	41
פעילות 3: קבלת החלטות בעקבות לחץ חברתי בזמן נהיגה	44
עזרים	47
נושא שלישי: אלכוהול ונהיגה	50
פעילות 1: משמעות הנהיגה בהשפעת אלכוהול	55
עזרים	58
פעילות 2: אחריותו של הנהג למנוע תאונה בשל אלכוהול	60
עזרים	62
פעילות 3: אלכוהול ונהיגה - קבלת החלטות לפני יציאה לביילוי	65
עזרים	67
נושא רביעי: מהירות ונהיגה	69
פעילות 1: משמעות הנהיגה במהירות מופרזת	72
עזרים	76
פעילות 2: נהיגה במהירות מופרזת ואחריות אישית	77
עזרים	79
פעילות 3: קבלת החלטה להימנע מנהיגה במהירות מופרזת	81
עזרים	83
נושא חמישי: סימנים מעידים	87
פעילות 1: הערכת סימנים מעידים בזמן הנהיגה	90
פעילות 2: אחריות אישית וחברתית בזיהוי סימנים מעידים	95
עזרים	96
פעילות 3: ראייה תעבורתית: זיהוי סימנים מעידים וקבלת החלטות בנוגע לתגובה היעילה	101
עזרים	104
מעורבות ובקרה הורית	108
פעילות 1: מפגש ידע עם ההורים	112
פעילות 2: הורים מקבלים החלטות בנוגע לילדיהם הנהגים	115
עזרים	117
רשימת סרטים	120
המלצות לקריאה נוספת	122



מבוא

הקדמה

בשנים האחרונות, לנוכח מספרם הרב של הנפגעים בתאונות דרכים, הוגדר המאבק בהן יעד לאומי. לתאונות הדרכים מקובל למנות שלושה גורמים עיקריים: **גורם התשתית** - כבישים לא מתוחזקים, מפגעי בטיחות, שילוט והכוונה לא ברורים וכיוצא באלה; **הגורם הטכנולוגי** - מצבו המכני של כלי הרכב, המשפיע ישירות על בטיחות הנוסעים בו ועל כלי רכב אחרים על הכביש; **והגורם האנושי** - התנהגותם על הכביש של הנהגים והולכי הרגל.

בכל הנוגע **לגורם האנושי**, מעורבותם הגדולה של נהגים צעירים בתאונות דרכים, בהשוואה לכלל אוכלוסיית הנהגים, מצריכה התערבויות מניעה ייחודיות, המבוססות על הבנה של מאפייני הנהיגה שלהם. תכנית זו פותחה למען אוכלוסיית הנהגים הצעירים במטרה לשפר את יכולתם לנהוג בבטחה באמצעות הקניית ידע ועיבוד נושאים רלוונטיים ברמה הקוגניטיבית והרגשית. כך יאפשרו הכלים לנהגים הצעירים למנוע את מעורבותם שלהם ושל חבריהם בתאונות דרכים על ידי קבלת החלטות נכונה והפנמת ערך האחריות האישית של הנהגים והנוסעים.

הערכה עוסקת בחמישה נושאים עיקריים, שבמחקרים נמצא קשר בינם ובין תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים: נהיגה במצב של עייפות, נהיגה במהירות מופרזת, נהיגה בהשפעת אלכוהול, השפעת הלחץ הקבוצתי על הנהיגה והקושי של הנהג לזהות תוך כדי הנהיגה סימנים המעידים על מצבי סיכון ולהעריכם. בכל אחד מהנושאים שולבו פעילויות חווייתיות, מצגות וסרטים שיאפשרו לגוף המפעיל לגוון את דרכי ההתערבות.

בשיתופם ובמעורבותם של הורים לנהגים צעירים או רואים כלי חשוב במניעת תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים אלה, ועל כן יש בערכה פרק ובו הצעות לשילוב ההורים בתכנית. עוד מצורפת רשימת מקורות מומלצים להרחבת הידע בנושא.

הערכה מיועדת למורים, למחנכים, למדריכי נוער, למדרכי תנועות נוער, לרכזי נוער ולכל מי שנמצא בקשר חינוכי עם צעירים ובני נוער ומעוניין לשלב בפעילויותיו עיסוק בבטיחות בדרכים. הפעילויות בערכה אינן מצריכות ידע קודם בתחום התעבורה, ומאפשרות הפעלה על בסיס החומרים הקיימים בערכה.

אנו תקווה שערכה זו תטמיע כללי התנהגות נכונים בסביבת התעבורה בקרב נהגים צעירים ותתרום לצמצום מעורבותם בתאונות דרכים.

מטרות התכנית

ערכה זו רואה בהתערבות חינוכית מניעתית עוד רכיב במאמץ לצמצם את תאונות הדרכים בקרב נהגים צעירים.

מטרות התכנית

- לבסס בקרב נהגים צעירים עמדות ברורות בכל הנוגע לנהיגה בטוחה ולדרכים להקטנת הסיכוי למעורבות בתאונות דרכים.
- לעודד נהגים צעירים לקחת אחריות אישית וחברתית בכל הקשור במניעת תאונות דרכים.
- לעזור לנהגים צעירים לפתח מיומנויות שיאפשרו להם להימנע מלהיכנס למצבי סיכון ולהתמודד ביעילות עם מצבים המגבירים את הסיכוי לתאונות דרכים.
- לחזק את מעורבות ההורים במניעת תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים.

תכנית המניעה תעמיק את הבנת הסכנות הטמונות בנהיגה לא זהירה, תעודד לקחת אחריות אישית ובקרה עצמית ותחזק תהליכים של קבלת החלטות הקשורים לנהיגה בטוחה.

התוצאות הצפויות מתהליך ההתערבות

- הנהגים הצעירים יבינו את ההשלכות של נהיגה במצב של עייפות, נהיגה בהשפעת אלכוהול, נהיגה במהירות מופרזת, לחץ חברתי והשפעתו על תאונות דרכים וילמדו לזהות תוך כדי נהיגה סימנים המעידים על מצבי סיכון ולהעריך את חומרת הסיכון אם יתממש.
- הנהגים הצעירים יפתחו עמדות השוללות התנהגות המסכנת אותם בנהיגה או כנסיעה עם נהג אחר ברכב.
- הנהגים הצעירים יגבירו את יכולתם להתמודד עם מצבים מסכני חיים בזמן הנהיגה.
- הגורם המפעיל ישתף את ההורים ויערב אותם בנושא בכל דרך אפשרית.
- הנהגים הצעירים יראו בגורמים המתערבים גורמי תמיכה והקשבה הפועלים מתוך דאגה לשלומם.

עקרונות העבודה עם הערכה למניעת תאונות דרכים בקרב צעירים

התכנית המוצעת כאן היא תכנית מניעה פסיכו-חינוכית ובה חמישה נושאים: עייפות, לחץ חברתי, נהיגה בהשפעת אלכוהול, מהירות הנהיגה וסימנים המעידים על סיכון אפשרי. לכל תת-נושא שלושה פרקים, העוסקים בשלושה רכיבים עיקריים בתכנית ההתערבות: משמעות הסכנות בנהיגה, אחריות אישית וקבלת החלטות יעילה. לכל פרק מוקדש מפגש אחד, והוא כולל התייחסות לאחד מרכיבי המניעה.

שלושת רכיבי התכנית

משמעות הסכנות בנהיגה - חשוב להנחיל לנהג הצעיר ידע בנוגע להשפעתם של משתנים על הנהיגה, השלכותיהם ותוצאותיהם. הנחת היסוד היא שאם הנהג הצעיר יבין את ההשלכות של כל משתנה כזה, עמדותיו בנוגע אליו ישתנו. לדוגמה: כאשר אנו עוסקים במשתנה של נהיגה מהירה, חשוב שהנהג הצעיר יבין את ההשלכות האפשריות של נהיגה כזאת. הבנת ההשלכות הללו חיונית כדי להשיג שינוי התנהגותי - הימנעות מנהיגה מהירה.

אחריות אישית - רכיב האחריות מתייחס לחשיבות הניתנת לחיזוק רכיבי האחריות והמחויבות האישית לנהיגה מתונה, שקולה ומקצועית. לדוגמה: כאשר עוסקים בקשר שבין תאונות דרכים לשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים, חשוב שלאחר שינוי העמדות של הנהג הצעיר בעקבות הבנת המשמעות של נהיגה בהשפעתם של חומרים אלה, הוא יתחייב לנהיגה זהירה ולהימנעות משימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים לפני.

קבלת החלטות יעילה - קבלת החלטות יעילה היא בעיקרה סדר הפעולות הנכון או החלופות הקיימות במטרה למנוע תאונות דרכים. קבלת החלטות מתייחסת לכלל השיקולים שיש לקחת בחשבון ולדרכים שיש לפעול בהן כדי לנהוג בבטיחות. לדוגמה: לאחר הבנת המשמעות של עייפות על הכביש, המוכנות לקחת אחריות והמחויבות להימנע מנהיגה במצב של עייפות, קבלת ההחלטות מתייחסת למגוון השיקולים והדרכים שיאפשרו לנהג להתמודד ביעילות עם העייפות.

כאמור, בערכה חמש עשרה פעילויות המחולקות לחמישה נושאים, כשבכל נושא שלוש פעילויות, שהן שלושה מפגשים. הפעילות הראשונה בכל פרק עוסקת בהבנת הנושא ומלווה במצגת; הפעילות השנייה עוסקת בחיזוק האחריות האישית והחברתית; והפעילות השלישית עוסקת בקבלת החלטות יעילה לפני הנהיגה.

כל פעילות בערכה היא לעצמה ואפשר להפעילה ללא קשר לפעילות הקודמת. כשאי-אפשר להעביר את הערכה במלואה, אפשר לבחור ולהעביר רק פעילויות נבחרות לפי הצורך וההתאמה לקבוצה.

שיתוף ההורים

מעורבות הורים היא תנאי הכרחי למניעת תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים, ושיתופם בתכניות המניעה הוא יעד מרכזי בכל תהליך התערבות בנושא זה. ולמרות זאת, בשנים האחרונות המסגרות המנסות לשלב הורים בתכניות מניעה שכאלה נוחלות אכזבה בשל השתתפות מועטה של ההורים. אבל על שותפות זאת אי-אפשר לוותר.

חשוב שמפעילי התכנית יעשו כל מאמץ לחשוף את ההורים לעובדה שבכל הקשור לתאונות דרכים נהגים צעירים הם קבוצת סיכון, וכדי להקטין את ממדי הבעיה מעורבותם דרושה ביותר. הפרק "דרכים

למעורבות הורים" מפרט רעיונות כיצד לחזק את מעורבות ההורים ומציע פעילויות שמטרתן מתן ידע להורים והתמודדות עם דילמות של הורים למתבגרים. עוד מובא שם מכתב שאפשר לשלוח להורים במטרה לשתף אותם בפעילות. הפעילויות המוצעות אינן תחליף לתכניות אחרות המעורבות ומשתפות הורים, והן נדבר נוסף והשלמה להתערבות המניעה בקרב הנהגים הצעירים.

שאלונים

בסוף כל פרק מובא שאלון ידע מסכם שמטרתו לוודא שהמשתתפים בפעילות הבינו את התכנים שנלמדו. בשאלון אפשר להשתמש בשני אופנים:

1. להעביר אותו לפני תחילת פעילות הידע (פעילות 1 בכל פרק), כך שהוא יגביר את סקרנותם ואת מעורבותם של המשתתפים בפעילות. בסיום הפעילות יועבר השאלון שוב כדי לאפשר לכל משתתף לבדוק את הידע שלו בנושא ולהתעמת עם הטעויות שעשה.
2. להעביר אותו בסוף הפרק. לדוגמה: לאחר סיום העיסוק בהשפעת העייפות על תאונות דרכים בקרב צעירים העבירו את השאלון כדי לאפשר למשתתפים לבחון את הידע ואת התובנות שרכשו במהלך הפעילות. חשוב לעבור עם המשתתפים על השאלון לאחר מילוי.

השאלון איננו מבחן, אלא כלי עבודה לחיזוק המסרים המועברים בתכנית.

לפני שמתחילים...

1. קראו את החומר התאורטי במבוא (דפוס נהיגה של צעירים - ידע מחקרי) וכן את החומר התאורטי המובא בתחילת כל נושא כדי להעמיק את הבנתכם בכל הקשור לנהיגת צעירים ותאונות דרכים.
2. תכננו את מהלך ההתערבות בהתאם למספר המפגשים האפשריים. אם לרשותכם כמה מפגשים, חשוב שבמפגש הראשון יוסברו למשתתפים מטרות הפעילות, מספר המפגשים ומסגרת הזמנים לפעילות.
3. בתחילת המפגש הראשון אפשר לקיים פעילות היכרות קצרה.
4. במפגש האחרון חשוב להשאיר זמן לסיכום ולמשוב. כמו כן אפשר לבקש מכל משתתף לציין "מה הוא לוקח מהפעילות" ו"מה הוא מתחייב לעשות כדי למנוע את מעורבותו בתאונות דרכים". שאלות אלו יחזקו בכל משתתף את הטמעת המסרים של התכנית.
5. קראו את הפעילות שבחרתם ודאגו מבעוד מועד לעזרים.
6. היו יצירתיים במידת הצורך או המגבלות, אבל הקפידו לשמור על מטרת הפעילות.
7. חשבו כיצד ליידע או לערב את ההורים בתהליך ההתערבות.
8. חשבו אם אפשר לשתף בתהליך ההתערבות עוד גורמים בקהילה.
9. הקפידו על ראייה רב-תרבותית והיו ערים ורגישים למאפייני הקבוצה.
10. התאימו את מספר המפגשים ואת תוכניהם לרמות הסיכון שאוכלוסיית היעד נתונה בהן. ככל שבני הקבוצה ברמת סיכון גבוהה יותר, גדלה החשיבות של פעילות המשכית במשך כמה מפגשים.
11. חשוב ליצור תחושה של שותפות, עידוד והדדיות בקרב כל הגורמים המעורבים בתהליך כמו למשל הקהילה, הרשות המקומית או מסגרת החינוך.

דפוסי נהיגה של צעירים - ידע מחקרי

נהגים צעירים, בני 17-24, הם כ-15% מכלל הנהגים בישראל. על פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בשנת 2008 היו בישראל 3,363,755 נהגים, מתוכם 71,211 נהגים עד גיל 18 ו-447,108 בני 19-24.

מנתוני הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים¹ גיל הנהג הוא אחד המשתנים המשפיעים ביותר על מידת מעורבותו בתאונות דרכים קטלניות וקשות. נהגים צעירים מעורבים בתאונות דרכים יותר מנהגים אחרים הן בשל חוסר ניסיונם בנהיגה והן בשל סגנון הנהיגה שלהם.

בשנת 2010 היה שיעור הנהגים עד גיל 18 המעורבים בתאונות קטלניות וקשות 14 ל-10,000 נהגים. בקרב נהגים בני 19-24 ירד השיעור ל-10 ל-10,000 נהגים, והוא המשיך וירד עם הגיל, עד רמה של 5 תאונות ל-10,000 נהגים בקרב נהגים בני 55 ויותר.

עוד משתנה הקשור לנהגים צעירים הוא ותק הנהיגה. שיעור המעורבות של נהגים בתאונות קטלניות וקשות הולך ופוחת ככל שהוותק שלהם בנהיגה עולה. נהגים הנוהגים פחות משנה מעורבים בתאונות קטלניות וקשות בשיעור הגבוה פי שניים וחצי מנהגים בעלי ותק נהיגה של עשר שנים ויותר.

מעורבותם של נהגים צעירים בתאונות קטלניות וקשות קשורה גם לכיצוע עברות תנועה בשיעור גבוה בהרבה מזה של נהגים מבוגרים יותר. כך למשל בקבוצת הנהגים הצעירים (בני פחות מ-24) שהיו מעורבים בתאונה קטלנית בשנת 2009 - ב-52% מהמקרים נעברה עברת תנועה לעומת ב-39% מהמקרים בקרב בני 25-64.

עברת המהירות המופרזת כגורם לתאונות קטלניות וקשות שכיחה בקרב נהגים צעירים יותר משהיא שכיחה בקרב נהגים מבוגרים: מהירות מופרזת נרשמה כגורם המעורב ב-17% מכלל התאונות הקטלניות שהיו מעורבים בהן נהגים שגילם עד 24 לעומת 4% בלבד בקרב נהגים בני 25-64.

המידע הקיים על מעורבות בתאונות קטלניות בשל נהיגה בהשפעת אלכוהול וסמים הוא חלקי ולא מדויק, ואולם להערכת הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, עברת הנהיגה בהשפעת אלכוהול או סמים כגורם לתאונות קטלניות וקשות שכיחה בקרב נהגים צעירים יותר משהיא שכיחה בקרב נהגים מבוגרים: שיעור מעורבותם של נהגים צעירים בתאונות אלה גבוה פי 1.65 משיעור מעורבותם של נהגים בני 25-34 ופי יותר מ-9 בהשוואה לנהגים בני 35-64.

לתאונות הדרכים שלושה גורמים: הגורם האנושי - התנהגותם של נהגים ומשתמשי דרך אחרים; גורם התשתיות - מצב הכבישים; והגורם הטכנולוגי - מצבם המכני של כלי הרכב. הגורם האנושי נחשב לגורם העיקרי לתאונות הדרכים, ו-90%-95% מהן נגרמות בשלו. חשוב אפוא להבין את הגורם האנושי, להגביר את המודעות אליו וליישם תכניות התערבות למניעתו.

בשל מעורבותם הגדולה של צעירים בתאונות דרכים, חשוב למקד את ההבנה ואת תכניות התערבות בנהגים אלה, ובין היתר להגביר את המודעות של הנהגים הצעירים לנוסעים שעמם, לנהגים אחרים ולהולכי רגל. כמו כן נחוצות התערבויות להטמעת כללי ההתנהגות הנכונים בסביבה התעבורה.

נהיגה ברכב, ובייחוד בקרב צעירים, אינה משמשת אך ורק למילוי צרכי תחבורה של הגעה ממקום למקום, אלא יש לה עוד תפקידים רבים:

ראשית, נהיגה נעשית בסביבה חיצונית, שבה נמצאים ופועלים נוסעים, נהגים וכלי רכב אחרים, וככזאת היא מייצגת במידה רבה את **התנהלותו של הנהג בעולם**. מבחינה זו הנהיגה מבטאת את התנהגותו

¹ מגמות בבטיחות בדרכים 2001-2010, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, 2011.

של הנהג בחברת אנשים אחרים: האם אתנהג באימפולסיביות או באופן זהיר ומחושב? האם אהיה "פראייר" ואאפשר לאחרים לעקוף אותי? או שאאבק על מקומי ועל זכותי להגיע ראשון ליעד? הנהיגה גם יכולה להעביר לאחרים מסר בנוגע לאופיו ולאישיותו של הנהג: האם אני נהג גיבור וחזק או פחדן וחלש? האם אני משעמם או מחפש ריגושים? האם אני מציית לחוקים או שובר גבולות? הנהיגה יכולה גם לבטא סמכות וכוחנות והיא מאפשרת לנהל משחקי כוח וכבוד עם אחרים. יש שאף מתייחסים אליה כאל מבחן גבריות, הבוחן את יכולתו של הנהג "להיות גבר" - לכבוש, להצליח ולנצח. הנהיגה גם יכולה להעביר מסרים בנוגע למצב הרוח: האם אני במצב רוח נעים, רגוע וסובלני? או האם אני עצבני ואימפולסיבי? יש גם הרואים במכונית עצמה ובנהיגה בה סמל סטטוס המאפיין את מעמדם החברתי-כלכלי.

שנית, הנהיגה מאפשרת להגשים חלומות ופנטזיות כמו כיבוש, שליטה וריגוש. האפשרות לנהוג יוצרת תחושה של חופש, של האפשרות לבחור כל יעד וכל דרך. בתוך המכונית יש לנהג תחושה של "רואה ואינו נראה", וזו מאפשרת לו לעשות ככל העולה על רוחו - לשמוע מוזיקה חזקה, לשיר בקול רם, לקלל וכדומה.

שלישית, השהייה במכונית עשויה להיתפס כשהייה במרחב סגור ומוגן שבו הנהג שולט לחלוטין על מהלך העניינים. שהייה במרחב זה מאפשרת לייצר תחושה של שליטה, כוח וחוסר פגיעות. עם זאת, הנהיגה במכונית גם מעמידה את האפשרות שאחרים יפגעו בנהג, וככזאת היא עשויה לעורר מתח וחרדה. כדי להתמודד עם חרדה זו נהגים רבים נוטים להכחיש את הסכנה או להתעלם ממנה. הם מאמינים ש"לי זה לא יקרה", שהם הנהגים הטובים ביותר, ושביכולתם להתמודד עם כל מצב מתוך הכחשת הסיכון.

נהיגת צעירים

בקרב נהגים צעירים לנהיגה תפקיד חשוב במיוחד. רישיון הנהיגה ניתן לקראת תום גיל ההתבגרות, ובתקופה זו ובבגרות הצעירה הצעירים חווים מגוון שינויים גופניים, פסיכולוגיים וקוגניטיביים, רוכשים עצמאות ומגבשים את זהותם כבוגרים. לצעירים, שעד כה היו תלויים בהוריהם, הנהיגה מאפשרת להפחית את התלות בהורים ואת הקרבה אליהם ולפתח נפרדות ועצמאות. הנהיגה מאפשרת להם לחוות תחושה של חופש ושל נגישות למגוון אפשרויות רחב יותר ובכלל זה אפשרויות הביולוגיות. לא פעם הנהג הצעיר משתמש בנהיגה כאמצעי לפיתוח הזהות האישית שלו ולביטוי עצמי.²

ואולם, נהגים צעירים חשופים למגוון רחב של **גורמי סיכון** ואלה מביאים לידי מעורבותם הבולטת בתאונות דרכים. **תאונות הדרכים שנהגים צעירים מעורבים בהן נוצרות הן בשל גורמים פנימיים** הקשורים לאישיותו, למצבו החברתי וההתפתחותי ולניסיונו של הצעיר; **והן בשל גורמים חיצוניים**, שאינם קשורים ישירות למאפייני הנהג הצעיר, אבל משפיעים על מעורבותו בתאונות.

גורמים פנימיים המשפיעים על נהיגת צעירים ומגדילים את הסיכוי לתאונות דרכים

1. נהיגה מתוך חיפוש ריגושים ונטילת סיכונים - בהשוואה לתקופת הילדות, בתקופת ההתבגרות חלה ירידה ברמת החרדה, וזו מעודדת התנהגות של נטילת סיכונים. בו בזמן שינויים הורמונליים יוצרים תנודות חדות במצב הרוח ומביאים לידי התנהגות אימפולסיבית. צעירים רבים, בעיקר גברים, מתפתים לנהיגה שיש בה נטילת סיכונים ולנהיגה מעוררת ריגושים מתוך התעלמות מהסכנות הכרוכות בכך ומחוקי התנועה. הם אינם מתייחסים ברצינות להתנהגויות מסוכנות ונוטים לחשוב שאלה לא יסתיימו

2 רויטל סלע-שויוביץ, "גורמי סיכון בקרב נהגים צעירים", **ספר איתי זמר**, מכללת דוד ילין, 2004, עמ' 173-182.

בתאונה. יכולתם של צעירים להעריך סיכונים באופן מדויק נמוכה מזו של מבוגרים בשל חוסר ניסיון, והם נוטים להעריך את עצמם כמומנים יותר מיכולתם הממשית ואת סיכוייהם להיות מעורבים בתאונות דרכים כנמוכים יותר בהשוואה לאחרים.

על מידת הסיכון בנהיגה משפיע לעתים גם השירות הצבאי. התפקידים במהלך השירות יכולים לעודד התנהגות המאופיינת בתעוזה, בסיכון ובריגוש, והמצבים המסוכנים שהצעיר נחשף אליהם בתקופה זו עשויים לטשטש אצלו את תחושת הסכנה שבנהיגה על הכביש. זאת ועוד, לא פעם חש הצעיר צורך לפרוק את המתח והאחריות המוטלים עליו בשירותו הצבאי, בין היתר באמצעות נהיגה פרועה בחופשות.³

אף שבקרר גברים ונשים שיעור מקבלי רישיון הנהיגה דומה, שיעור הגברים הצעירים המסתכנים בנהיגה גבוה משיעורם של הגברים הבוגרים והנשים הנוהגים כך, ולכן הם מעורבים יותר בתאונות.

2. נהיגה המשמשת לבדיקת גבולות - צעירים רבים מתנסים במצבים שמטרתם לבדוק את גבולות היכולת שלהם במגוון תחומים, ובאמצעות תהליך זה הם רוכשים עצמאות ומגבשים את תפיסתם ואת זהותם העצמית. כך למשל במהלך הנהיגה הנהג יכול לבדוק את גבולות שליטתו ברכב: לאיזו מהירות מרבית הוא יכול להגיע, מה יכולתו לשלוט בהגה או לבצע עקיפה אסורה בלי להיתפס וכו'. בתהליך זה הצעירים עומדים במצבי סכנה רבים. בדיקת הגבולות מאפיינת גברים צעירים יותר מנשים, שכן נשים נוטות יותר להעריך את חוקי התנועה ומגלות נכונות רבה יותר לציית להם.

3. הנהיגה כביטוי לאימפולסיביות ולתוקפנות - לעתים הצעירים משתמשים בנהיגה כדי לבטא כעסים ורגשות לא נעימים אחרים. כך נהיגה מהירה, עקיפות מסוכנות ותחרויות עם כלי רכב אחרים עשויות להיות ביטוי להתנהגות תוקפנית.

4. הנהיגה כמקור לקבלה וליוקרה בקרב בני הגיל - מקורו של מאפיין זה במשמעות הרבה שהצעירים מייחסים לבני קבוצת השווים שלהם, הנותנת להם תחושת שייכות וזהות ומסייעת להם להתרחק מההורים ולהשיג עצמאות. צעירים רבים משתמשים אפוא ברכב ובנהיגה בו כאמצעי לקבלה וליוקרה בקרב בני גילם. כך למשל באמצעות נהיגה פרועה הצעיר יכול להרשים את חבריו בשליטתו ברכב, למשוך את תשומת הלב ולזכות להכרה ולמעמד. פעמים רבות נהיגה פרועה אף נחשבת ביטוי לגבריות. נהגים צעירים רבים גם נוטים להסיע ברכבם נוסעים בני גילם, העלולים להסיח את דעתו של הנהג מהנהיגה או להפעיל עליו לחץ לנהוג בצורה פרועה.

גורמים חיצוניים המשפיעים על נהיגת צעירים ומגדילים את הסיכוי לתאונות דרכים

גם גורמים חיצוניים משפיעים על ריבוי תאונות הדרכים בקרב נהגים צעירים:

1. **חוסר ניסיון בנהיגה -** היעדר הניסיון בנהיגה הוא **הגורם החשוב ביותר** בכל הנוגע למעורבותם של נהגים צעירים בתאונות דרכים, שכן קיים קשר בין ניסיון בנהיגה ובין מעורבות בתאונות: ככל שניסיונו של הנהג בנהיגה פחות, כך גדלים סיכוייו להיות מעורב בתאונות דרכים. ככל שניסיונו בנהיגה רב יותר, כך מיומנות הנהג שלו עולה, רמת הביצועים שלו משתפרת, תגובותיו נעשות מהירות ויעילות יותר והוא ערני יותר להתנהגויותיהם של נהגים אחרים ולסימנים המעידים על סיכון פוטנציאלי. במצב זה מידת מעורבותו בתאונות דרכים פוחתת. חוסר הניסיון אינו מתייחס רק לחוסר הניסיון בנהיגה על הכביש, אלא גם לחוסר הניסיון שלו כנהג להתמודד עם הגורמים המשפיעים עליו כמו לחץ חברתי או נורמות התנהגות.⁴

3 אורית טאובמן-בן ארי, פרופיל הנהג הישראלי, דוח מחקר במימון הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן, 2008.

4 ציפי לוטן ועינת גרימברג, מעורבות נהגים צעירים בתאונות דרכים: נתונים, מגמות ומחקרים, הוצאת אור ירוק, 2008.

2. **זמני התרחשות התאונות -** נהגים צעירים מעורבים בתאונות דרכים קטלניות בשעות הלילה פי אחד וחצי מבשעות היום. רוב הנהגים הצעירים הם תלמידים או חיילים, ולכן הם מרבים בנהיגה בעיקר בסוף השבוע, מיום חמישי ועד שבת, ובעיקר בשעות הלילה, שעות הבילוי. בהתאם, רוב תאונות הדרכים שצעירים מעורבים בהן מתרחשות במהלך סוף השבוע, ובעיקר בשעות הערב והלילה בין שיש לשבת. בשעות הלילה הנהגים נוטים להיות עייפים יותר, והעייפות פוגעת בכושר ההבחנה של הנהג וביכולתו לשלוט ברכב. גם **החשכה** מקשה על הראייה ועל השיפוט של תנאי הדרך, ולכן מחייבת נהיגה זהירה יותר. ואולם החשכה גם מגבירה את תחושת האנונימיות ויוצרת תחושה שהסיכוי להיתפס נמוך, ולכן הנהג הצעיר מוכן להסתכן יותר. זאת ועוד, בשעות הלילה הכבישים פנויים יותר, דבר היוצר תחושות של מרחב וחופש, ולכן יש נטייה להגביר את המהירות ולהסתכן.

בסופי השבוע, ובייחוד בשעות החשכה, עולה השכיחות של הנהיגה **בהשפעת אלכוהול** - מאפיין שכיח בתרבות הבילוי של צעירים. האלכוהול הוא סם המדכא את פעילות מערכת העצבים, אך השפעתו הראשונית היא יצירת תחושה של עוררות והחלשת העכבות ההתנהגותיות. בהשפעת האלכוהול היכולת המוטורית, היכולת להגיב לגירויים ויכולת החשיבה והשיפוט יורדות, ההתנהגות נעשית מבוקרת פחות, והאימפולסיביות ורמת התוקפנות עולות. צעירים ובעיקר גברים נוהגים לנהוג בהשפעת אלכוהול, ובכך מעלים את הסיכוי לתאונת דרכים. נמצא שאלכוהול אמנם פוגע בכישורי הנהיגה של נהגים בכל גיל, אבל צעירים נמצאים בסיכון רב יותר להיות מעורבים בתאונה לאחר ששתו, גם אם ריכוז האלכוהול בדמם נמוך יחסית.

אף שנהגים צעירים מרבים לנהוג בשעות הערב והלילה מתוך היחשפות לגורמי הסיכון שנזכרו למעלה, הכשרתם אינה כוללת התייחסות לנהיגה בתנאים אלה, ואין להם את הניסיון הדרוש להתמודד עם הקשיים ועם הסיכונים הכרוכים בנהיגה כזאת.

3. **כמות הנוסעים ברכב -** נמצא שככל שמספר הנוסעים ברכב עולה, כך עולה הסיכוי לתאונות דרכים. קשר זה בולט בעיקר כשהנוסעים הם צעירים, והוא מוסבר בכך שההתרחשויות החברתיות ברכב במהלך הנסיעה מסיחות את דעתו של הנהג. זאת ועוד, לעתים קרובות נוסעי הרכב מפעילים על הנהג לחץ חברתי ומעודדים אותו ליטול סיכונים בעת הנהיגה - אם במפורש ואם משום שהנהג מאמין שזה מה שמצופה ממנו לעשות. לעומת זאת נמצא שנוסעים מבוגרים, ובפרט הורים, המתלווים לנהג הצעיר מפחיתים דווקא את הסיכוי למעורבות בתאונה.

יש לציין **שהסחת דעתו** של הנהג הצעיר היא גורם חשוב בתאונות דרכים, שכן נהגים צעירים פגיעים ביותר להסחות הדעת בשל חוסר הניסיון והמיומנות שלהם. כאמור, הסחת הדעת יכולה להתעורר מעצם הנוכחות של נוסעים נוספים ברכב, אבל גם מגורמים מסיחי דעת אחרים כגון הפעלה של טלפון נייד ודיבור בו, הפעלה וכוונון של מכשירי שמע (רדיו, דיסק) או הפעלה של מכשירי ניווט (GPS).

המצב בארץ

במדינת ישראל צעירים יכולים להתחיל ללמוד נהיגה בהיותם בני 16 וחצי. בגיל זה אסור לצעיר לנהוג פרט לנהיגה במהלך שיעורי הנהיגה. כל נהג מחויב לעבור מבחן נהיגה תאורטי ולהשתתף ב-28 שיעורי נהיגה לפחות אצל מורה נהיגה מקצועי. לאחר מילוי המכסה המינימלית של שיעורי הנהיגה ובהצלחת המורה רשאי הצעיר לגשת למבחן נהיגה מעשי. אם עבר הצעיר את מבחן התאוריה ואת המבחן המעשי, הוא זכאי לקבל רישיון נהיגה. הגיל המינימלי לקבלת רישיון נהיגה על רכב פרטי (רכב מנועי במשקל כולל מותר עד 3,500 ק"ג) הוא 17 שנים.

בעשור האחרון (משנת 2000), בעקבות הנתון שלפיו נהגים צעירים בישראל מעורבים בתאונות דרכים יותר מכל קבוצת אוכלוסייה אחרת, החליט המחוקק להנהיג **רישיון נהיגה מדורג** (GDL - Graduated Driver Licensing). מטרת הרישיון המדורג לאפשר לנהג הצעיר לצבור ניסיון וכישורי נהיגה בהדרגה, על פי שלבים מובנים ומתוך התנסות במגוון של מצבים, במשך תקופה ארוכה יחסית. הרציונל הוא ששיטה זו תמנע מנהגים צעירים להתמודד לבדם עם מצבי סיכון כל עוד אין להם את המיומנות הדרושה לכך. שיטה זו מאפשרת חשיפה הדרגתית של הנהגים למצבי סיכון ובכך מפחיתה את מעורבותם בתאונות דרכים.

בישראל, במסגרת רישיון הנהיגה המדורג, השלב הראשון הוא לימוד נהיגה ומבחן תאורטי ומעשי, שלאחריהם מקבל הנהג רישיון. במהלך השנתיים הראשונות לאחר קבלת הרישיון מוגדר הנהג "נהג חדש". בתקופה זו ניתן לנהג החדש רישיון על תנאי, חלות עליו תקנות מיוחדות ונדרשת ממנו הקפדה יתרה על חוקי התנועה ועל כללי הבטיחות. בין היתר מחויב הנהג החדש להציג שלט "נהג חדש" בשולי השמשה האחורית שמטרתו ליידע נהגים אחרים שלפניהם נהג חסר ניסיון, כדי שיגילו כלפיו זהירות וסבלנות. בתום התקופה של "נהג חדש", מחודש רישיון הנהיגה לחמש שנים שבהם מחויב הנהג בקורס רענון של השתלמות בנהיגה.

מגבלות נוספות: במהלך שלושת החודשים הראשונים לאחר קבלת רישיון הנהיגה חייב הנהג החדש, ללא קשר לגילו, **לנהוג אך ורק בליווי של נהג מלווה**. נהג מלווה הוא מי שמחזיק ברישיון נהיגה תקף חמש שנים לפחות והוא בן 24 שנים ומעלה, או מי שמחזיק ברישיון נהיגה תקף שלוש שנים לפחות והוא בן 30 שנים לפחות.

בתום שלושה חודשים (תקופת מלווה) ובמשך שנתיים מיום קבלת הרישיון או עד הגיעו לגיל 21, נהגים צעירים יכולים להסיע **עד שני נוסעים**, אלא אם נוסע עמם מלווה. נהג חדש שגילו 21 ומעלה אינו מוגבל במספר הנוסעים.

נהג חדש המורשע בעברת תנועה חמורה עלול להידרש **לעמוד מחדש במבחן נהיגה עיוני ו/או מעשי ו/או בבדיקה רפואית** - לפי החלטת משרד הרישוי. עד שיעמוד בתנאים אלה רישיונו נשלל, ולאחר מכן הוא ייחשב "נהג חדש" למשך שנתיים נוספות.

רשימת העברות החמורות לנהג חדש: נהיגה ללא רישיון בתוקף או שלא על פי תנאי הרישיון, ובכלל זה מתן רשות לאדם אחר לנהוג שלא כחוק ברכב שבאחריותכם, שימוש ברכב לביצוע עברה, אי-עצירה לפני מסילת ברזל, אי-מתן זכות קדימה, נהיגה בהשפעת אלכוהול או סמים, עקיפה שלא כחוק, נהיגה במהירות העולה על המותר בחוק, חציית מסילת ברזל בדרך לא סלולה, אי-דיווח על תאונת דרכים, אי-מתן עזרה לנפגע בתאונת דרכים, ביצוע עברה שגרמה לתאונת דרכים שבה נפגע אדם, ביצוע עברה שבית המשפט גזר עליה פסילת רישיון בפועל לשלושה חודשים ויותר ונהיגה ללא מלווה.⁵

ליווי נהג חדש

מטרת הליווי לאפשר לנהג החדש לצבור ניסיון בנהיגה בליווי נהג מנוסה, לאפשר לו לרכוש ידע בנהיגה מתוך התמודדות אמיתית במרחב התעבורה, לטפח מיומנויות נהיגה מתקדמות ולתרגל נהיגה ברכב שבו ינהג בסופו של דבר. המטרה להעמיק את הרגלי הנהיגה והבטיחותית של הנהג החדש: לחזק את ביטחונו העצמי ואת תחושת האחריות שלו כשהוא חסר ביטחון, ולמתן אותו כשביטחונו העצמי מופרז או כשהוא נוהג באופן לא זהיר ולא אחראי.

⁵ תקנות הנהג החדש, פורטל משרד התחבורה:

www.gov.il/FirstGov/TopNav/Situations/SPopulationsGuides/SDrivingCar

כדי להפיק את המרב מתהליך הליווי, חשוב לזכור שהליווי הוא חלק מתהליך של תרגול, הפנמה ושיפור מיומנויות הנהיגה ורכישת הניסיון של הנהג החדש. יכולות אלו מתפתחות ודורשות זמן, ועל כן מומלץ ליישם את העקרונות האלה:

1. חשוב שהליווי יכלול ויאפשר התנסויות במגוון רחב של מצבים ובמגוון רמות קושי ומורכבות, בתנאי דרך מגוונים, בתנאי מזג אוויר שונים ובשעות יממה משתנות.
2. הליווי צריך להתאים לצורכי הנהג, למאפייניו ולסגנונו.
3. הליווי חייב להיות מלווה במשוב, בביקורת ובהסברים, כדי להעמיק את ההבנה ואת המודעות בכל הקשור לנהיגה. עם זאת, חשוב שההסברים והביקורת יינתנו באופן נעים ובונה.
4. המלווה הוא יועץ לנהג החדש (ולא מורה נהיגה). עליו להתערב בנהיגה רק במידת הצורך, ולאפשר לנהג התנסות עצמית. תפקיד המלווה לסייע ולהעיר לנהג ולעודד אותו באווירה נעימה, תומכת ולא רשמית.
5. תהליך הליווי יכול להיות הדדי: הנהג הוותיק יכול להעניק לנהג הצעיר מניסיונו, והצעיר, משוחרר מקיבעונות ומהרגלי נהיגה, יכול להעניק לוותיק ידע עדכני למשל בכל הנוגע להתפתחויות טכנולוגיות או שינויים בחוק. תהליך הליווי יכול להיות הזדמנות לכל בני המשפחה לשיפור תרבות הנהיגה ומעבר לנהיגה בטוחה.⁶

בבדיקת יעילותן של הגבלות אלו⁷ נמצא שבמהלך תקופת הנהיגה עם נהג מלווה מעורבות הנהגים הצעירים בתאונות דרכים נמוכה מאוד, ואולם לאחר תום תקופת הליווי שיעור התאונות עולה בחדות. כאמור, מספר התאונות שנהגים צעירים מעורבים בהן הולך וקטן ככל שהנהג צובר יותר ויותר ניסיון. מגמות אלה נמצאו גם במקומות אחרים בעולם.

כדי להבין את העלייה החדה בתאונות הדרכים לאחר תום תקופת הליווי, נבדקו ההבדלים במאפייני הנהיגה של נהגים צעירים בתקופת הליווי בהשוואה למאפייני הנהיגה ב"תקופת הסולו". עיקר ההבדלים מתייחסים לכמות, לתדירות ולזמני הנסיעות. בתקופת הסולו נהגים צעירים מכפילים את כמות הנסיעות בהשוואה לתקופת הליווי, ובנוסף הם נוהגים יותר בשעות הערב המאוחרות, בשעות הלילה ובסופי השבוע. נראה אפוא שבתקופת הסולו הם נחשפים למצבי סיכון רבים יותר בלי שצברו את הניסיון הנדרש לכך.

עם העלייה החדה בתאונות הדרכים בתום תקופת הליווי נמצאה ירידה מסוימת במספר הנפגעים בכלי הרכב המעורבים בתאונה. מגמה זאת מוסברת במגבלה על מספר הנוסעים שהנהג הצעיר מורשה להסיע עמו. מהנתונים עולה שככל שהמגבלות על הנהגים הצעירים רבות ומשמעותיות יותר, כך השפעתם על מניעת מעורבותם של נהגים צעירים בתאונות גדלה.

בימים אלו פועלת הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים יחד עם אגף הרישוי במשרד התחבורה וארגון מורי הנהיגה לחקיקה שמטרתה שינוי תהליך הכשרת הנהג שיתבטא בהרחבה ובהעמקה של תקופת הליווי. בהצעת חוק שהוגשה לכנסת ב-2010 הומלץ שלימוד הנהיגה יחל כמו היום בגיל 16 וחצי. על פי התכנית ניתן יהיה לגשת לראשונה למבחן הנהיגה המעשי לפני גיל 17, ומי שיעבור את הבחינה בהצלחה יקבל היתר נהיגה. בשלב זה יחויב הנהג לנהוג בליווי שישה חודשים לפחות, כאשר בשלושת החודשים הראשונים תחול חובת הליווי בכל שעות היום והלילה, ובשלושת החודשים האחרונים רק בלילה. בשאר שעות היממה יהיה הנהג החדש רשאי לנהוג ללא מלווה. בסך הכול יידרשו לפחות

6 עוד מידע ראו בחוברת הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים: **ליווי לחיים, מדרך למלווה, לנהג החדש ולמורה לנהיגה.**
7 T. Lotan & T. Toledo, "Driving patterns of young drivers within a graduated driver licensing system",
Transportation Research Board (TRB) 2007 Annual Meeting

50 שעות נהיגה בליווי, מתוכן 10 שעות נהיגה בלילה ו-10 שעות בכבישים בין-עירוניים. חובת הליווי תחול עד גיל 24.

בתום תקופת הליווי יחתמו המלווה והנהג על הצהרה המאשרת את ביצוע הליווי כנדרש, ולאחר מכן יימסר לנהג החדש "רישיון נהיגה לנוהג חדש וצעיר". שלב זה יימשך שנה וחצי או עד גיל 21, ויכלול מגבלות מסוימות לנהג:

- נהג חדש צעיר לא יסיע ברכבו יותר משני אנשים נוספים.
- תיאסר לחלוטין נהיגה לאחר שתיית אלכוהול. נהג חדש צעיר שייבדק יצטרך להוכיח שבדמו אין שום אלכוהול.

בשלב הבא יונפק לנהג רישיון נהיגה במעמד שווה לשאר הנהגים.

המלווה יכול להיות כל נהג בן 24 שנים ומעלה בעל רישיון נהיגה לסוג רכב זה במשך חמש שנים לפחות, או נהג בן 30 ומעלה שבידו רישיון לאותו סוג רכב במשך שלוש שנים לפחות.



המצב בעולם

מדינות רבות בעולם מטילות מגבלות על נהגים צעירים במטרה להקטין את מספר תאונות הדרכים בקרב צעירים.

אוסטריה, צרפת, גרמניה ובריטניה מנהיגות "רישיון על תנאי". כלומר, במהלך השנתיים הראשונות לאחר קבלת רישיון הנהיגה הרישיון מוגדר רישיון זמני על תנאי, ועל הנהג מוטלות **מגבלות**. כך למשל בבריטניה נהגים צעירים אינם רשאים לנהוג בכבישים מהירים. לעתים בתקופת התנאי מוטלים עליהם **עונשים או קנסות מוגדלים** במקרה של עברות תנועה. בצרפת למשל במקרה של עברות תנועה מוטל על הנהג קנס מוגדל וכן נרשמות לחובתו נקודות רבות יותר על כל עברה. בגרמניה ובאוסטריה עוברי עברות תנועה מחויבים להשתתף בקורסים לשיפור מיומנויות נהיגה.

יש מדינות שבהן בתקופת התנאי הנהגים הצעירים נדרשים **לעבור הכשרות מיוחדות**. כך בגרמניה חובה עליהם להשתתף בקורס נהיגה בטוחה במשך שלושה חודשים. בפינלנד חובה עליהם להשתתף בקורס נהיגה בטוחה ובשני מפגשים עם בודק נהיגה. גם בשוודיה הנהגים הצעירים משתתפים בסדנאות לנהיגה בטוחה.

מדינות אחרות מנהיגות **רישיון נהיגה מדורג (דו או תלת שלבי)**. על פי שיטה זו זכויותיהם של נהגים צעירים ניתנות בשלבים, כך שבכל שלב מוטלות על הנהגים הצעירים מגבלות על היכן, מתי ועם מי מותר להם לנהוג. שיטת הרישוי המדורג גובשה בארצות הברית בתחילת שנות השבעים, וכיום היא נהוגה הן במדינות בארצות הברית והן ברחבי העולם. באוסטרליה למשל תהליך קבלת רישיון הנהיגה מחולק לשלושה שלבים. השלב הראשון כולל לימוד נהיגה ומבחן שהעוברים אותו זכאים לקבל רישיון נהיגה זמני. בשלב השני, למשך שנה, הנהג מוגבל מאוד במספר הנוסעים שהוא יכול להסיע עמו, במספר העברות שהוא יכול לעבור ונאסר עליו בתכלית האיסור לנהוג עם אלכוהול בדם. בשלב השלישי, למשך שנתיים, מגבלות אלה עדיין חלות עליו, אם כי חומרתן פחותה. עם זאת מגבלת האלכוהול בעינה עומדת. בתום השנתיים על הנהג לעבור מבחן נהיגה ובסיומו הוא זכאי לקבל רישיון נהיגה קבוע.

במדינות רבות בארצות הברית קיים רישוי תלת-שלבי (רישיון תלמיד, רישיון זמני ורישיון מלא) הכולל הגבלות מדורגות על נהיגה בשעות הלילה ועל מספר הנוסעים שמותר לנהג הצעיר להסיע ברכו. רישיון כזה נהוג גם בניו זילנד. על הנהג מוטלות מגבלות על נהיגה בשעות הלילה ועל מספר הנוסעים עמו ברכב. בלוקסמבורג נהוג רישיון דו-שלבי, כשבשלב הראשון מוטלת על הנהג הצעיר מגבלת מהירות. בשוודיה נהוג רישיון דו-שלבי, מתוך התפיסה שיש להאריך את משך הלימוד ולאפשר לנהג לצבור ניסיון בנהיגה לפני קבלת הרישיון, ובכלל זה ללמוד את כללי הנהיגה במצבי סיכון.

ככלל, הממצאים מהמדינות בנוגע ליכולתה של שיטת הרישוי המדורג להשפיע על הנהג המתחיל אינם חד-משמעיים, ואולם נראה שהגבלות מסוימות כגון איסור על נהיגת לילה, הפחתת כמות הנוסעים או איסור מוחלט על שתייה בהשפעת אלכוהול מסייעים בצמצום מעורבות הנהגים החדשים בתאונות דרכים.

נוסף על שיטת הרישוי המדורג יש דרכים נוספות להתמודד עם מעורבות היתר של נהגים צעירים בתאונות דרכים. כך למשל אפשר להשתמש במערכות ניטור נהיגה מרחוק, המדווחות נתונים כגון מיקום הרכב, מהירות הנסיעה והתנהגויות סיכון נוספות. מערכות אלה מאפשרות פיקוח על הנהגים הצעירים ומעלות את מודעותם בנוגע למצבם ולאופן נהיגתם.

לסיכום, נהגים צעירים מעורבים בתאונות דרכים יותר מכל קבוצת אוכלוסייה אחרת. בשנים 2008 וב-2009 חלה ירידה במספר ההרוגים בתאונות דרכים לעומת שנים קודמות, ואולם מגמה זו לא אפיינה נהגים צעירים - בקרב נהגים אלה עלה דווקא מספר ההרוגים בתאונות דרכים. לנהגים צעירים מאפיינים ייחודיים הקשורים למצבם הפיזיולוגי, החברתי וההתפתחותי. כמו כן הצעירים נחשפים לגורמי סיכון רבים, ואלה תורמים למעורבותם הגבוהה בתאונות דרכים. נמצא שהגורם העיקרי למעורבות היתר של נהגים צעירים בתאונות דרכים הוא חוסר ניסיונם בנהיגה.

לנוכח נתונים אלה יש להגביר את הפעילויות שמטרתן להעלות את המודעות ואת המניעה בקרב נהגים צעירים, ומכיוון שלמעורבותם של צעירים בתאונות דרכים היבטים רבים, הטיפול בתופעה צריך להיות מקיף וכולל.





עייפות בנהיגה

נושא ראשון: עייפות בנהיגה

רקע

אחד הגורמים העיקריים לתאונות דרכים קשות וקטלניות הוא נהיגה מתוך עייפות והירדמות במהלך הנהיגה. עייפות היא תופעה פסיכו-פיזיולוגית מורכבת, המעודדת את האדם למתן את פעילותו ולעבור למצב של שינה. במצב של עייפות חלה ירידה ברמת הערנות והדריכות של האדם, ויכולתו לתפקד נפגעת. העייפות איננה פתאומית, ואפשר להיערך לה.

עייפות מופיעה בכל יום, באופן טבעי ומחזורי, לקראת שעות השינה. גם החשכה משרה תחושה של עייפות: השינויים בכמות האור יוצרים שינוי בהפרשת חומר כימי בגוף המכונה מלטונין, המעורר את תחושת העייפות. עייפות יכולה להיגרם גם בשל פעילות גופנית מאומצת. מאמץ פיזי מוגבר עשוי ליצור חוסר חמצן באיברי הגוף, ומצב זה יוצר תחושת עייפות המאלצת את האדם להאט או לעצור את פעילותו. גם פעילות מחשבתית מאומצת - קליטה ועיבוד כמות רבה של מידע - עשויה להביא לידי עייפות. במקרה כזה עשויות להופיע תחושות כגון בלבול, חוסר תשומת לב או אובדן זמני של הזיכרון.

נהיגה היא מכלול פעולות לשליטה ולהפעלה של כלי רכב. נהיגה ברכב דורשת ידע טכני (תפעול כלי הרכב), ידיעת חוקי התנועה, כישורים פיזיים לשלוט בכיוון התקדמות הרכב ומהירותו, יכולת התחשבות בתנאי הסביבה, התאמה של סגנון הנהיגה למצבי הדרך המשתנים ועוד. כל אלו דורשים ריכוז מרבי, ערנות, קבלת החלטות נכונה ומהירה וביצוע יעיל.

עייפות בזמן נהיגה מאופיינת בין היתר בעלייה בזמן התגובה, בפגיעה ביכולת הראייה והשיפוט, בירידה בשימת לב לשלטים, לצמתים ולרכבים אחרים, בפגיעה בזיכרון, בהירדמות בזמן הנהיגה למשך שני שלשי השנייה, בפגיעה ביכולת עיבוד המידע וקבלת ההחלטות, בחוסר מוטיבציה להשקיע מאמץ, ביעילות אישית נמוכה, בחוסר נוחות סובייקטיבית ועוד.

עייפות פוגעת מאוד ביכולת הנהיגה. עייפות פוגעת בכושר ההבחנה של הנהג וביכולתו לשלוט ברכב, ולכן היא מסוכנת. כמו כן היא מביאה לידי ירידה הדרגתית בביצועי הנהג ולפגיעה ביכולתו להגיב ביעילות למצבי נהיגה רגילים או למצבי חירום.

תאונות בעקבות עייפות מתרחשות לרוב בין חצות לשש בבוקר. תאונות אלה מאופיינות בעיקר בנהגים גברים, הנמצאים לבדם ברכב, הסוטים מכביש מהיר ופוגעים בחפץ בצד הדרך. קבוצות הסיכון הנהגים צעירים עד גיל 26, עובדי משמרות לילה או משמרות כפולות, נהגים העובדים יותר משישים שעות שבועיות, נהגים במקצועם הנהגים שעות רבות, אנשים הסובלים מהפרעות שינה, נהגים שלהם מחסור בשעות שינה ונהגים הסובלים מג'ט לג.

המאפיין העיקרי של תאונות שסיבתן עייפות הוא סטייה מנתיב הנהיגה לנתיב הנגדי או לשולי הכביש. נתונים מראים כי סטייה מהנתיב הייתה הגורם לכ-13% מתאונות הדרכים הקטלניות בישראל ב-2006. בהשוואה לתאונות אחרות, בתאונות מסוג זה אי-אפשר לראות אם הנהג ניסה לבצע פעולה מהירה כדי להימנע מפגיעה. תוצאתה של תאונה כזאת היא בדרך כלל פציעה חמורה או מוות.

עייפות יכולה להופיע במהלך נהיגה בשל גורמים פנימיים או חיצוניים, המביאים לידי תגובות פיזיולוגיות המשפיעות על הערנות והדריכות. **גורמים פנימיים** הם למשל הפרעות בשינה שהנהג סובל מהן, שעות עבודה ארוכות או מתח. גם אישיות הנהג עשויה להשפיע על עייפות בנהיגה - נמצא שאנשים מוחצנים ומתוחים, בעלי רמות נמוכות של מרץ עם נטייה לבלבול ולכעס נוטים לחוש עייפות רבה יותר במהלך נהיגה. **גורמים חיצוניים** העשויים להשפיע על עייפות במהלך נהיגה הם למשל חשכה, מאפייני כביש, תנאי הדרך והסביבה, מונוטוניות, מושב נהג נוח ומרופד או תא נהג חמים.

כיום, בשל ההתפתחות הטכנולוגית, הנהג נדרש לבצע פחות פעולות פיזיות במהלך הנהיגה (כך למשל בכלי רכב אוטומטיים אין צורך להעביר הילוכים), וכך הנהיגה נעשית בעיקרה פעילות מנטלית,

המושפעת ממצבו הקוגניטיבי והפיזיולוגי של הנהג. כדי שהנהג ינהג היטב, חשוב שרמת העומס המנטלי שלו תהיה אופטימלית - כלומר, עומס שאינו רב מדי או מועט מדי. נהיגה בעומס מנטלי רב מדי או מועט מדי עשויה להביא לידי עייפות רבה ולכן עשויה להיות מסוכנת. עומס מנטלי רב מדי עשוי להיגרם בשל נהיגה באזור צפוף, נהיגה בסביבת נהגים לא מנוסים, בתנאי סביבה קשים או על כבישים משובשים. מכיוון שלאדם כמות מוגבלת של משאבי קשב ועיבוד מידע, קשה להקצות קשב לכמה מטלות במקביל. עומס מנטלי רב מונע מהנהג מלהגיב ביעילות לכל הגירויים והמצבים המשתנים שבסביבתו, ובכך מגביר את הסיכוי לתאונה. עומס מנטלי נמוך מדי מקורו למשל בנהיגה ממושכת בדרך מונוטונית. ביצוע מתמשך של אותה פעולה עשוי להביא לידי ירידה בערנות ובתשומת הלב ובכך להגביר את הסיכוי לתאונה.

עייפות היא לעתים סימן אזהרה חשוב לנהג שמצבו הגופני והמנטלי אינו מתאים לנהיגה. ואולם, על אף הסכנה **נהגים ממשיכים לנהוג גם כשהם עייפים. מדוע?** לעתים אדם עשוי שלא להיות מודע למצב העייפות או שלא לקשר בין תחושתו הגופנית ובין עייפות. לעתים הוא אף עשוי לשקוע בשינה קצרה ("לנקר") תוך כדי נהיגה בלי להיות מודע לכך. זאת ועוד, לעתים נהגים סבורים שהם מסוגלים להבחין מתי העייפות פוגעת ביכולתם לנהוג ומתי אין זה כך, אבל בעצם אין ביכולתם לעשות זאת. יש גם נהגים הבוחנים את גבולות היכולת שלהם ומנסים להישאר ערניים גם במצבים מסוכנים לנהיגה. בסופו של דבר רוב הנהגים ממשיכים לנהוג על אף העייפות בהצדקות מגוונות, כמו למשל: הנסיעה קצרה, אי-רצון לאחר לפגישה או רצון להגיע הביתה בשעה סבירה.

רוב תאונות הדרכים שצעירים מעורבים בהן מתרחשות בסוף השבוע ובעיקר בשעות הערב והלילה בין שישי לשבת. בשעות הלילה הנהגים נוטים להיות עייפים יותר. מצב זה נפוץ מאוד בישראל, בעיקר משום שנהגים צעירים רבים הם חיילים, והם נוהגים במהלך חופשותיהם מהצבא, כשהם סובלים מעייפות מצטברת; ובעיקר בלילות, שבהם העייפות המצטברת מסוכנת במידה הרבה ביותר. במטרה למנוע את הסיכון של נהיגה במצבי עייפות, מדינות רבות מגבילות את הנהגים הצעירים בכל הנוגע לנסיעת לילה. למרות זאת, במדינת ישראל אין הגבלה כזאת.

נהגים הנמצאים בסיכון להירדמות הם נהגים הסובלים ממחסור בשעות שינה או מתחושת עייפות, נהגים הסובלים מאיכות שינה ירודה (שינה קלה, התעוררות במהלך השינה), נהגים הנוהגים כמה שעות ללא מנוחה ראויה או נהגים הנוהגים בשעות הלילה או בשעות שבהן הם רגילים לישון.

כדי להימנע מהירדמות בזמן נהיגה חשוב להקפיד על הדברים האלה:

- יש לישון במידה מספקת במהלך היממה. כדי לשמור על ערות וערנות במהלך היום רוב האנשים המבוגרים זקוקים ל-7-9 שעות שינה, ורוב המתבגרים (12-18) זקוקים ל-8.5-9.5 שעות.
- יש להימנע משתיית משקאות אלכוהוליים או משימוש בסמים מדכאים או בתרופות העלולות להרדים. אם לוקחים תרופות, יש לברר עם הרופא אם אפשר לנהוג לאחר נטילתן.
- בנהיגות ממושכות יש לתכנן מנוחות. מומלץ לעצור למנוחה כל 150 ק"מ או לאחר שעתיים נהיגה.
- בנסיעות ארוכות או בנסיעות המועדות לפורענות כדאי לדאוג למלווה, כך שיוכל לשוחח עם הנהג או להחליפו בשעת הצורך.

אם הנהג מרגיש עייפות בזמן נהיגה חשוב שיעצור לנמנום של 15-20 דקות במקום בטוח - תחנות דלק או נקודות רענון המאפשרות עצירה חוקית ובטוחה. יש להתרחק מהדרך ככל האפשר, ועצירה למנוחה **בשוליה מסוכנת ואסורה**. מומלץ לשתות קפה או משקה אנרגיה לפני תחילת הנמנום מכיוון שהקפאין מתחיל להשפיע לאחר כשלושים דקות. במידת האפשר כדאי לבקש מנהג אחר שינהג. שטיפת פנים, פתיחת חלון, שמיעת מוסיקה או תכנית רדיו אינם יכולים להחליף שינה במצב של עייפות.¹

1 דוד שנער, עדי רון, פנינה גרשון וטל אורון-גלעד, דו"ח סופי בנושא המחקר: שיטות להתמודדות עם עייפות במהלך נהיגה ממושכת. בעבור קרן רן נאור, 2008.

הילוך ראשון | עייפות ונהיגה

פעילות 1: משמעות הנהיגה במצב עייפות

מטרת הפעילות: להקנות מידע על הסכנה שבנהיגה

במצב עייפות

משך הפעילות: 45-60 דקות

עזרים: מצגת "עייפות בזמן נהיגה" (ראו תקליטור מצורף)

הקדמה

פעילות זו היא יחידת הידע בכל הקשור לנהיגה בעייפות. לקראת הפעילות חשוב לקרוא את חומר הרקע שהובא למעלה, שהוא הבסיס לידע שיינתן במפגש. הפעילות מלווה בשקופיות ומתבססת עליהן. חשוב להשתמש במצגת כדי שהעברת הידע תיעשה באופן פעיל עם המשתתפים.

המצגת

שקופית 2: "ארבע שנות מאסר לאיש קבע שדרס שוטר ורישיונו נשלל לתקופה של עשרים שנה" הקריאו את השקופית.

שקופית 3: "מהי עייפות בנהיגה?"

בקשו מהמשתתפים להתייחס לשאלה לפני העלאת השקופית. בקשו מהם לציין מהם הסימנים לעייפות (פיהוק, "ניקור", אי-שקט, קושי בריכוז וכדומה). אם יש לוח, אפשר לרשום עליו את דברי המשתתפים.

שקופית 4: "מאפייני תאונות דרכים בעקבות הירדמות"

הקריאו את הנתונים בשקופית. לאחר הקריאה בררו עם המשתתפים אם יש נתון המפתיע אותם.

שקופית 5: "מי מסוכן על הכביש?"

נסו לברר עם המשתתפים מיהם לדעתם הנהגים המועדים לפורענות? אפשר לבצע סקר בין המשתתפים מי לדעתם מועד יותר להירדמות:

- נהגים מבוגרים
- נהגים צעירים
- נהגי משמרות לילה
- נהגים הישנים שמונה שעות ביום לפחות
- נהגים עם הפרעות שינה
- נהגים הנוהגים בהשפעת אלכוהול וסמים
- נהגים עם תינוק ברכב

הילוך ראשון | עייפות ונהיגה

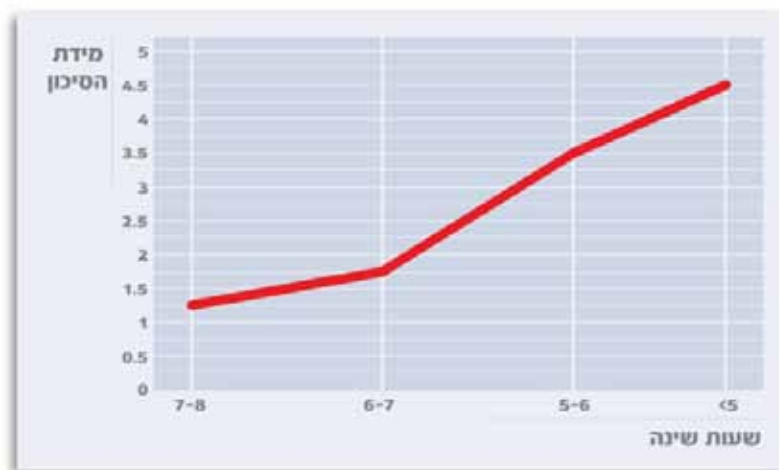
שקופית 6: "קבוצות הנהגים בסיכון"

הקריאו את הנתונים בשקופית.

שקופית 7: "השפעת העייפות על הנהיגה"

בררו עם המשתתפים כיצד העייפות משפיעה על הנהיגה ומהם הסימנים המעידים על עייפות בזמן נהיגה. לאחר מכן הראו את השקופית וציינו את סימני הזהוי.

היחס בין מחסור בשינה לסיכון בקרב נהגים צעירים



שקופית 8: "היחס בין מחסור בשינה לסיכון בקרב נהגים צעירים"

הראו את התרשים והתייחסו לקשר ההפוך בין מספר שעות השינה ובין הסיכוי להירדמות - ככל שהנהג ישן פחות ביום, כך גדלים הסיכויים להירדמותו על הכביש.

שקופית 9: "האם את/ה בסכנה?"

הקריאו את השקופית.

שקופית 10: "מה אפשר לעשות כדי להימנע מעייפות בזמן נהיגה?"

בררו עם המשתתפים כיצד לדעתם אפשר להימנע מנהיגה במצב של עייפות. ציינו שמניעה מתייחסת לקבלת החלטות לפני תחילת הנהיגה. לדוגמה: ההחלטה לישון כמה שעות לפני הנהיגה.

שקופית 11: "אל תוותרו על שעות שינה"

בדקו עם המשתתפים לכמה שעות שינה הם זקוקים כדי לא להיות עייפים במהלך היום. לאחר מכן קראו את הכתוב בשקופית.



שקופית 12: "תכננו עצירות בנהיגה ממושכת"

הקריאו את השקופית.

שקופית 13: "הימנעו משתייה של

משקאות אלכוהוליים או נטילת תרופות
שעלולות להרדים"

הקריאו את השקופית.

שקופית 14: "במידת האפשר, דאגו

למלווה בנסיעות מורכבות כגון."

הקריאו את השקופית.

שקופית 15: "בזמן שאתם מרגישים עייפים בזמן

הנהיגה"

שקופית זו מבחינה בין מניעה ובין התמודדות בזמן אמת,
כאשר הנהג נמצא ברכב וחש עייפות.

שקופית 16: "האזנה לרדיו או פתיחת חלון לא יעזרו"

שקופית זו עוסקת במיתוסים הקשורים להתמודדות עם עייפות בזמן נהיגה.

שקופית 17: "עצרו ונמנמו כ-15-20 דקות"

חשוב להדגיש שאכן מדובר בשינה קצרה. שינה ארוכה יותר עלולה לעייף בשל הכניסה לשינה עמוקה,
העלולה להגביר את תחושת העייפות של הנהג.

שקופית 18: "שתו קפה או משקה אנרגיה, עדיף לפני הנמנום, כך שתרוויחו הן את השינה והן את

השפעת הקפאין"

יש לציין שהשפעת הקפאין מתחילה לאחר כשלושים דקות, ולכן חשוב לשתות לפני הנמנום.

שקופית 19: "במידת האפשר בקשו מנהג אחר שיחליף אתכם"

התייחסו לשקופית ונסו לברר עם המשתתפים באיזו מידה הם יאפשרו לנהג אחר לנהוג במקומם במצב
של עייפות, ומה יכול להיות המכשול שימנע מהם או יקשה עליהם לבקש מנהג אחר שינהג במקומם.

שקופית 20: סיכום

פעילות 2: אחריות הנהג במניעת תאונה בשל עייפות

מטרת הפעילות: להגביר את אחריות המשתתפים למניעת תאונה בשל

עייפות הנהג.

משך הפעילות: 45 דקות.

עזרים: סרטון "השפעת העייפות על נהגים צעירים" (ראו תקליטור מצורף)

כרטיסיות תיאור אירוע

שאלון ידע בנושא עייפות בזמן נהיגה

מהלך הפעילות

1. ציינו לפני המשתתפים שהמפגש יעסוק בדילמות הקשורות לנהיגה במצב עייפות. הקרינו את הסרטון "השפעת העייפות על נהגים צעירים" ואפשרו למשתתפים להתייחס לדברים שהועלו בכתבה. הדיון יאפשר למשתתפים להיות פעילים במהלך המפגש ויאפשר למנחה להכיר את המשתתפים.

נקודות לדיון:

- האם מישהו מהמשתתפים מכיר את הקושי לתפקד במצב של עייפות?
- האם מישהו מהמשתתפים נהג כאשר הרגיש עייף וכיצד הייתה החוויה בשבילו?
- מדוע לדעתכם נהגים צעירים מעורבים בתאונות יותר מנהגים בעלי ותק בנהיגה?
- האם לדעתכם מגבלות התפקוד של הנהג ברכב כאשר הוא עייף הן עניין סובייקטיבי או אובייקטיבי?
- מה דעתכם על החיבור שנעשה בין נהיגה בהשפעת אלכוהול ובין נהיגה במצב עייפות? כיצד ההשוואה נשמעת לכם?

2. חלקו את שאלון הידע (ראו להלן) לכל שני משתתפים ובקשו מהם לענות על השאלון.

3. חלקו את המשתתפים לשלוש קבוצות (בכל קבוצה עד שישה משתתפים) ותנו להם כרטיסיות תיאור אירוע. בקשו מכל קבוצה להתייחס לשאלות המופיעות בכרטיסיה. אם הקבוצה גדולה, אפשר לחלק אותה למספר רב יותר של קבוצות משנה ולכל שתי קבוצות לתת את אותו התיאור.

4. כנסו את המשתתפים במעגל, ובקשו מכל קבוצה לקרוא את האירוע ולהתייחס לתהליך שקרה בקבוצה.

5. סכמו את המפגש והדגישו את האחריות שיש לנוסעים ברכב לא לאפשר לנהגים לנהוג כשהם עייפים.

6. קראו את שאלון הידע ובדקו אותו יחד עם המשתתפים.

עזרים (ניתן לצלם)

כרטיסיות תיאור אירוע

אירוע 1 - בילוי אצל חברים



מוצאי שבת, אתה מבלה אצל חברים. השעה שתיים וחצי ואתה חייב להגיע הביתה כדי שתספיק לישון לפני שתצא לעבודה בבוקר. מדובר בנהיגה של ארבעים דקות. אתה עייף, אבל מרגיש שלמרות העייפות תוכל לנהוג. חבריך מציעים לך לישון עשרים דקות ואז לצאת לדרך. אתה חושש שהתנומה הקצרה רק תגביר את העייפות.

1. מהם הסימנים המתריעים על עייפות?
2. כיצד הייתם נוהגים? האם יש חלופה שלישית?
3. אם מדובר בחבר שלכם המחליט לנהוג כשהוא עייף, האם הייתם מונעים ממנו לנהוג? מה הייתם מיעצים לו לעשות?

אירוע 2 - להחזיר את המכונית או לא להחזיר



בילית עם חברים עד שעות הבוקר המוקדמות. לקחת את המכונית של ההורים והתחייבת להחזירה עד שש בבוקר, כשהאב יוצא לעבודה. השעה חמש, זמן הנסיעה הביתה הוא כשעה. את עייפה ומרגישה שהנסיעה עלולה להיות סיוט, מה עושים?

1. מהם הסימנים המתריעים על עייפות?
2. כיצד הייתם נוהגים? הציעו שלוש חלופות להתמודדות.
3. אם מדובר בחבר שלכם המחליט לנהוג כשהוא עייף, האם הייתם מונעים ממנו לנהוג? מה הייתם מיעצים לו לעשות?

אירוע 3 - כביש בין-עירוני



נסעתם לטיול בצפון, השעה אחת עשרה בלילה. אתם בדרך לבאר שבע על כביש שש. אתה הנהג התורן, חבריך לטיול שתו משקאות אלכוהוליים וישנים ברכב. יש לך עוד שעה נסיעה. כל ירידה מהכביש מצריכה תשלום נוסף ואי-אפשר לעצור בצד הדרך לשינה קצרה. אחד מהחברים חייב להגיע עד שתיים עשרה בלילה הביתה מכיוון שהוא צריך להתארגן ולהגיע לשדה התעופה לטיסה. אסור שיאחר. אתה מרגיש שאתה הולך להירדם. מה אתה עושה?

1. מהם הסימנים המתריעים על עייפות?
2. כיצד הייתם נוהגים? הציעו שלוש חלופות להתמודדות.
3. אם מדובר בחבר שלכם המחליט לנהוג כשהוא עייף, האם הייתם מונעים ממנו לנהוג? מה הייתם מיעצים לו לעשות?

הילוך ראשון | עייפות ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא עייפות בזמן נהיגה

לא נכון	נכון		
		1 אחד הסימפטומים של עייפות בנהיגה הוא "ניקור" בזמן הנהיגה למשך שני שלישי השנייה.	
		2 אחדים ממאפייני תאונות דרכים הנגרמות בשל עייפות הם גבר הנוהג בין 12 בלילה ל-6 בבוקר.	
		3 נהגים הנמצאים בסיכון להירדמות בזמן נהיגה הם נהגים בני יותר מ-26 הישנים שמונה שעות ביום.	
		4 קושי במיקוד, בהימנעות מעצימת עיניים ובהחזקת הראש למעלה הם סימנים לעייפות.	
		5 ככל שנהג צעיר ישן יותר, כך עולים הסיכויים שיירדם בזמן נהיגה.	
		6 כדי לשמור על ערות וערנות במהלך היום רוב האנשים המבוגרים זקוקים ל-7-9 שעות שינה ומתבגרים ל-8.5-9.5 שעות.	
		7 הקשבה לרדיו או פתיחת חלון מגבירים את ערנותו של הנהג.	
		8 נמנום של 15-20 דקות בתחנות דלק או בנקודות רענון המאפשרות עצירה חוקית ובטוחה יגביר את הערנות.	
		9 כדאי לשתות קפה או משקה אנרגיה לאחר נמנום של 15-20 דקות.	
		10 במידת האפשר חשוב שנהג עייף יתחלף עם נהג ערני.	

הילוך ראשון | עייפות ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא עייפות בזמן נהיגה - תשובות למנחה

לא נכון	נכון	
	✓	1 אחד הסימפטומים של עייפות בנהיגה הוא "ניקור" בזמן הנהיגה למשך שני שלישי השנייה.
	✓	2 אחדים ממאפייני תאונות דרכים הנגרמות בשל עייפות הם גבר הנוהג בין 12 כלילה ל-6 בבוקר.
✓		3 נהגים הנמצאים בסיכון להירדמות בזמן נהיגה הם נהגים בני יותר מ-26 הישנים שמונה שעות ביום.
	✓	4 קושי במיקוד, בהימנעות מעצימת עיניים ובהחזקת הראש למעלה הם סימנים לעייפות.
✓		5 ככל שנהג צעיר ישן יותר, כך עולים הסיכויים שיירדם בזמן נהיגה.
	✓	6 כדי לשמור על ערות וערנות במהלך היום רוב האנשים המבוגרים זקוקים ל-7-9 שעות שינה ומתבגרים ל-8.5-9.5 שעות.
✓		7 הקשבה לרדיו או פתיחת חלון מגבירים את ערנותו של הנהג.
	✓	8 נמנום של 15-20 דקות בתחנות דלק או בנקודות רענון המאפשרות עצירה חוקית ובטוחה יגביר את הערנות.
✓		9 כדאי לשתות קפה או משקה אנרגיה לאחר נמנום של 15-20 דקות.
	✓	10 במידת האפשר חשוב שנהג עייף יתחלף עם נהג ערני.

פעילות 3: קבלת החלטות בעקבות עייפות בזמן נהיגה

מטרת הפעילות: לסייע למשתתפים לזהות סימני עייפות ולהקנות להם כלים

להתמודדות יעילה עמה

משך הפעילות: 45-60 דקות

עזרים: דפים חלקים, נייר דבק

דף עבודה 1: סימנים מזהים לעייפות בכלל ולעייפות בזמן נהיגה בפרט

דף עבודה 2: תגובות לתירוצים של נהגים עייפים

מהלך הפעילות

לפני תחילת המפגש צרו תערוכת היגדים: רשמו על דפים "סימנים מזהים לעייפות" (דף עבודה 1) ותלו אותם בעזרת נייר דבק על קירות החדר.

1. ציינו שהמפגש יעסוק בבדיקת הסימנים המזהים לעייפות ופירוט דרכי התמודדות עמה בזמן נהיגה ברכב.
2. בקשו מכל המשתתפים לעמוד. לאחר מכן בקשו מכל מי שישן בלילה 4 שעות שישב, ממי שישן 5 שעות במהלך הלילה שישב, וכן הלאה עד 8 שעות שינה ויותר.
3. בררו עם המשתתפים אם לדעתם יש מסגרת שעות אוניברסלית ליכולת תפקוד האדם בזמן ערות, או שזה עניין אישי? ציינו שממחקרים עולה שזמן השינה הרצוי לאנשים צעירים הוא 8.5-9.5 שעות ובקשו מתנדב שמרגיש עייף.
4. בררו עם המתנדב כיצד הוא יודע שהוא עייף? אפשרו לו להתייחס לסימנים המעידים על עייפות.
5. בקשו מכלל המשתתפים להסתובב בחדר ולבדוק עם עצמם מהם הסימנים שלהם לעייפות ולאחר מכן דונו על כך בקבוצה. בקשו מכלל המשתתפים לציין מהם הסימנים המזהים שלהם.
6. חלקו את המשתתפים לארבע קבוצות. חלקו לכל קבוצה "תגובות לתירוצים של נהגים עייפים" (דף עבודה 2) ובקשו מהם לרשום כיצד הם היו עונים לתירוצים של נהגים עייפים הממשיכים לנהוג.

לדוגמה:

תגובה	תירוצ
"אז מה?! תעצור רק אחרי שתנקר ותיכנס בעמוד?!"	נכון שאני עייף, אבל אני עדיין לא מנקר

7. בקשו מהמשתתפים לחזור למליאה ובקשו מהם להקריא את תשובותיהם לתירוצים.
8. בקשו מכל משתתף לציין מה הוא יעשה אם ירגיש עייף בזמן הנהיגה, ומה הוא יגיד לעצמו כדי להתגבר על כל התירוצים שיעלו בראשו?
9. בסוף המפגש הדגישו שהאפשרות היעילה ביותר היא לחנות את הרכב במקום בטוח, לישון כ-15-20 דקות, ורק לאחר מכן להמשיך בנהיגה. אפשר כמובן גם לשתות קפה או משקה אנרגיה לפני תחילת השינה וכמובן לבקש מנהג אחר הנמצא ברכב שיחליף אותך.

עזרים (ניתן לצלם)

דף עבודה 1: סימנים מזהים לעייפות בכלל ולעייפות בזמן נהיגה בפרט



- עצבנות
- מחשבות על שינה
- איבוד נתונים בשיחה
- ניקור
- רפיון בשרירי הגוף
- בכי
- קשיי הקשבה
- פיהוק
- עצימת עיניים תוך כדי דיבור
- הליכה אטית
- כאב ראש
- פתיחת חלון והגברת המוסיקה ברכב
- תנועות ראש לא רצוניות
- חוסר סבלנות
- השקעת מאמץ בהחזקת עפעפיים פתוחים
- תחושת קור
- טשטוש ראייה



הילוך ראשון | עייפות ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

דף עבודה 2: תגובות לתירוצים של נהגים עייפים

תגובה	תירוצ
"אז מה?! תעצור רק אחרי שתנקר ותיכנס בעמוד?!"	"נכון שאני עייף, אבל אני עדיין לא מנקר"
	"אבל מה, אני אאחר לפגישת עבודה אם אשן 15 דקות."
	"את לא תחליפי אותי, עדיף נהג עייף על נהגת חדשה."
	"נכון, אני עייף, אני אגביר את המוסיקה ויהיה בסדר."
	"מניסיון, מסטיק מנטה מעורר."
	"מה עכשיו לעצור לקפה? גם ככה ההשפעה שלו תתחיל עוד חצי שעה, עד אז העייפות תחלוף."
	"בסך הכול אני נוסע במהירות של 50 קמ"ש. מה כבר יכול לקרות?"
	"אני נהג מנוסה, עייפות זה קטן עלי."
	"אני לא עייף, אני רק קצת תשוש בגלל שסיימתי משמרת."
	"אין שוטר בכביש הזה."



לחץ קבוצתי ונהיגה

נושא שני: לחץ חברתי ונהיגה

רקע

תאונות דרכים שכיחות מאוד בקרב נהגים צעירים, ואחת הסיבות החשובות היא **הלחץ החברתי** - מצב שבו האדם מושפע מאנשים בסביבתו החברתית. במצב כזה הוא עשוי להתנהג באופן שאינו מתאים להעדפותיו, למצפנו ולהרגליו רק בשל רצונו להתאים את התנהגותו למה שמקובל בסביבתו ולהשתלב בחברה. בני נוער וצעירים מושפעים מסביבתם החברתית יותר מבני קבוצות גיל אחרות. הצורך לחוות את עצמם כנפרדים ועצמאים מוביל רבים מהם להתחבר לקבוצת בני גילם הן כדי להתמודד עם הפחדה מהקבוצה הראשונית - המשפחה, והן כדי להתאמן בלהיות חלק מקבוצת חברתית שאינה המשפחה. קבוצת השווים נעשית אפוא משמעותית וחשובה, שכן היא מקנה לצעיר מעמד חברתי ומקום להשתייך אליו כאשר הוא עסוק בפרדתו מההורים. עם זאת, לכל קבוצה כללים וחוקים שחברי הקבוצה מצויים להם, וקשה לנהוג אחרת בתוך המרחב הקבוצתי. התנהגות שכזאת עלולה להביא לידי גינוי ואף לנידוי. הנערים והצעירים עסוקים אפוא מאוד ב"לסמן" את עצמם כחלק מהקבוצה ומקבלים, לעתים באופן אוטומטי, את כללי הקבוצה גם אם אלה הפוכים לכללים ולערכים המוכרים.

נהיגה היא אחת הדרכים של בני נוער וצעירים לסמן את עצמם כחלק מקבוצת השווים, ובהקשר זה תפקידה חשוב ומשמעותי. צעירים רבים קושרים בין נהיגה ברכב ובין בגרות ועצמאות, ויכולת הנהיגה של צעיר נתפסת בעיניו ובעיני הסובבים אותו כעדות למידת עצמאותו ובגרותו ("אני כבר לא ילד", "אני לא תלוי במבוגרים"). בקרב נהגים צעירים רבים הנהיגה אינה ממלאת רק צורך תחבורתי של הגעה ממקום למקום, אלא היא אמצעי המגדיר את הזהות העצמית של הנהג כלפי עצמו וכלפי אנשים אחרים בסביבתו. הנהיגה היא כלי המבטא את מאפייניו, את אופיו, את תכונותיו ואת אישיותו של הנהג, וכזאת יש לה תפקיד במיצובו ובהגדרת מקומו ומעמדו החברתי בתוך הקבוצה החברתית של בני גילו. סגנון הנהיגה וההתנהגות במהלך הנהיגה ובסביבתה מאפשרים לצעיר לבנות דימוי חברתי מסוים, ולחבריו לייחס לו מאפיינים מסוימים (כגון כוח, עוצמה, יכולת טכנית וביטחון עצמי).

כאמור, צעירים רבים מייחסים חשיבות רבה לקבוצת בני הגיל שלהם, ולכן חשוב להם "להיות כמו כולם", להתנהג על פי הכללים המקובלים, לא להיות חריגים ולהיות מקובלים חברתית. המכונות היא אחד האמצעים לקבלת יוקרה ומעמד, ומכיוון שכנושא זה הם מייחסים חשיבות רבה לעמדותיהם ולדעותיהם של חבריהם, הם עשויים לנהוג בפרעות רק כדי להרשים אותם ביכולת השליטה שלהם ברכב, גם אם נהיגה כזאת מפחידה אותם ומנוגדת לחלוטין לאופיים ולהתנהגותם.

אינטראקציות רבות בין צעירים מתרחשות סביב מכונות ונהיגה, ובמהלכן מופעל על הנהג לא פעם לחץ חברתי. הלחץ החברתי יכול להיות מפורש, כשאנשים בסביבת הנהג אומרים לו או מעודדים אותו לפעול בצורה מסוימת, ועשוי להיות גם מרומז, מעצם נוכחותם של החברים בסביבת הנהג, אם הנהג מאמין שזה מה שמצופה ממנו לעשות.

עיקר האינטראקציות בין צעירים מתרחשות סביב מפגשים ובילויים חברתיים, ובמקרים כאלה הנהיגה מושפעת מאווירת הבילוי, כלומר מרצונם של הצעירים להשתחרר, לבלות, להרשים, להיות מקובלים חברתית ולהוכיח את עצמם. הנהג, השואף להיות חלק מהקבוצה, מתנהג כמו חבריו, גם אם התנהגויות אלה אינן מתאימות למצב של נהיגה. כך למשל צעירים עשויים לנהוג בהשפעת אלכוהול, כי "ככה עושים כולם", כי "מי שלא שותה הוא חנון", בגלל לחץ שמפעילים אחרים, או בגלל רצונם להראות לאחרים ש"אני גבר" ש"יכול בלי בעיה לשתות ולנהוג".

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

יש צעירים שהנהיגה מבטאת בשבילם סמכות וכוחנות ומאפשרת להם לנהל משחקי כוח וכבוד עם אחרים. כחלק מתופעה זו יש צעירים המקיימים תחרויות נהיגה, למשל נהיגה במהירות מופרזת או ביצוע עקיפות מסוכנות, כדי להוכיח לחבריהם שיכולותיהם טובות משל אחרים. יש המתייחסים לנהיגה כאל מבחן גבריות, הבוחן את יכולתו של הנהג "להיות גבר", לכבוש, להצליח ולנצח. במקרה כזה נהיגה פרועה יכולה להיחשב ביטוי לגבריות.

אחד הגורמים העיקריים שנמצא קשור לתאונות דרכים שצעירים מעורבים בהן הוא **סוג הנוסעים ברכב ומספרם**, שכן הנוסעים משפיעים על הנהג: האם יהיה מעורב בהתנהגויות נהיגה מסוכנות? האם יהיה מעורב בנהיגה אנטי-חברתית (למשל נהיגה בהשפעת אלכוהול)? או האם ינהג באופן זהיר ואחראי?

בכל הנוגע ל**סוג הנוסעים**, נמצא שהסיכון לתאונות דרכים של נהגים צעירים עולה כשהם מסיעים נוסעים בני גילם. ככלל לחברים ובני אותה קבוצת גיל השפעה שלילית על התנהגותו של הנהג הצעיר. הסיבה היא הלחץ הגבוה המופעל על הנהג לקחת סיכונים, והאינטראקציות החברתיות ברכב המסיחות את דעתו מהנהיגה. תופעה זו בולטת בייחוד כשהנהג הצעיר הוא גבר והנוסעים הם גברים. ואולם גם כשגבר נוהג בסביבת נשים הסיכוי לתאונות דרכים עולה. גברים צעירים לא מעטים משתמשים במכונית שברשותם ובסגנון נהיגה בטוח ונועז כדי לזכות בפופולריות בקרב נשים, ולכן גם בסביבתן של נשים גברים נוטים לנהוג באופן בלתי זהיר. לעומת זאת הסיכוי להתנהגות מסוכנת במהלך נהיגה יורד במידה ניכרת כשהנהגת היא אישה המסיעה נשים.

גם **מספר הנוסעים** משפיע. נמצא שככל שמספר הנוסעים ברכב עולה, כך עולה הסיכוי לתאונות דרכים. הסיבה היא שאינטראקציות חברתיות המתרחשות ברכב במהלך הנסיעה משפיעות על הנהג: הן מסיחות את דעתו או מפעילות עליו לחץ חברתי לנהוג בצורה לא בטוחה ולקחת סיכונים. הסיכוי לתאונות הדרכים הקטלניות של נהגים צעירים עולה כשיש להם שניים או יותר נוסעים שהם בני גילו של הנהג הצעיר. הסיכון לתאונות דרכים של נהגים צעירים, גברים ונשים, עולה עם כל נוסע זכר נוסף.

ככל שהנהג מתבגר וצובר יותר ניסיון בנהיגה, המשמעות שהוא מייחס לבני קבוצת השווים יורדת, יכולתו לעמוד בלחץ חברתי עולה, ומידת מעורבותו בתאונות דרכים הולכת ופוחתת.

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

פעילות 1: השפעת הלחץ החברתי על הנהג

מטרת הפעילות: להקנות מידע על הסכנה שבהשפעת

הלחץ החברתי על הנהג ודרכי התמודדות עמו

משך הפעילות: 45-60 דקות

עזרים: מצגת "השפעת הלחץ החברתי על הנהג" (ראו

תקליטור מצורף)

לוח

סרטון "מרד הנעורים" (ראו תקליטור מצורף)

שאלון ידע בנושא לחץ החברתי

הקדמה

פעילות זו היא יחידת הידע בכל הקשור להשפעתו של הלחץ קבוצתי על הנהג הצעיר. לקראת הפעילות חשוב לקרוא את חומר הרקע שהובא למעלה, שהוא הבסיס לידע שיינתן במהלך המפגש. הפעילות מלווה שקופיות ומתבססת עליהן. חשוב להשתמש במצגת כדי שהעברת הידע תיעשה באופן פעיל עם המשתתפים.

המצגת

שקופית 2: "מהו לחץ חברתי?"

בדקו עם המשתתפים האם לדעתם בני נוער וצעירים מושפעים מלחץ חברתי יותר ממבוגרים. בחנו יחד עם המשתתפים מהן לדעתם הסיבות לשוני.

שקופית 3: "לחץ חברתי"

קראו את ההסבר בשקופית. אפשר להרחיב בכל הקשור לצורך בשייכות. נסו לברר עם המשתתפים מדוע לדעתם בני נוער וצעירים זקוקים יותר מבני גיל האחרים לחוויית שייכות לקבוצת חברים? (להסבר ראו בחומר הרקע בתחילת הפרק).

שקופית 4: "לבני נוער וצעירים יש דרכים שונות לסמן את עצמם..."

בדקו עם המשתתפים ורשמו על הלוח דרכים שבאמצעותן בני נוער וצעירים מבטאים את שייכותם לקבוצת חברים. בני נוער וצעירים מסמנים את עצמם בין היתר באמצעות בגדים, שתיית אלכוהול, בילויים, חברויות, איפור, עגיל באוזן, פירסינג, דיבור, התכתבות בפייסבוק, אימוץ "שפת מחשב" (כך וכו') ועוד.

שקופית 5: "נהיגה זה לא רק להגיע ממקום למקום"

התייחסו לעובדה שכלי הרכב והנהיגה מאפשרים לנו למלא צרכים פסיכולוגיים, רגשיים וחברתיים, כמו שיפורט בשקופית 7. לפני הצגת שקופית 7 אפשר לשאול את המשתתפים מהי נהיגה בשבילם ולרשום את הנאמר על הלוח.

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

שקופית 6: "חברים, יוקרה, פוזה..."

התייחסו לדברים שאמרו המשתתפים וסכמו באמצעות שקופית זו.

שקופית 7: "רבים מהנהגים הצעירים..."

הרחיבו על הצורך של בני נוער וצעירים לחוות שייכות דרך השימוש בכלי הרכב. הדגישו הן את נושא ה"פוזה" והן את הצורך לא להיתפס "חנון" ברכב.

שקופית 8: "לעתים כשנוהגים זה עלול להיות מסוכן"

קראו את השקופית ובררו עם המשתתפים אם הם ראו את חבריהם נוהגים בפראות כדי להרשים את חבריהם.

שקופית 9: הראו את הסרטון "מרד הנעורים"¹. הסרטון הוא קטע מסרט קולנוע שבמהלכו שני נערים מקיימים תחרות קפיצה מרכב. אחד הנהגים אינו מצליח לקפוץ ונופל עם הרכב מהמצוק. לאחר הצפייה בסרטון שאלו את המשתתפים אם לדעתם האירוע קשור להשפעה של חברים.

שקופית 10: "תחרות המכוניות הסתיימה בשני הרוגים"

קראו את הכתבה המופיעה בשקופית וציינו שתחרויות קיימות גם במציאות. נסו לברר עם המשתתפים מה תפקידו של הקהל בתחרויות.

למנחה: הקהל בדרך כלל מעודד את המתחרים (חשוב לזכור שהשחקנים אינם מופיעים ללא קהל). במקרה זה הקהל הם החברים המעודדים את הנערים להתחרות. שאלו את המשתתפים כיצד הם היו נוהגים לו היה נודע להם על תחרות רכבים העומדת להתקיים.

שקופית 11: "מתברר ש..."

קראו את השקופית והדגישו במדובר במידע מחקרי שנמצא בקרב נהגים צעירים הן בארץ והן במדינות בעולם.

שקופית 12: "חברים זה חשוב אבל לא בכל מחיר"

קראו את השקופית.

שקופית 13: "כיצד ניתן להתמודד ביעילות עם לחץ חברתי?"

קראו את השקופית ונסו לברר עם המשתתפים כיצד הם מתמודדים עם לחץ חברתי. בקשו מהם דוגמאות.

¹ <http://www.youtube.com/watch?v=u7hZ9jKrwvo>

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

שקופית 14: "גבשו עמדה ברורה בנוגע לנהיגה בטוחה ברכב"

קראו את השקופית ובררו עם המשתתפים עד כמה לדעתם גיבוש עמדה מקדימה יכול לעזור בהתמודדות עם לחץ של חברים - הן עם לחץ חברתי גלוי והן עם לחץ חברתי סמוי. חשוב לזכור שחלק מהלחץ שהנהג חווה איננו לחץ גלוי, כי אם לחץ סמוי שמקורו בעצם נוכחותם של החברים והמחשבה שהם בוחנים ושופטים את הנהג על נהיגתו.

שקופית 15: "ותרו על פוזה"

בדקו עם המשתתפים מתי לדעתם לפוזה אין מחיר. באמצעות אילו התנהגויות צעירים ובני נוער מנסים להרשים את חבריהם ללא מחיר יקר העלול לסכן אותם או את הסובבים אותם?

שקופית 16: "חשבו איך אתם אוהבים את עצמכם?"

קראו את השקופית ובקשו מהמשתתפים לענות על השאלות. כשהקבוצה קטנה בקשו מהמשתתפים לענות על כל השאלות. בדקו עמם אם לדעתם הגדרה ברורה "כיצד אני אוהב את עצמי" יכולה לעזור לנהגים להתמודד ביתר יעילות עם לחץ חברתי בזמן נהיגה?

שקופית 17: סיכום



פעילות 2: לחץ חברתי ואחריות אישית

מטרת הפעילות: לחזק בקרב נהגים צעירים את היכולת לקבל אחריות אישית כשהם מתמודדים עם לחץ קבוצתי של החברים לנהוג באופן מסוכן
משך הפעילות: 90 דקות
עזרים: הסרט "צעירים לנצח" (ראו תקליטור מצורף)
כרטיסיות "משמעות הנהיגה עבורי"
שאלון התמודדות עם לחץ קבוצתי

הקדמה

הפעילות מבוססת על צפייה מקדימה בסרט "צעירים לנצח" שבו מתוארת תאונת דרכים של ארבעה צעירים שנסעו לחופשה באילת ונהרגו בדרכם חזרה, בכביש הערבה.

הסרט "צעירים לנצח"

הסרט מספר על ארבעה חברים טובים - דניאל מרכוס, ערן פרחי, אבי לוי ומשה ("מוש") מילר - שבילו סוף שבוע במלון הנסיכה באילת.

ביום התאונה התעוררו הארבעה לקראת השעה 11 בבוקר. כשעה לאחר מכן הם נכנסו למכוניתו של דניאל והחלו בנסיעה חזרה לביתם באזור המרכז. ליד קיבוץ יטבתה צפתה בהם ניידת משטרה נוסעים במהירות של 115 קמ"ש, אבל לא עצרה אותם. ליד מושב עין יהב איבד הנהג משה מילר את השליטה ברכב לאחר שנהג במהירות של 120 קמ"ש והתנגש חזיתית במשאית שנסעה בנתיב הנגדי. המשאית מחצה את הרכב בחלקו הקדמי והאחורי, והארבעה נהרגו במקום.

בתמונת הסיום נראית משאית הלוקחת את ארבעת החברים לאחר התאונה, וברקע נשמעים דבריה של אמו של משה האומרת בין היתר: "זו הייתה חברות אדירה. זו באמת חברות שלא רואים".

אורך הסרט כ-31 דקות.

2 חלק 1 - <http://www.youtube.com/watch?v=wiBKVJx6YSU>
חלק 2 - <http://www.youtube.com/watch?v=cXpngrPZ6Oo>
חלק 3 - <http://www.youtube.com/watch?v=1hyMw15K3jM>
חלק 4 - <http://www.youtube.com/watch?v=034v0FzwNcA>

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

מהלך הפעילות

1. בקשו מהמשתתפים להתייחס לסרט: אפשרו זמן תגובות, עודדו תגובות רגשיות.
2. פזרו על הרצפה את הכרטיסיות. בקשו מהמשתתפים לקחת כרטיסייה המבטאת את המשמעות שיש לנהיגה בשבילם. אפשר לקחת יותר מכרטיסייה אחת או להיות שותפים לכרטיסייה שלקח אחד המשתתפים האחרים.
3. ציירו על הלוח את הטבלה הבאה:

משמעות פסיכולוגית	משמעות ריגושית	משמעות חברתית

- בקשו מהמשתתפים לציין את בחירתם ושלו אותה בטבלה על פי סוג המשמעות:
- **משמעות פסיכולוגית:** שליטה, בגרות, חרדה, אחריות, עצמאות, פחד מוות, זמן איכות עם עצמי.
 - **משמעות ריגושית:** אדרנלין, כיף, עונג, תחרויות, מהירות, נהיגה פרועה.
 - **משמעות חברתית:** יוקרה, פוזה, חברים, שייכות, בנות, לחץ חברתי, מוזיקה, מהירות, אלכוהול, צחוקים, נהיגה פרועה, הפגנת ידע, "גבר, גבר", מעמד חברתי, כבוד.
4. הבהירו שנהיגה ברכב אכן יכולה לממש צרכים כגון צרכים פסיכולוגיים, ריגושיים וחברתיים בעיקר בקרב צעירים המקבלים רישיון נהיגה.
 5. הסבירו למשתתפים שמחקרים בתחום הפסיכולוגיה של הנהיגה מראים שצעירים ובני נוער לוקחים סיכונים על הכביש יותר ממבוגרים בשל לחץ של קבוצת החברים הנוסעת עמם ברכב. בקשו מהמשתתפים להסביר את הממצאים.
 6. בקשו מהמשתתפים להתייחס לשאלון "התמודדות עם לחץ חברתי" ולציין מ-1 עד 5 באיזו מידה התכונות המפורטות קיימות בהם. איזו תכונה הם צריכים לחזק כדי להגביר את יכולתם להתמודד ביעילות עם לחץ חברתי?
 7. בקשו מכל המשתתפים לציין את התכונה או המיומנות שעליהם לשפר.
 8. חזרו לסרט ושאלו את המשתתפים איזו מיומנות הייתה עוזרת לנהג לנהוג בזהירות למרות השפעתם של חברים עליו בזמן הנהיגה?
 9. סכמו את המפגש במשמעות של האחריות האישית של כל אחד מהמשתתפים לביטחונם שלהם או של נהגים ונוסעים אחרים על הכביש.


הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)


כרטיסיות "משמעות הנהיגה בשבילי"

פחד מוות	אדרנלין
פוזת	יוקרה
גבר, גבר	צחוקים
בנות	חברים
שליטה	לחץ קבוצתי
זמן איכות עם עצמי	עונג

עזרים (ניתן לצלם)



מעמד חברתי	הפגנת ידע
חרדה	תחרותיות
בגרות	אחריות
כיף	מהירות
נהיגה פרועה	עצמאות
אלכוהול	שייכות
	כבוד



הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון התמודדות עם לחץ חברתי

- קראו את השאלון בעיון וציינו בנוגע לכל שאלה באיזו מידה ההיגד מאפיין אתכם.
- ציינו תכונה אחת שעוזרת לכם, או תעזור לכם אם תחזקו אותה, להתמודד ביעילות עם לחץ של חברים לנהוג באופן לא בטוח.

בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
				מוכנה "לעשות" הרבה כדי להרגיש מקובלת
				מתקשה לשלם את מחיר הבדידות
				קשה לי לעמוד על העקרונות שלי כשחברים שלי לוחצים עליי
				אני אדם בעל הערכה עצמית גבוהה
				אני מסוגלת לקחת אחריות גם כאשר החברים שלי לוקחים סיכונים
				בדרך כלל אני מקבלת החלטות על בסיס חשיבה לטווח ארוך
				קשה לי לסרב לחברים
				קשה מאוד להשפיע עליי
				חשוב לי מאוד מה חושבים עליי
				קשה לי מאוד כשצוחקים עליי או מזלזלים בי

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

פעילות 3: קבלת החלטות בעקבות לחץ חברתי בזמן

נהיגה

מטרת הפעילות: להגביר את יכולתם של הנהגים הצעירים להתמודד באסרטיביות עם לחץ של חבריהם לנהוג נהיגה לא בטוחה
משך הפעילות: 90 דקות
עזרים: כרטיסיות תיאורי אירוע "התמודדות עם לחץ קבוצתי" הסרט "נערות עושות תאונה" (ראו תקליטור מצורף)

רקע

תקשורת אסרטיבית משמעה תקשורת המאפשרת לאדם לשמור על זכויותיו בלי להרגיש שפגע בסובבים אותו או שוויתר על רצונו.

לכל אדם זכויות בסיסיות שהוא מבקש לעצמו:

- הזכות לקבל יחס טוב מהסובבים אותו
- הזכות לשמור על עצמו בלי להתנצל על כך.
- הזכות לפרטיות
- הזכות לסרב
- הזכות שיכבדו אותו כאדם
- הזכות לבחור החלטות לעצמו

תקשורת אסרטיבית מביאה לידי רגשות חיוביים, אבל אפשר להגדיר אותה גם על דרך השלילה:

תקשורת אסרטיבית אינה תקשורת תוקפנית. דוגמה לתקשורת תוקפנית: כאשר חברים ברכב מבקשים מאתנו להגביר את המהירות, אנו צועקים עליהם או מקללים אותם.

תקשורת אסרטיבית אינה תקשורת נמנעת. דוגמה לתקשורת נמנעת: כאשר חברים ברכב מבקשים מאתנו להגביר את המהירות, אנו נענים לבקשתם באי-רצון בשל החשש להתעמת עמם.

תקשורת אסרטיבית מתמודדת אפוא עם הבקשה באופן ישיר, לא באופן תוקפני ולא בדרך של הימנעות.

תוקפנות — אסרטיביות — הימנעות

כדי שהתקשורת האסרטיבית תהיה יעילה, עליה לכלול את המאפיינים האלה:

- ישירות, כנות.
- יכולת לבטא רגשות, צרכים ורצונות.
- מוכנות להתפשר ולגלות רגישות.
- כבוד עצמי ורכישת כבוד כלפי האחר.
- קשר עין ישיר לאורך זמן, שימוש במיומנות של הקשבה אקטיבית, מוכנות לקבל משוב.

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

אדם המתקשר בצורה אסרטיבית מרגיש:

- כבוד עצמי רב יותר, ביטחון עצמי, הערכה על היותו כן.
- שיש הערכה לדעותיו.
- חופשי ממתח ומלחץ.
- "אני שווה וכך גם האחר".

בתגובה בן שיחו מרגיש:

- שמכבדים אותו באופן שווה ומאמינים בו.
- שיש הערכה לדעותיו.
- שהוא יכול לדבר בכנות ובפתיחות על מחשבות ואמונות.

השימוש במילה "אני":

הכלי העיקרי לתקשורת אסרטיבית הוא היכולת לדבר ב"שפת אני". כאשר ברצוננו לשמור על זכותנו ולסרב לבקשת הסובבים אותנו, נשתדל להשתמש במילה "אני". לדבר בגוף ראשון: "אני חושב...", "לא מקובל עליי", "לא מתאים לי", "יכול להיות... אותך זה לא מפחיד, אבל אותי זה...".

מהלך הפעילות

1. הסבירו בקצרה למשתתפים את המשמעות של תקשורת אסרטיבית: תקשורת ישירה, ברורה ושאינה פוגעת באחר. השתמשו בחומר הרקע כדי להסביר את המאפיינים של התקשורת האסרטיבית.
2. חלקו את הקבוצה לשלוש קבוצות ותנו לכל קבוצה כרטיסיית אירוע.
3. בקשו מכל קבוצה לדון באירוע ובשאלות הנלוות. כיצד לדעתם הם היו נוהגים לו נהגו ברכב? בקשו מהם לציין תגובה נמנעת, תגובה אסרטיבית ותגובה תוקפנית לאירוע. בקשו מהמשתתפים להדגים כיצד הם היו מגיבים באסרטיביות לאירוע באמצעות משחק תפקידים.
4. כנסו את המשתתפים במעגל ובקשו מכל קבוצה לקרוא את תיאור האירוע שקיבלה, להתייחס לדיון שהתקיים בקבוצה ולפתרונות שהועלו. לאחר הצגת כל אירוע דונו עם המשתתפים האם הוא רלוונטי למציאות חייהם, ומה הקושי הקיים במצבי אמת להגיב באסרטיביות ללחץ חברתי?
5. הקרינו את הסרט "נערות עושות תאונה"³. לאחר הצפייה בסרט דונו עם המשתתפים האם התנהגות אסרטיביות של הנוסעות ברכב הייתה יכולה למנוע את התאונה. דונו בלחץ חברתי הסמוי ובהשפעה החברתית כמו שעולה מהסרט.

לחץ חברתי סמוי מתאר כיצד ינהגו פרטים בקבוצה על בסיס אמונתם שכך מצפים מהם לנהוג. אם הם לא ינהגו כמצופה מהם, כך הם מניחים, הם ישלמו על כך מחיר.

השפעה חברתית מתארת את ההשלכות שיש לאווירה קבוצתית על התנהגות פרטים בקבוצה. כך למשל אווירה של הומור והתנהגות מצחיקה תגרום לפרטים בקבוצה להצטרף לאווירה ולקחת חלק בהתנהגויות אלה.

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

בסרט "נערות עושות תאונה" בולטת בייחוד משמעות הנהיגה בקבוצת צעירים והשפעת הנוסעות על אווירת הנהיגה. הכנסת משקה לרכב, זלזול בחוקי התנועה, ציפייה מהנהגת לשתות וכתיבת מסרון בזמן הנהיגה - כל אלה הן התנהגויות המתבצעות בהשפעה חברתית. כמו כן חברותיה של הנהגת אינן מעירות לה על שהיא כותבת מסרון תוך כדי נהיגה. אפשר לשאול את המשתתפים מדוע החברות לא הציעו לנהגת שהן תכתובנה את המסרון. האם ללחץ החברתי הסמוי הקיים ברכב (להפגין חוסר אכפתיות למצבי סיכון זה יותר קול) יש השפעה על החלטת החברות?

6. סכמו את המפגש וציינו שתקשורת אסרטיבית היא דרך לשמור על עצמנו, דרך שבה באמצעות תקשורת ישירה ומכבדת אנו יכולים לעמוד על זכותנו ולהימנע מלקחת סיכונים מיותרים.



עזרים (ניתן לצלם)

כרטיסיות תיאור אירוע - התמודדות עם לחץ חברתי

אירוע 1

את נוהגת בלילה עם חברות במכונית של הורייך. חברתך הטובה מורן לומדת נהיגה, אבל לדעתה היא נהגת מעולה עוד לפני שהיא עברה טסט. בשבוע הבא יש לה טסט והיא "חייבת להתאמן". כל מי שנמצא אתך במכונית מנסה לשכנע אותך לנסוע לחניה ליד האוניברסיטה בלילה, לשם אף אחד לא מגיע, ולאפשר למורן לנהוג. הדבר לא נראה לך - לא בא לך להסתבך לא עם הורייך ולא עם המשטרה. זה פשוט לא נראה לך. עם זאת את לא רוצה לאכזב את מורן ש"חייבת להתאמן" לקראת הטסט.

אירוע 2

אתה נוסע עם חבריך - חברים טובים שאתה נוהג לבלות עמם בקביעות - מנהריה למסיבה בתל אביב. בכל פעם משהו אחר מביא מכונית, והפעם היה תורך. אחרי ויכוחים הבטחת להוריך לחזור עד ארבע לפנות בוקר. מכיון שלא ישנת לפני היציאה, הוריך לא מוכנים שתמשיך לבלות עד שעות הבוקר.

1. בשעה שתיים אתה בבעיה! החברים רוצים שתמשיך עוד שעה כך שתגיעו הביתה בערך בארבע וחצי, בהנחה שתיסע בכבישים הבין-עירוניים מעל המהירות המותרת. אתה מרגיש שאתה מחויב להורים שלך, אבל גם רוצה לרצות את החברים שלך. ברור לך שטלפון להורים רק יגביר את כעסם כלפיך ולכן זו לא חלופה לפתרון הקושי.

אירוע 3

השבוע השתתפת בתחרות מכוניות לא חוקית. לא נהגת בתחרות עצמה, אבל הגעת עם חברים למקום ההתרחשות שהתקיימה בשעות הלילה בשטח לא סלול באחת החורשות בגליל. לאחד מחבריך נודע על התחרות, והוא הצליח לשכנע אתכם לנסוע למקום. נסעתם למקום במכונית שלך, ואחד מחבריך הטובים החליט להתחרות בה. התקשת לסרב למרות שלא רצית שהוא ינהג ברכב שלך. פחדת להיתפס פחדן.

1. האמת שה"תחרות" ממש לא גרמה לך עונג. יותר מזה. כל העניין נראה לך מסוכן, וברור לך שזה רק עניין של זמן עד שמישהו יעשה תאונה וחלילה יהיו נפגעים. בא לך לעשות משהו כדי שהתחרויות ייפסקו. אתה מתלבט מה לעשות. אתה יכול להתקשר למשטרה ולדווח להם על התחרות הבאה, אבל התברר לך שחברים שלך מתכוונים ללכת גם לתחרויות הבאות והם עלולים להיתפס.

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא לחץ חברתי

לא נכון	נכון	
		1 לצעירים רבים לא חשוב "להיות כמו כולם", להתנהג על פי הכללים המקובלים, לא להיות חריגים ולזכות למקובלות חברתית.
		2 אחד הגורמים החשובים המשפיעים על ריבוי תאונות הדרכים בקרב נהגים צעירים הוא הלחץ החברתי.
		3 נמצא שהסיכון לתאונות דרכים של נהגים צעירים עולה כשהם מסיעים נוסעים בני גילם.
		4 צעירים רבים קושרים בין נהיגה ברכב ובין בגרות ועצמאות.
		5 נהגים צעירים יותר מנהגות צעירות מושפעים מלחץ חברתי בעת הנהיגה.
		6 נהגים צעירים, יותר מנהגים ותיקים, עלולים לנהוג בפרעות כדי להרשים את חבריהם ביכולת השליטה שלהם ברכב ועל ידי כך לזכות בתשומת לב, בהכרה ובמעמד.
		7 הלחץ החברתי יכול להיות גם מרומז מעצם נוכחותם של האנשים בסביבה. לעתים הנהג מאמין שמצופה ממנו להתנהג באופן מסוים, בהתאם לנורמות החברתיות.
		8 הסיכוי להתנהגות מסוכנת בנהיגה יורד במידה ניכרת כשהנוסעות ברכב הן נשים.
		9 ככל שהנהג מתבגר וצובר יותר ניסיון בנהיגה, המשמעות שהוא מייחס לבני קבוצת השווים עולה ויכולתו לעמוד בלחץ חברתי יורדת.
		10 אפשר לפתח יכולת לא להיות מושפע מלחץ חברתי בנהיגה.

הילוך ראשון | לחץ קבוצתי ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא לחץ חברתי - תשובות למנחה

לא נכון	נכון		
✓		לצעירים רבים לא חשוב "להיות כמו כולם", להתנהג על פי הכללים המקובלים, לא להיות חריגים ולזכות למקובלות חברתית.	1
	✓	אחד הגורמים החשובים המשפיעים על ריבוי תאונות הדרכים בקרב נהגים צעירים הוא הלחץ החברתי.	2
	✓	נמצא שהסיכון לתאונות דרכים של נהגים צעירים עולה כשהם מסיעים נוסעים בני גילם.	3
	✓	צעירים רבים קושרים בין נהיגה ברכב ובין בגרות ועצמאות.	4
	✓	נהגים צעירים יותר מנהגות צעירות מושפעים מלחץ חברתי בעת הנהיגה.	5
	✓	נהגים צעירים, יותר מנהגים ותיקים, עלולים לנהוג בפרעות כדי להרשים את חבריהם ביכולת השליטה שלהם ברכב ועל ידי כך לזכות בתשומת לב, בהכרה ובמעמד.	6
	✓	הלחץ החברתי יכול להיות גם מרומז מעצם נוכחותם של האנשים בסביבה. לעתים הנהג מאמין שמצופה ממנו להתנהג באופן מסוים, בהתאם לנורמות החברתיות.	7
✓		הסיכוי להתנהגות מסוכנת בנהיגה יורד במידה ניכרת כשהנוסעות ברכב הן נשים.	8
✓		ככל שהנהג מתבגר וצובר יותר ניסיון בנהיגה, המשמעות שהוא מייחס לבני קבוצת השווים עולה ויכולתו לעמוד בלחץ חברתי יורדת.	9
	✓	אפשר לפתח יכולת לא להיות מושפע מלחץ חברתי בעת הנהיגה.	10



אלכוהול ונהיגה

נושא שלישי: נהיגה בהשפעת אלכוהול

רקע

סם הוא כל חומר טבעי או מלאכותי, פסיכו-אקטיבי, המשנה את מצב התודעה ומשפיע על ההתנהגות, על הרגשות ועל המחשבות של בני האדם. סמים חוקיים ולא חוקיים נפוצים בסביבתנו, בעיקר בקרב צעירים. בשל השפעתם של הסמים על תהליכים רבים בגופנו, הם גורם סיכון עיקרי לתאונות דרכים בכלל ובקרב צעירים בפרט.

הסם הנפוץ והשכיח ביותר הוא האלכוהול. בשל היות האלכוהול סם זמין, חוקי, שכיח ונפוץ ביותר, ובשל היותו קשור במידה רבה לתרבות הבילוי של צעירים, יתמקד פרק זה בעיקר בהשפעותיו של האלכוהול על הנהיגה ועל מעורבותם של צעירים בתאונות דרכים.

נהיגה בהשפעת אלכוהול היא תופעה חברתית נפוצה בעולם המערבי. במחקרים נמצא קשר בין כמות צריכת האלכוהול באוכלוסייה ובין שיעור המעורבות בתאונות דרכים ומספר ההרוגים בתאונות דרכים שבהן נמצא אלכוהול בגוף הנהג. בארצות הברית כ-40% מכלל ההרוגים בתאונות דרכים נמצאו קשורים לצריכת אלכוהול. גברים, רווקים וצעירים נוטים להיות מעורבים בתאונות הקשורות לשתיית אלכוהול יותר מנשים, מגברים נשואים וממבוגרים.

בני נוער וצעירים שותים משקאות אלכוהוליים מכל מיני סיבות, בין היתר כדי להשתייך לקבוצת החברים, לחוות חוויה אופורית, לחזק את תחושת העצמאות, להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר וכחלק מבילוי. רוב המניעים לשתייה קשורים להיבטים חברתיים, והם חלק מתרבות הבילוי, ועל כן רבות מתאונות הדרכים מתרחשות בשעות הערב והלילה.

נוסף על האלכוהול, בשנים האחרונות הולכת וגוברת תשומת הלב להשפעת השימוש בסמים שאינם אלכוהול על הנהג ולסכנה הכרוכה בכך. הסם הנפוץ ביותר הפוגע בתפקוד הנהגים וגורם לתאונות דרכים ולפגיעת קשות של נהגים, נוסעים והולכי רגל הוא המריחואנה. סמים נוספים שנמצאו כפוגעים בתפקוד הנהגים הם בנזו דיאזיפינים, קוקאין, אופייטים ואמפטמינים.

במחקר שנעשה באוניברסיטת בן גוריון¹ נמצא שהן אלכוהול והן מריחואנה פוגעים בתפקוד הנהג. נמצא שבקרב משתמשים חברתיים (אנשים הצורכים סמים מסיבות חברתיות) שתיית אלכוהול, אפילו במינון המותר בחוק (0.05%), עישון במינון בינוני של 13 mg (THC) - החומר העיקרי הפעיל במריחואנה - ובעיקר השילוב ביניהם פוגעים בביצועי הנהיגה כגון היכולת לנהוג במרכז הנהיגה, היכולת לנהוג במהירות מוגדרת וביכולות הקוגניטיביות. במחקרים אכן נמצא שעישון מריחואנה משפיע לרעה על הריכוז, על תפיסת הזמן, על מהירות התגובה ועל היכולת להימנע מטעויות שכבר נעשו בעבר. עוד נמצא ששילוב בין עישון מריחואנה לשתיית משקאות אלכוהוליים מעלה את הסיכון לתאונות דרכים.

השפעת האלכוהול על הנהיגה

אלכוהול הוא כאמור החומר הפסיכו-אקטיבי הנפוץ ביותר, והשפעתו העיקרית היא האטה של פעילות מערכת העצבים המרכזית (המוח). אלכוהול הוא סם מדכא (ואינו סם ממריץ כפי שלעתים טועים לחשוב!). בין היתר, כמות קטנה של אלכוהול מדכאת את המרכזים במוח הקשורים לרגשות, ולכן

1 דוד שגור, יאיר קסטנו, עדי רונן, רפאל משולם, ישראל פרמט, אלכס רבינוביץ', הדס שוורץ-חסידיס, פנינה גרשון ורחל בר-המבורגר, השפעת החומר הפעיל העיקרי במריחואנה (THC), אלכוהול והשילוב ביניהם על מדדים פיזיולוגיים, התנהגותיים וקוגניטיביים (נהיגה ומטלה אריתמטית), אוניברסיטת בן גוריון, 2007.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

קיימת תחושת שחרור. ככל שריכוז האלכוהול בדם עולה, כך השפעתו חזקה יותר.

חשוב להדגיש ששתיית אלכוהול, גם ברמות נמוכות מאוד, פוגעת במידה ניכרת בתפקודי הנהיגה. אלכוהול משפיע על כלל הנהגים למן שתיית מנת המשקה הראשונה. הסיכוי להיות מעורב בתאונת דרכים עולה פי חמישה כבר לאחר שתיית מנה אחת של משקה אלכוהולי. מכיוון שהחומר הפעיל באלכוהול, אתנול, הוא נוזל, הוא נספג מהר למדי דרך מערכת העיכול ומגיע במהירות למחזור הדם ומשם למערכת העצבים המרכזית (המוח).

כאשר אלכוהול מדכא את הפעילות המוחית, הוא פוגע ביכולות הקשורות לתפקודי הנהג, בכללן זמן תגובה, מעקב אחר תנועה, דריכות, חלוקת קשב, עיבוד מידע, תפקוד חזותי, תפיסה, מיומנויות פסיכו-מוטוריות ומיומנות נהיגה. כבר לאחר מנת המשקה הראשונה נדרש לנהג זמן רב יותר לקלוט מסרים מהסביבה, ראייתו נפגעת, ויכולתו לתת הוראות למערכת השרירים אטית יותר. כתוצאה מכך, בעקבות שתיית משקאות אלכוהוליים זמן התגובה מתארך ב-10%-30%. בנהיגה משמעות הדבר שמהירות התגובה, היכולת לקבל החלטות במצבי לחץ, לשפוט מרחק ומהירות ולבצע פעולות בו זמנית - יכולות אלה נפגמות.

אלכוהול פוגע גם בראייה. נהג ששתה משקה אלכוהולי מתקשה לראות למרחק, טווח הראייה שלו מתקצר כך שהוא מתקשה לראות מה קורה בשולי הכביש, והוא מתקשה בראיית לילה. לעתים יכולת הראייה נפגמת בשיעור של 25%, ולעתים הנהג יראה כפול.

זאת ועוד, אלכוהול מגביר את ביטחונו העצמי של הנהג, מצב העלול להביא לידי קבלת החלטות מוטעית, מוכנות ללקיחת סיכונים על הכביש או הערכה מוטעית בנוגע ליכולתו של הנהג לנהוג במצבו. ומכיוון שאלכוהול הוא חומר מדכא, הוא עלול להביא לידי הירדמות הנהג או לפגוע ביציבותו על הכביש.

ריכוז האלכוהול בדם

האלכוהול נספג במחזור הדם ומשפיע במהירות על מערכת העצבים המרכזית. כאשר אדם שותה משקה אלכוהולי, זמן ספיגת האלכוהול בדם מהיר יותר מזמן סילוקו מהגוף בעיקר באמצעות הכבד. ריכוז האלכוהול בדם המותר בנהיגה, והוא עומד על 0.05% BAC. ריכוז זה משמעותו שבכל 100 מיליליטר דם יש 50 מיליגרם אלכוהול. במחקרים נמצא שכשרמת האלכוהול בדם כפולה, ברמה של 0.10% כל התפקודים הקשורים לנהיגה נפגמים.

עם זאת, שתיית אותה כמות משקה תשפיע בעוצמה שונה על אנשים שונים בהתאם לכמה משתנים, בין היתר משקל הגוף, המין, מהירות הפירוק של האלכוהול בכבד וגנטיקה. גם אכילה לפני שתיית האלכוהול ושתייה אטית תוריד את רמת האלכוהול בדם. אדם המגיע לריכוז של 0.05% BAC בדם זקוק ליותר משלוש שעות כדי לסלק את האלכוהול מגופו. ריכוז האלכוהול בדם מגיע לשיאו כ-30-60 דקות לאחר שתיית המשקה, כך שאדם ששתה ועולה לנהוג ברכב שעה לאחר שתיית המשקה האלכוהולי, עשוי להיות בשיא השפעתו. לכן, כשאדם שותה ומודד מיד את ריכוז האלכוהול בדם במכשירים כגון נשיפון, הוא עלול לקבל מידע מוטעה ומטעה ובעצם עלול לקבל לגיטימציה מוטעית לנהיגה.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

השפעות על כישורים	השפעות צפויות על הנהיגה	ריכוז האלכוהול - בדם BAC
אובדן מסוים של כושר השיפוט, רוגע, חמימות גוף, שינוי במצב הרוח	ירידה בתפקודים חזותיים (ראייה), ירידה ביכולת לבצע שתי מטלות בו זמנית	0.02%
התנהגות מוגזמת ובכלל זה אובדן שליטה על שרירים קטנים (למשל מיקוד עיניים), שיפוט לקוי, תחושה טובה, דריכות נמוכה, שחרור מעצורים.	קואורדינציה פחותה, יכולת מופחתת לעקוב אחר מטרות זזות, קושי בהיגוי, תגובה מופחתת למצבי חירום בנהיגה.	0.05%
קואורדינציה של השרירים מתדרדרת, פגיעה בשיווי המשקל, בדיבור, בראייה, בזמן התגובה, בשמיעה, בקושי לזהות סכנה, נוצרים ליקויים בשיפוט, בשליטה העצמית, בהסקת מסקנות ובזיכרון.	פגיעה בריכוז, אובדן זיכרון לטווח קצר, בקרת מהירות לקויה, כושר עיבוד מידע מופחת, ליקויים בתפיסה.	0.08%
התדרדרות ברורה של זמן תגובה ושליטה, דיבור לא ברור, קואורדינציה לקויה, מחשבה אטית.	יכולת מופחתת לשמור על מיקום בנתיב הנסיעה ולבלום כנדרש.	0.10%
שליטה על שרירים פחותה במידה ניכרת, הקאה, אובדן שליטה חמור.	כשל ניכר בשליטה על הרכב, בתשומת לב למטלת הנהיגה ובעיבוד מידע חזותי ושמיעתי.	0.15%

ריכוז האלכוהול בדם הוא מנבא עיקרי לסבירות גבוהה יותר למעורבות בתאונת דרכים. **חשוב לציין שלעיתים קרובות נהגים צעירים אינם מעריכים נכונה את כמות האלכוהול שהם שותים, ונוהגים כשבדמם ריכוז אלכוהול גבוה מהמותר בחוק.** בקרב נהגים צעירים רבים כמות האלכוהול שישתו בבילוי אינה משפיעה על ההחלטה אם לנהוג או לא, שכן בדרך כלל ההחלטה אם לנהוג אינה מתקבלת לאחר היציאה מהפאב, אלא עוד לפני ההגעה אליו. הנהג מעריך את כמות השתייה העולה לפגוע בו בנהיגה כגבוהה בהרבה מהכמות לאמיתו של דבר. במחקר שהתבצע בקרב נהגים צעירים ידעו רוב הנשאלים שנהיגתם נפגעת עוד לפני שהם מרגישים שיכורים, אבל הגדירו סף גבוה יותר מהכמות שתחל להשפיע עליהם לאמיתו של דבר. עוד נמצא שהנהגים הצעירים סבורים שבארץ יש בעיה של נהיגה בשכרות, ואכן יש בעיה כזאת. עם זאת הם אינם מעריכים נכונה את כמות האלכוהול שהם עצמם שותים, או את כמות האלכוהול העולה להיות מסוכנת בעת נהיגה.

בשל ההשפעה המסוכנת של אלכוהול על הנהיגה, כבר בריכוזים נמוכים בדם, חשוב עד מאוד **להימנע באופן מוחלט מנהיגה בהשפעה של אלכוהול**. החוק קובע שבקרב נהגים חדשים ונהגים צעירים עד גיל 24 בזמן נהיגה על ריכוז האלכוהול בדם להיות 0.0%.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

מה אומר החוק?

על פי החוק, "שיכור" הוא מי ששותה משקה משכר בנהיגה או בעת שהוא ממונה על הרכב, מי שבגופו מצוי סם מסוכן או תוצרי חילוף חומרים של סם מסוכן, מי שבגופו מצוי אלכוהול בריכוז הגבוה מהמותר בחוק או מי שנתון בהשפעת משקה משכר או בהשפעת סם מסוכן, ובלבד שבבדיקת מעבדה לא נמצא שריכוז האלכוהול בדמו נמוך המותר בחוק.

נהיגה בשכרות מוגדרת כנהיגה כשריכוז האלכוהול בדם הוא חמישים מיליגרם של אלכוהול במאה מיליליטר של דם (BAC 0.05%) או כשריכוז האלכוהול באוויר נשוף שווה ערך לריכוז האמור בבדיקת דם, או 240 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אחד בדוגמה של אוויר נשוף שנעשתה בבדיקת נשיפה.

תקנה 169 לתקנות התעבורה אוסרת על אדם לנהוג ברכב בדרך או במקום ציבורי ואף לא להניעו אם הוא שיכור. עוד קובעת התקנה שבעל הרכב או הממונה עליו לא ירשה לשיכור לנהוג בו. שוטר רשאי לדרוש מנהוג רכב או מממונה על הרכב לתת לו דגימה של אוויר הנשוף מפיו לשם בדיקה אם מצוי בגופו אלכוהול ובאיזה ריכוז. שוטר הדורש מנהוג רכב או מממונה על הרכב לתת לו דגימת נשיפה, דגימת שתן או דגימת דם, יודיע לו את מטרת נטילת הדגימה, יבקש את הסכמתו, ויסביר לו את המשמעות המשפטית של סירוב לתת דגימה.

נהיגה בשכרות היא עברה תעבורה שהעונש בגינה הוא פסילת רישיון לשלושים יום על ידי קצין המשטרה, השבתת הרכב לשלושים יום כשעלות האחסנה על חשבון בעל הרכב, הזמנה לבית משפט שמחויב לגזור פסילת רישיון לתקופה של שנתיים לפחות ועשר נקודות על פי שיטת הניקוד. לאחר שנתיים יידרש הנהג להוציא רישיון מחדש. אם כבר הורשע הנהג בעברה זו בשנה שקדמה לאותה עברה - יישלל רישיונו לארבע שנים לפחות, ורכבו יוחרם לשישים יום.

לאחרונה אישרה הכנסת חוק המפחית את כמות השתייה המותרת לפני נהיגה לנהגים עד גיל 24, לנהגים חדשים ולנהגי תחבורה ציבורית וכלי רכב מסחריים. החוק החדש קובע כי הרף יוחמר ל-10 מיליגרם אלכוהול ב-100 מ"ל דם. משמעות החוק היא אפס אחוז אלכוהול לנהגים צעירים וחדשים!

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

פעילות 1: משמעות הנהיגה בהשפעת אלכוהול

מטרת הפעילות: להקנות מידע על הסכנה שבנהיגה

בהשפעת אלכוהול

משך הפעילות: 45-60 דקות

עזרים: מצגת "אלכוהול ונהיגה" (ראו תקליטור מצורף)

שאלון ידע בנושא נהיגה בהשפעת אלכוהול

הקדמה

פעילות זו היא יחידת הידע בכל הקשור לנהיגה בהשפעת אלכוהול. לקראת הפעילות חשוב לקרוא את חומר הרקע שהובא למעלה, שהוא הבסיס לידע שיינתן במהלך המפגש. הפעילות מלווה שקופיות ומתבססת עליהן. חשוב להשתמש במצגת כדי שהעברת הידע תיעשה באופן פעיל עם המשתתפים.

המצגת

שקופית 2: "שני טייסים עלו שמחים וטובי לב לתא הטייס, אחרי שלילה קודם לטיסתם שתו כארבע עשרה כוסות בירה"

קראו את השקופית.

שקופית 3: "האם יש מישהו שמוכן לטוס עם טייס שיכור?"

בקשו מהמשתתפים להתייחס לשאלה ונסו לבדוק עמם מדוע היו חוששים לעלות למטוס כאשר הטייסים שיכורים? קיימו דיון בנושא.

לרוב יתייחסו המשתתפים לאחריותו של הטייס ולהשלכותיה הישירות על ביטחונם ועל שלומם של הנוסעים בשגרה ובמקרי חירום. כמו כן ייתכן שיתייחסו לשליטתו הבלעדית והמוחלטת של הטייס על מצבם, לעומת חוסר האונים שלהם כנוסעים במטוס.

חשוב לבקש מהמשתתפים להתייחס לשאלה אם מוכנותם לטוס עם טייס ששתה כמות מסוימת של אלכוהול זהה למוכנותם לנסוע ברכב עם נהג ששתה את אותה כמות של אלכוהול, ואם קיים הבדל מה מקורו.

לרוב יתייחסו המשתתפים לתחושת שליטה מדומה שיש להם כנוסעים ברכב וכן ייטו לתפוס את הסכנה בנסיעה עם נהג שיכור כפחותה מהסכנה בטיסה עם טייס שיכור. חשוב להדגיש למשתתפים שהבדלים אלה מדומים ואינם אמיתיים ושלאמיתו של דבר אין כל הבדל בין שני המצבים.

שקופית 4: "התעתוע"

הסבירו למשתתפים את התעתוע הקיים במשקה האלכוהולי. מצד אחד האלכוהול הוא משקה שרוב האנשים בעולם המערבי שותים אותו, אבל מן הצד האחר הוא החומר הפוגע במספר האנשים הרב ביותר. חשוב להדגיש שבשל שכיחות השתייה של האלכוהול בעיקר כחלק מתרבות הבילוי, נהגים רבים בוחרים לנהוג בהשפעתו.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה



שקופית 5: "אלכוהול הוא סם פסיכו-אקטיבי היוצר תלות נפשית ותלות גופנית"

התייחסו לעובדה שאלכוהול הוא חומר המשפיע על הפעילות המוחית ומדכא אותה. בקשו ממתנדב לתאר אדם שיכור. באמצעות תיאור התנהגותו הסבירו את המשמעות של אלכוהול כחומר המשפיע על המחשבות, על הרגשות ועל התנהגותו של השותה (ראו בחומר הרקע לפרק זה).

שקופית 6: "השפעות האלכוהול על הגוף"

הסבירו את השפעותיו של האלכוהול על גופו של השותה. חשוב להדגיש שממחקרים עולה שכבר ממנת השתייה הראשונה אפשר לראות ירידה בתפקוד הנהג. גם כאשר מרגיש פיכת, התפקוד נפגע (ראו בחומר הרקע לפרק זה).

תרגיל: בקשו ממתנדב להסביר כמה פעולות הוא צריך לעשות כדי "לקחת סיבוב" במעגל תנועה. בדרך כלל יאמר המתנדב ארבע-חמש פעולות (מבט למראה, איתות, לחיצה על בלם הרגל, מבט לשמאל, סיבוב ההגה וכו'). בדקו עם המשתתף באיזו מידה הוא סבור שיוכל לתפקד היטב בנהיגה כאשר הוא בהשפעת אלכוהול.

מטרת התרגיל להמחיש את הכמות ואת המורכבות של הפעולות שאנו עושים במהלך נהיגה. ביצוע מכלול פעולות אלה בהצלחה דורש ריכוז מרבי ויכולות קוגניטיביות וביצועיות מיטביות. שימוש בחומר פסיכו-אקטיבי כלשהו ובעיקר בסם מדכא כדוגמת אלכוהול פוגע במידה ניכרת ביכולות אלה.

שקופית 7: "מיומנויות נהיגה"

בררו עם המשתתפים אילו מיומנויות נהיגה עולות בדעתם. הציגו באמצעות השקופית את המיומנויות הנדרשות בנהיגה והבהירו שמיומנויות אלו נפגעות בשל שתיית משקאות אלכוהול.

שקופית 8: "הסכמתיות של תנועות הכתיבה..."²

באמצעות השקופית הסבירו את הפגיעה ביכולת הכתיבה לאחר שתיית משקאות אלכוהוליים. השקופית מתארת נער שהתבקש לכתוב "אני יכול לנהוג ולשתות". ככל שהוא שותה מספר רב יותר של מנות שתייה, כך יכולת הכתיבה שלו נפגעת יותר ויותר. זו דוגמה אחת לפגיעת האלכוהול בתפקודים המוטוריים שלנו. יש לציין שכתיבה היא פעולה אוטומטית שאינה מחייבת מאמץ. לעומת זאת, לנהג הצעיר אין הרבה "שעות כביש", ולכן מיומנויות הנהיגה שלו לעתים לוקות בחסר. פגיעה בתפקוד בעקבות שתיית משקה אלכוהולי עלולה להיות קטלנית.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

שקופית 9: "כתב אישום: נהג הרכב היה שיכור והרג שישה אנשים"

תיאור אירוע

חמישה חברים לעבודה היו בדרכם לביתם לאחר סיום משמרת לילה. במהלך הנסיעה הם חצו צומת ברמזור ירוק כשלפתע התנגשה בהם מכונית שחצתה את הצומת באור אדום. מהחקירה התברר כי נהג הרכב שחצה את הצומת באור אדום נהג במהירות של למעלה מ-160 קמ"ש והיה בהשפעת אלכוהול וסמים. בתאונה נהרגו חמשת העובדים וכן נוסע נוסף שהיה ברכבו של הנהג השיכור.

דונו בתאונה ונסו להבין מדוע החומרים הפסיכו-אקטיביים השפיעו על אופי הנהיגה של הנהג הפוגע.

שקופית 10: "השפעת האלכוהול על הנהיגה"

התייחסו לסעיפים השונים.

שקופית 11: "מי מסוכן על הכביש?"

בקשו שלושה מתנדבים. תארו את המצב הזה: "אתם נמצאים במסיבה, בשעה ארבע לפנות בוקר אתם מתכננים לחזור הביתה. יוסי לא שתה במהלך המסיבה, אורית שתתה שלוש מנות שתייה אבל נראית בסדר, ואבי שיכור לגמרי. מי לדעתכם, מבין השלושה, הוא המסוכן ביותר?"

לאחר הדיון יש לסכם: השיכור - סביר להניח שלא יוכל לנהוג או שחבריו לא יאפשרו לו לנהוג. זה שלא שתה נקווה שאינו עייף מכדי לנהוג. המסוכנת ביותר היא אורית, ששתתה שלוש מנות שתייה וחושבת שהיא בסדר. האלכוהול עושה את עבודתו גם כשהשפעתו יחסית נמוכה ואנו לא מרגישים אותו. הסכנה הגדולה היא בשניית הנמנום או באירוע חריג שבו צריך להגיב במהירות מתוך שליטה במכונית. גם ללא אלכוהול המצב אינו תמיד בשליטה, ועל אחת כמה וכמה כאשר הנהג שתה לפני שיצא לדרך.

שקופית 12: "הנהג היה שיכור"

התייחסו לעובדה ששני חבריו של הנהג שנהג ברכב בחרו להיכנס לרכב מתוך ידיעה שהנהג נתון להשפעת אלכוהול. נסו לברר עם המשתתפים מדוע חבריו של הנהג בחרו להיכנס לרכב ואתגרו אותם בעזרת המשתתפים.

שקופית 13: "ענישה בגין עברה על נהיגה בשכרות"

ציינו לפני המשתתפים את החוק בנושא (ראו בחומר הרקע לפרק זה).

שקופית 14: "קבלת החלטות לפני נהיגה"

בעזרת השקופית התייחסו לנושא קבלת ההחלטות לפני הנהיגה כדי להימנע מנהיגה בהשפעת אלכוהול או סמים. אפשר לסקור עם המשתתפים את הסעיפים ולשאול אותם איזה סעיף הם מאמצים לעצמם.

שקופית 15: סיכום

הדגישו את המסר שהנהיגה בהשפעת אלכוהול מסוכנת כבר לאחר המשקה הראשון.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא אלכוהול ונהיגה

לא נכון	נכון		
		1 אלכוהול הוא חומר הממריץ את הפעילות המוחית.	
		2 כבר במנת המשקה הראשונה האלכוהול פוגע בכישורי הנהיגה.	
		3 שתיית משקה אלכוהולי מגבירה את מהירות התגובה של הנהג.	
		4 ההחלטה בנוגע לשתיית משקה אלכוהולי ונהיגה חשוב שתיעשה לפני היציאה לבילוי.	
		5 חוסר ניסיונו של הנהג הצעיר מגביר את הסיכוי להיפגעות בעקבות נהיגה בהשפעת אלכוהול.	
		6 מכיוון שאלכוהול הוא נוזל, הוא נספג יחסית לאט דרך מערכת העיכול ומגיע באטיות למחזור הדם ומשם למערכת העצבים המרכזית (המוח).	
		7 אלכוהול מגביר את ביטחונו העצמי של הנהג, עובדה העלולה להביא לידי קבלת החלטות מוטעית ומוכנות ללקיחת סיכונים על הכביש ו/או הערכה מוטעית בנוגע ליכולתיו של הנהג לנהוג במצבו.	
		8 חשוב שייקבע מי הנהג התורן לפני היציאה לבילוי.	
		9 אחוז האלכוהול המותר בדם הוא 0.05 מיליטר אלכוהול לכל 100 מיליטר דם.	
		10 נהג צעיר שייתפס כאשר הוא נוהג בהשפעת אלכוהול, רישיונו יישלל לשנתיים ורכבו יוחרם ל-30 יום.	
		11 שתיית קפה או משקאות אנרגיה מנטרלת את השפעת האלכוהול.	

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא אלכוהול ונהיגה - תשובות למנחה

לא נכון	נכון		
✓		אלכוהול הוא חומר הממריץ את הפעילות המוחית.	1
	✓	כבר במנת המשקה הראשונה האלכוהול פוגע בכישורי הנהיגה.	2
✓		שתיית משקה אלכוהולי מגבירה את מהירות התגובה של הנהג.	3
	✓	ההחלטה בנוגע לשתיית משקה אלכוהולי ונהיגה חשוב שתיעשה לפני היציאה לבילוי.	4
	✓	חוסר ניסיונו של הנהג הצעיר מגביר את הסיכוי להיפגעות בעקבות נהיגה בהשפעת אלכוהול.	5
✓		מכיוון שאלכוהול הוא נוזל, הוא נספג יחסית לאט דרך מערכת העיכול ומגיע באטיות למחזור הדם ומשם למערכת העצבים המרכזית (המוח).	6
	✓	אלכוהול מגביר את הביטחון העצמי של הנהג, עובדה העלולה להביא לידי קבלת החלטות מוטעית ומוכנות ללקיחת סיכונים על הכביש ו/או הערכה מוטעית בנוגע ליכולתיו של הנהג לנהוג במצבו.	7
	✓	חשוב שייקבע מי הנהג התורן לפני היציאה לבילוי.	8
	✓	אחוז האלכוהול המותר בדם הוא 0.05 מיליטר אלכוהול לכל 100 מיליטר דם.	9
	✓	נהג צעיר שייתפס כאשר הוא נוהג בהשפעת אלכוהול, רישיונו יישלל לשנתיים ורכבו יוחרם ל-30 יום.	10
✓		שתיית קפה או משקאות אנרגיה מנטרלת את השפעת האלכוהול.	11

פעילות 2: אחריותו של הנהג למנוע תאונה בשל אלכוהול

מטרת הפעילות: לחזק את האחריות האישית והחברתית של נהגים צעירים להימנע מנהיגה בהשפעת אלכוהול

משך הפעילות: 60-90 דקות

עזרים: הסרט "שיכורים לרגע נכים לנצח" (ראו תקליטור מצורף) כתבה "חייל מרעננה נאשם שהרג שניים מחבריו על כביש איילון" כרטיסיות תגוביות (טוקבקים) שקית ניילון

הקדמה

הפעילות עוסקת בסוגיית האחריות של הנהג ושל הנוסעים ברכב לנהיגה בהשפעת אלכוהול. קבלת ההחלטה בנוגע לנהיגה בהשפעת אלכוהול מתבצעת בדרך כלל לפני היציאה לבילוי, ואולם חשוב לבחון את שאלת ההגעה אליו, שתיית המשקאות האלכוהוליים במהלכו והנהיגה לאחר מכן עוד לפני כניסת הנהג והנוסעים עמו לרכב.

במפגש זה תיבחן שאלת אחריותו של הנהג ושל הנוסעים עמו באמצעות תיאור מקרה. במקרה זה נהרגו שני צעירים ושניים נוספים נפצעו בתאונת דרכים על כביש איילון. בתאונה זו נהג נהג הרכב בהשפעת אלכוהול.

הפעילות תתבצע באמצעות דיון על התגוביות (טוקבקים) שהתפרסמו בעקבות כתבה שעסקה בהגשת כתב האישום כנגד הנהג השיכור. במהלך הדיון חשוב לכוון את המשתתפים לבחון את סוגיית הקורבנות, כלומר באיזו מידה היה ביכולתם למנוע את האסון. כמו כן יש לדון בשאלה באיזו מידה חומרת הענישה של הנהג תשפיע על נהגים ותחזק את אחריותם האישית והחברתית להימנע מנהיגה בהשפעת אלכוהול.

האחריות מתייחסת למחויבותי לנהוג בזהירות כדי שלא אפגע בעצמי או באחרים. תאונת הדרכים בכביש גהה מאפשרת לכם המנחים לבחון שתי שאלות העוסקות באחריות.

א. באיזו מידה הנוסעים ברכב מחויבים לקחת אחריות בכל הקשור לנהיגה לא בטוחה של הנהג? ואם כן, מהם הקשיים המקשים על הנוסעים ברכב לקחת אחריות?

ב. עד כמה ענישה מחמירה הייתה מחזקת את רכיב האחריות של המשתתפים. אפשרו למשתתפים להביע את עמדתם בנושא.

מהלך הפעילות

1. הסבירו למשתתפים את מטרת המפגש.
2. הקרינו את הסרט "שיכורים לרגע, נכים לנצח". לאחר הצפייה בסרט אפשרו למשתתפים להתייחס לסרט ובכלל זה לרגשות שעורר בהם.
3. קראו את הכתבה המתארת את מהלך התאונה:

חייל מרעננה נאשם שהרג שניים מחבריו על כביש איילון

בית המשפט המחוזי בתל אביב גזר חמש שנות מאסר בפועל, שנת מאסר על תנאי ופסילת רישיון ל-13 שנה על יוני ישעיהו (שם בדוי), שהורשע בהסדר טיעון בהריגת שני חבריו בתאונת דרכים בנתיבי איילון לאחר שנהג שיכור שנתיים קודם לכן.

יוני, בן 21 מרעננה, גרם למותם של שני חבריו בתאונת דרכים סמוך למחלף קק"ל בנתיבי איילון. על פי האישום, הוא נהג בשכרות צפונה במהירות של 110-115 קמ"ש, כשלצדו אייל מורן (שם בדוי) ובמושב האחורי חבריו דני ושי. בהגיעו סמוך לגשר הרכבת התחיל לעקוף מימין כלי רכב שנסע לפניו בנתיב, בלי שווידא קודם לכן שביכולתו להשלים את העקיפה.

משגילה כי בנתיב מימין נוסע כלי רכב אחר, הסיט יוני ישעיהו את מכוניתו שמאלה בחדות והתנגש במעקה הבטיחות. אז ניסה לחזור ימינה אל הנתיב בחדות, איבד שליטה על כלי הרכב, והמשיך לנוע קדימה עד שעצר. תוך כדי כך נתלשו הציר הקדמי והציר האחורי של המכונית.

כתוצאה מהתאונה התלקח כלי הרכב ונשרף כליל לפני שהספיקו לחלץ את דני שישב במושב האחורי. שי, שחולץ מהרכב הבוער, נפצע אנושות ומת לבסוף בבית החולים איכילוב. איל נפגע באורח קשה וליוני ישעיהו נגרמו שברים ברגל ובצלע, והוא פונה לבית החולים איכילוב בתל אביב, שם אושפז כארבעה ימים.

4. שאלו את המשתתפים אם הם מכירים נהגים שהיו מעורבים בתאונות דרכים או נהגים שנוהגים בהשפעת אלכוהול? (אפשרו למשתתפים להעלות מקרים ללא התייחסות שיפוטית).

אפשרות א' - חלקו את המשתתפים לקבוצות של שלושה. לכל קבוצה תנו דף ובה תגובות אחת מהתגובות שפורסמו בעקבות הכתבה. אפשרו דיון קצר בכל אחת מהקבוצות ובקשו מהמשתתפים להציג את עמדתם.

אפשרות ב' - בנוגע לכל תגובות בקשו מאחד מהמשתתפים להציג עמדה התומכת באמור בה וממשתתף אחר עמדה שאינה תומכת.

למנחה: מטרת הדיון לחזק את האחריות האישית והחברתית של כל המעורבים: הנהגים, הנוסעים, החברים וההורים כדי למנוע תאונות דרכים ואת מצבי הסיכון המובילים אליהן. במהלך הדיון נסו לחדד נקודות אלו.

5. לאחר הדיון בקשו מכל משתתף לרשום על פתק משפט אחד שעליו לזכור כדי שבשעת ה"פיתוי" לא ינהג או יעלה לרכב שהנהג בו נוהג בהשפעת אלכוהול. בקשו מהמשתתפים לרשום את המשפטים בצורה אנונימית והכניסו אותם לשקית שהוכנה מראש. לאחר איסוף הפתקים קראו את הפתקים לפני כלל המשתתפים.

סיום המפגש

ציינו לפני המשתתפים שהם היחידים היכולים לקחת אחריות על עצמם ולעתים על חבריהם. הדגישו שאירוע כדוגמת התאונה באיילון נגרם בשל חוסר אחריות הן של הנהג והן של הנוסעים. הזכירו למשתתפים את המשפטים שצינו ובקשו מהם לזכור אותם ברגע האמת.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

קרטיסיות תגוביות (טוקבקים)



אני לומדת בתיכון שבו לומדים שני אחי ההרוגים ז"ל ואחותו של יוני. תאמינו לי שאת העונש שלו הוא קיבל. אתם שוכחים ששניים מחבריו הכי טובים נהרגו, הוא לא "אדיש" או "קל דעת" לגבי זה! אני בטוחה שהוא מבין את התנהגותו ושהוא לא הפעיל שיקול דעת באותו הזמן. הם כולם ילדים טובים מבית טוב, משכונה טובה. הוא לא צריך להיכנס לכלא, שייתנו לו עבודות שירות או משהו ותנחומי עם המשפחות.



סביר להניח שהנוסעים היו גם כן שיכורים. ועל כן, אין האחריות מוטלת על הנהג בלבד, אלא על כל יושבי הרכב. כמובן שלפי החוק לא כך הדבר. חבל על כל הילדים שהולכים.



לפני כשבועיים אירעה תאונה קשה באזור בית שמש, שם נהרגו שלושה צעירים ונטלו איתם גם שניים (או שלושה) הרוגים מבוגרים שנסעו מולם. הנהגים התל אביביים האלה והנהגים מבית שמש (גם שם הנהג היה שיכור) הם טרוריסטים! העונש על מעשים אלה צריך להיות מאסר ממושך ושליטת רישיון לכל החיים. מי שסבור כי עלינו להתחשב בנהג הזה ובנהגים דומים, אינו מבין שהטסת גוש מתכת במשקל טונה וחצי, במהירות של 115 קמ"ש, היא אחריות עצומה. זה לא היה רצח בכוונה תחילה, אך היה בידי הרוצח די שיקול דעת כדי לוותר על הנהיגה. אבדן חבריו אינו בחזקת נסיבות מקלות, אף שגם הם נהגו בפזיזות בעלותם על הרכב. "תרבות" האלכוהול מתפשטת כמגפה ומאיימת על כולנו. נהגים המשתוללים בכבישים הם רק אחד מגילוייה. אם לא נשבור אותה בכוח. היא תשבור אותנו.

עזרים (ניתן לצלם)



הוא ראוי לעונש כבד על מה שעשה. לא כדי ללמד אותו לקח. את הלקח שלו הוא יישא כל חייו. הענישה כאן מטרתה הרתעה של אחרים. כל נהג שיבין שבמקרה דומה הוא עלול להיכלא לשנים רבות יהסס לפני שיכניס מפתח לסוויץ' כאשר הוא שיכור. הגורם העיקרי לתאונה הוא לא השכרות ולא המהירות (110-115 ז' מהירות סבירה). בשעות הלילה כביש גהה פנוי ואין עומס. העקיפה מימין היא מסוכנת מאין כמוה. שדה הראייה מצד ימין הוא מוגבל כשמדובר ביותר משני נתיבים. הגורמים העיקריים לתאונה הם: (1) רכב שנסע בנתיב השמאלי וחסם אותו לעקיפה הוא הגורם לעקיפה מימין; (2) רכב התאונה בכל זאת ניסה לעקוף מימין; (3). רכב התאונה לא וידא אם הנתיב הימני פנוי. זהו! ברגע שהוא יצא לעקיפה מימין כשהנתיב הימני לא פנוי זאת הסיבה לתאונה. מתוך עשרה מקרים כאלה שלושה מסתיימים בתאונה ללא עזרת אלכוהול. במקרה הזה האלכוהול רק הגביר את הסיכוי לאיבוד שליטה על הרכב.



היה לי חבר... אח... שנהג כמו חולה נפש... עד שיום אחד נשברתי ואמרתי לו באהבה "עזוב יקירי, אני אקח את האוטו של ההורים שלי", ומאז הוא הבטיח לנהוג כמו בן אדם. אם לא אכפת לכם מעצמכם תחשבו על אלה שאוהבים אתכם!



מי שנהוג בשכרות זה יותר גרוע מאדם שיוצא למרכז העיר ומתחיל לירות עם אקדח לכל עבר. לכן כל מי שנתפס שיכור על ההגה, דבר ראשון זה שלילת רישיון לחמש שנים, ודבר שני זה מאסר של כמה חודשים. ושהשוטרים יתפסו כמה שיותר, אחרי כמה חודשים המסר יהיה מובן וברור לכולם.

עזרים (ניתן לצלם)

מהיכרות עם הנערים הללו אני יכולה לספר שמדובר בקבוצה של נערים איכותיים ואינטליגנטים, שמגיעים מבתי חמים ותומכים. אין ספק שקיימת קלות דעת באשר לנושא השתייה ונהיגה, והחברה המסכנים האלו שילמו על כך בחייהם. חייבים להגביר את האכיפה בנושא ולעודד שימוש במוניות במקום נהיגה תחת שכרות.

גם להורים שלהם יש אחריות. חיילים חוזרים מהבסיס ויוצאים לבילוי עם רכבים ואיפה ההורים שלהם לוודא שיש נהג תורן? נכון, מדובר בחברה בני 19 שלא אוהבים שאומרים להם מה לעשות. ההורים היום מפחדים להיות לא נחמדים ובסוף גם הם משלמים את המחיר. הורים תתעוררו, הילדים שלכם עולים על רכבים עם אלכוהול. אלה הילדים שלכם והרכבים שלכם.

פעילות 3: אלכוהול ונהיגה - קבלת החלטות לפני

יציאה לבילוי

מטרת הפעילות: לתת לנהגים הצעירים חלופות לנהיגה

בהשפעת אלכוהול

משך הפעילות: 45-60 דקות

עזרים: דף עבודה - החלטות לפני יציאה לבילוי

כרטיסיות תיאור אירוע

הקדמה

הפעילות עוסקת בתהליך קבלת ההחלטות לפני כניסת הנהג לרכב ובטרם ההחלטה לנהוג בהשפעת אלכוהול, וכן במתן חלופות לנוסעים ברכב כך שלא ייסעו עם נהג הנמצא בהשפעת אלכוהול. לעתים קרובות נהגים צעירים נוטים לחשוב שאין חלופה. בין היתר הם נוהגים לטעון שהם חייבים להחזיר את המכונית להורים, שהחוק מאפשר נהיגה בהשפעת אלכוהול, שמניסיונם עם אלכוהול הם "יודעים" לשתות ולכן הם "לא מבינים מה הבעיה".

חשוב להבהיר למשתתפים שבכל מצב בחיים יש חלופות המאפשרות בחירה. אכן, לכל בחירה יש רווח לטווח הקצר ורווח לטווח הארוך, וכן מחיר לטווח הקצר ומחיר לטווח הארוך. להחלטה של נהג צעיר לישון ברכב אחרי בילוי ולא לנהוג בהשפעת אלכוהול יש רווח, אבל גם מחיר שאין להתכחש אליו (חוסר הנוחות לישון ברכב, כעס של ההורים על שהרכב לא חזר בזמן וכו').

חשוב להדגיש שקבלת ההחלטות צריכה להיעשות בשלב שבו הנהג פיתח לחלוטין. לנהג צעיר, הנמצא בהשפעת אלכוהול בארבע לפנות בוקר, קשה לקבל החלטות בצורה מושכלת. חשוב אפוא שההחלטות בנוגע לנהיגה ייעשו לפני היציאה לבילוי.

מהלך הפעילות

1. בקשו מהמשתתפים לרשום על דף העבודה את כל ההחלטות שהם מקבלים לפני יציאה לבילוי (לדוגמה: עם מי אני יוצא? איך אני מגיע? מתי אני חוזר? עם מי אני לא רוצה לצאת? מה לומר להורים? מה לא לומר להם כדי לא להדאיג אותם? מה ללבוש? עם איזה נעליים אני רוצה לרקוד? כמה כסף לקחת? האם אני מתכוון לשתות?)

למנחה: חשוב לזכור שקיימות אין ספור החלטות שמתקבלות לפני היציאה לבילוי. מטרת התרגיל לאפשר למשתתפים לראות שהם אנשים המקבלים החלטות בכל רגע נתון, כך שהם יכולים להוסיף לסל ההחלטות שלהם לפני יציאה לבילוי גם החלטות הקשורות לנהיגה בהשפעת אלכוהול.

2. לאחר שרשמו המשתתפים על דפי העבודה את מכלול ההחלטות, בדקו עמם האם הם רשמו החלטות הקשורות לנהיגה בהשפעת אלכוהול.

3. בקשו מהמשתתפים להוסיף החלטות הקשורות להימנעות מנהיגה בהשפעת אלכוהול.

4. חשוב לדון עם המשתתפים על מידת הרלוונטיות של קבלת ההחלטות בנושא השתייה של משקאות אלכוהוליים לפני היציאה לבילוי.

הילוך ראשון | אלכוהול ונהיגה

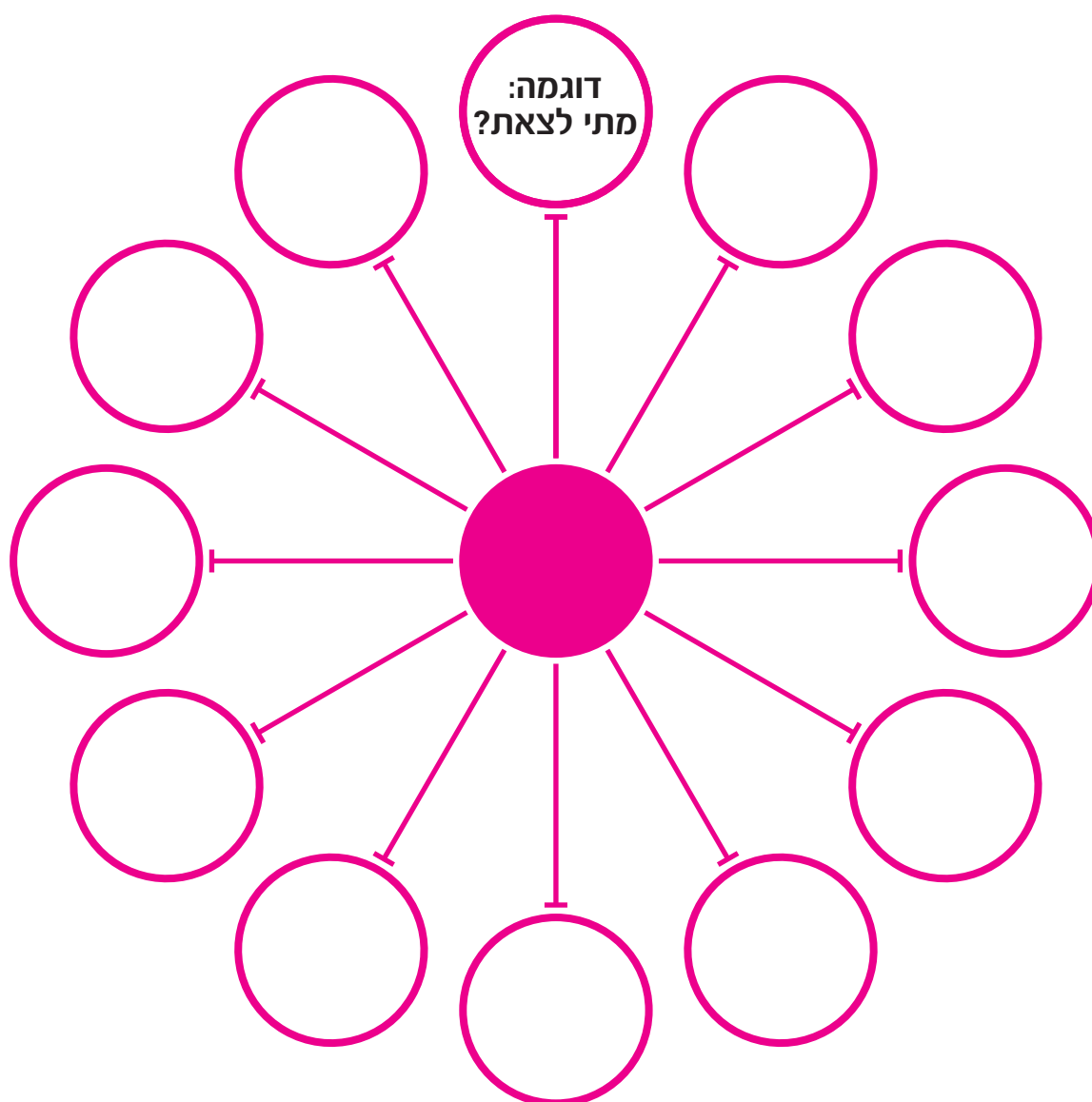
5. חלקו את המשתתפים לשלוש קבוצות, תנו לכל קבוצה תיאור אירוע אחד ובקשו ממנה לדון בו ולהציע חלופות.
6. בקשו מהמשתתפים להתכנס במליאה. דונו בכל אירוע ובקשו מכל קבוצה להתייחס לחלופות שהם הציעו לתיאור המקרה שלהם. בררו עם כל קבוצה בנוגע לתהליך שהתרחש אצלה.
7. דיון חופשי: בקשו מהמשתתפים להתייחס לשאלות האלה:
 - מדוע נהגים רבים כל כך מתקשים לקבל החלטה בנושא השתייה לפני היציאה לבילוי?
 - האם הם מכירים נהגים הנוהגים בהשפעת אלכוהול?
 - מדוע נוסעים מתקשים להחליט לא לנסוע עם חבר/ה ששתה?
 - מה יכול לעזור לנהג לקבל החלטה לפני היציאה לבילוי?
8. לסיום בקשו מהמשתתפים לציין את מסקנותיהם מהמפגש, ומה הם מתכוונים לעשות בעתיד במקרה שהם שתו או כשהנהג שאיתם שתה?



עזרים (ניתן לצלם)

קבלת החלטות לפני יציאה לבילוי

רשמו את ההחלטות שעליכם לקבל לפני שאתם יוצאים לבלות



עזרים (ניתן לצלם)

כרטיסיות תיאור אירוע

אירוע 1



דני, עומר ואיתי נסעו מנתניה למועדון בתל אביב. אף שעומר התחייב להיות נהג תורן, הוא שתה ארבע מנות שתייה. בשלוש וחצי לפנות בוקר הם החליטו לחזור. כולם שתו אלכוהול יחד. עומר ציין שאין לו בעיה לנהוג, שהוא בסדר ושהוא בכלל לא מרגיש את האלכוהול. גם לאיתי אין בעיה עם זה. דני, לעומתם, חושש לנסוע כאשר עומר בהשפעת אלכוהול והוא מתלבט מה לעשות.

אירוע 2



מורן וליטל בדרכם לאילת. הן החליטו לעצור בק"מ 101 ולהתרענן. מורן הנהגת התרעננה עם שתי פחיות בירה והרגישה עייפה. מורן מתלבטת מה לעשות. היא לא רוצה לנהוג בהשפעת אלכוהול ולליטל אין רישיון נהיגה. כמו כן, השעה שבע בערב וחשוב לליטל שמורן לא תנהג בחושך בכביש הערבה. מה הייתם מציעים למורן לעשות?



מהירות ונהיגה

נושא רביעי: נהיגה במהירות מופרזת

רקע

מהירות מופרזת היא אחד הגורמים העיקריים לתאונות דרכים שנהגים צעירים מעורבים בהן. המהירות המופרזת היא ביחס לחוק (נהיגה במהירות הגבוהה מהמהירות שהחוק מתיר) ו/או ביחס לנסיבות (נהיגה במהירות שאינה מתאימה לנסיבות ולתנאי הדרך, גם אם היא בהתאם לחוק).

מהירות מופרזת היא אחת מעברות התנועה השכיחות הגורמות לתאונות דרכים קשות. נמצא ש-26% מהנהגים שהיו מעורבים בתאונות דרכים קטלניות שנגרמו באשמתם, נסעו במהירות מופרזת. עוד נמצא שגברים צעירים נמצאים בסכנת תאונה גבוהה יותר להיות מעורבים בתאונות הקשורות למהירות מופרזת, יותר מכל קבוצת אוכלוסייה אחרת.

תאונות הנגרמות בשל מהירות מופרזת שכיחות בקרב נהגים צעירים יותר מבקרב נהגים מבוגרים. בחתך גילאים נמצא שאף שמהירות מופרזת נמצאה כגורם לתאונות קטלניות אצל 7% מהנהגים בני 16-24, בקרב נהגים עד גיל 24 היא הייתה הגורם לתאונות דרכים קטלניות בקרב 33% (!) מהמקרים.

לעובדה שמהירות מופרזת היא הגורם העיקרי לתאונות דרכים בקרב צעירים כמה הסברים: ראשית, בשביל הצעירים נהיגה משמשת פעמים רבות אמצעי לגיבוש הזהות העצמית שלהם, כלומר אמצעי לבחון את תכונותיהם, את כישוריהם ואת יכולותיהם. במסגרת זו נהגים עשויים לבחון את גבולותיהם באמצעות בחינת גבולות השליטה שלהם ברכב, כמו למשל בחינת המהירות המרבית שהנהג יכול להגיע אליה או בחינת יכולתו של הנהג לשלוט ברכב גם במהירות גבוהה. בתהליך זה של בדיקת הגבולות האישיים צעירים רבים מציבים עצמם במצבי סכנה שפעמים רבות מסתיימים בפגיעות קשות וקטלניות.

תהליך בדיקת הגבולות בדרך זו מאפיין בעיקר גברים צעירים. נשים צעירות, לעומת זאת, נוטות לציית יותר לחוקי התנועה ובכלל זה להגבלות המהירות.

שנית, צעירים מרבים לנהוג בשעות הלילה, שעות הבילוי. בשעות הלילה הכבישים פנויים יותר ועמוסים פחות, מצב היוצר תחושה של חופש ומרחב ומעודד את הצעירים להגביר את המהירות ולהסתכן. החשכה המאפיינת את שעות הלילה יוצרת גם תחושה של אנונימיות ובלתי נראות, וצעירים רבים מרשים לעצמם לנסוע במהירות מופרזת בשל התחושה שלא יזוהו ולא ייתפסו.

מהירות מופרזת מקשה על הנהג לזהות בעילות את תוואי הדרך ואת סביבתה, ובכך מפריעה לו לזהות הפרעות בדרך או בצדיה ומקשה עליו להגיב בזמן כדי למנוע את התאונה. בשל הסכנות הטמונות במהירות מופרזת, ובמטרה להגן ולשמור על שלמותם ובטיחותם של הנוסעים, קיימות בארץ ובעולם הגבלות מהירות.

עצם קיומן של הגבלות המהירות מסייעות במידת מה לנהגים להבין את הסיכון הטמון בנהיגה במהירות. אבל אין די בהן. נהגים רבים עוברים את הגבלת המהירות כדי להגיע מהר יותר אל היעד, ואחרים עושים זאת כדי להוכיח לעצמם ולאחרים שהם מלאי תעוזה, בטוחים בעצמם, שולטים בנהיגה ונכונים להתמרד ולמתוח את הגבולות. זאת ועוד, נהיגה מהירה עשויה לבטא ביטחון עצמי, שליטה, כוח ועוצמה, וגברים משתמשים בה כדי להראות לאחרים שהם "גברים".

אף שעצם אכיפתן של הגבלות המהירות מסייעת במידת מה למיתון המהירות, נמצא שגם בה אין די כדי למנוע נהיגה במהירות מופרזת. נהגים צעירים חייבים להבין את הסיכון הממשי (ולא רק התאורטי)

שבנהיגה כזאת, ועל כן יש להגביר את החשיפה ואת המודעות הציבורית לסכנה שבמהירות מופרזת ולפתח תכניות חינוך המסבירות וממחישות את הסכנות שבה.

אחת הטעויות הנפוצות בעניין זה היא ההתייחסות אך ורק לנסיעה במהירות העולה על המהירות המותרת בחוק. חשוב מאוד לזכור שהמהירות המרבית המותרת, כשמה כן היא - המהירות המרבית, ועל כל נהג לנהוג במהירות המתאימה לתנאי הדרך, גם אם זאת נמוכה בהרבה מן המהירות המרבית המותרת. גורמים רבים ושונים צריכים להשפיע על החלטת הנהג בנושא זה: תנאי הדרך, סוג הכביש, האם מדובר בכביש חדש או ישן ומשובש, האם הכביש רטוב או שמנוני, תנאי הראות - האם יש ערפל או עקומה המסתירה את שדה הראייה, קרבה למעבר חציה להולכי רגל, מצב הרכב וכו'.

כאמור, למהירות יש חלק כמעט בכל תאונה ותאונה, ובוודאי שהיא משפיעה השפעה ניכרת על חומרתה של התאונה. כיום קיימת הסכמה רחבה שמהירויות נסיעה גבוהות קשורות באופן ישיר לחומרת הפגיעה ולהסתברות להיות מעורב בתאונה. מהירות מופרזת גן משפיעה על תוצאותיהן של תאונות רבות שהגורם הישיר שלהן אחר. כך למשל מהירות משפיעה על עוצמת המכה בתאונה חזיתית, ולכן חומרת הנזק והפגיעה של התאונה קשורה גם למהירות הנסיעה של כלי הרכב המעורבים בתאונה; הזמן העומד לרשות הנהג להגיב לאירועים חריגים עומד ביחס הפוך למהירות הנסיעה, ואילו זמן התגובה הדרוש עולה עם המהירות.

לעתים מצב חריג המתעורר במהלך נסיעה יכול להסתיים בהצלחה ובשלום כשהנהג נהג במהירות נמוכה, אבל עלול להסתיים בתאונה כשהנהג נהג במהירות גבוהה. כאלה הם למשל מקרים של הולך רגל הקופץ לכביש פתאום, מכונית העוברת באור אדום, פיצוץ גלגל, תקלה במערכת הבלמים ועוד. במצבים כאלה ריסון המהירות היה יכול למנוע את התאונה או לצמצם את חומרתה.

ההשלכות של נהיגה במהירות גבוהה

- ככל שהמהירות עולה, מרחק העצירה גדל.
- ככל שהמהירות עולה, כך גדלים הכוחות הפועלים על הרכב כמו למשל הכוח הצנטריפוגלי השואף ל"זרוק" את הרכב מנתיב נסיעתו בסיבוב.
- ככל שהמהירות עולה, כך קשה יותר לחלקי הרכב - מתלים, צמיגים ומערכות עזר נוספות - לרסן את הרכב ולשמור עליו בנתיב נסיעתו.
- ככל שהמהירות עולה, כך מצטמצם שדה הראייה של הנהג. הוא אינו יכול להבחין בעצמים המגיחים מצדדיו ועל כן רואה אותם מאוחר יותר.
- עוצמת (אנרגיית) ההתנגשות עולה ביחס ישר לריבוע המהירות.
- יעילות התקני הבטיחות ברכב קטנה עם הגדלת אנרגיית ההתנגשות.
- ככל שהמהירות עולה, כך נדרשת מהנהג מיומנות גדולה יותר, דבר שלרוב הנהגים הצעירים אין.
- ככל שמהירות הנסיעה של הרכב גדלה, כך גדלים סיכויי המוות של הולכי רגל הנפגעים בתאונה.

פעילות 1: משמעות הנהיגה במהירות מופרזת

מטרת הפעילות: להקנות מידע על הסכנה שבנהיגה במהירות מופרזת

משך הפעילות: 45-60 דקות

עוזרים: מצגת "מהירות ונהיגה" (ראו תקליטור מצורף)

שלושה סרטונים בנושא זמן תגובה (ראו תקליטור מצורף):

- תגובת הנהג
- זמן התגובה
- מרחק תגובה

סרט "מהירות" (ראו תקליטור מצורף)

כתבה "התאונה הקטלנית בירושלים: 'רק' מהירות מופרזת"

דף עבודה - שאלון ידע

שאלון ידע בנושא נהיגה במהירות מופרזת

הקדמה

פעילות זו היא יחידת הידע בכל הקשור לנהיגה במהירות מופרזת. לקראת הפעילות חשוב לקרוא את חומר הרקע שהובא למעלה, שהוא הבסיס לידע שיינתן במהלך המפגש. הפעילות מלווה בשקופיות ומתבססת עליהן. חשוב להשתמש במצגת כדי שהעברת הידע תיעשה באופן פעיל עם המשתתפים.

המצגת

שקופית 2: "הקשר בין מהירות נסיעה לתאונות דרכים"

לפני הצגת השקופית נסו לברר עם המשתתפים אם לדעתם יש קשר בין נהיגה במהירות מופרזת ובין תאונות דרכים (קיימת דעה רווחת שאין קשר כל עוד שומרים מרחק). עודדו את המשתתפים לחשוב אילו כשלים עלולים להתעורר אם הם עושים פעולה כלשהי בזמן נהיגה במהירות רבה.

כמה דוגמאות:

- הולך רגל שקופץ פתאום לכביש
- מכונית הנוסעת באור אדום
- פיצוץ גלגל
- תקלה במערכת הבלמים
- פגיעה ברוכב אופניים
- תאונה חזיתית

שקופית 3: "קשר בין מהירות למרחק עצירה"

התייחסו לגרף המתאר את המרחק שהרכב עובר עד שהוא נעצר ביחס למהירות הנסיעה: ככל שאנו נוהגים מהר יותר, הפער בין החשיפה לגירוי ובין הלחיצה על דוושת המעצור והעצירה המוחלטת של

הילוך ראשון | מהירות ונהיגה



הרכב - גדל. לכן במקרה הצורך במהירות אטית יידרש לרכב מרחק עצירה קטן משבמהירויות גבוהות.

על פי הגרף: כאשר הרכב נוסע במהירות 60 קמ"ש, יידרשו כ-13 מטר נסיעה עד שהנהג יגיב ועוד כ-20 מטר עד שהרכב יעצור. ובסך הכול 33 מטרים עד עצירת הרכב. בנסיבות אלה ילד שיופיע במרחק 30 מטר לפני הרכב ייפגע. אם הנהג ייסע במהירות של 70 קמ"ש, הילד כנראה ייהרג, ואם ייסע במהירות של 40 קמ"ש, הוא יוכל למנוע את התאונה.

שקופית 4: הקרינו את הסרטון המתייחס לנושאים הבאים:

- גורם ההפתעה והצורך לעצור עצירת פתאום / תגובת הנהג
- זמן התגובה מרגע החשיפה לגירוי / זמן התגובה
- מרחק העצירה מרגע החשיפה לגירוי / מרחק תגובה

שקופית 5: "הקשר בין מהירות למרחק עצירה"

הציגו את הדוגמה המסבירה את ההשפעה שיש למהירות הנהיגה על יכולתו של הנהג למנוע תאונת דרכים.

שקופית 6: "ככל שמהירות הנסיעה גדלה עולה חומרת התאונה"

בררו עם המשתתפים אם לדעתם יש קשר בין מהירות הנסיעה לחומרת הפגיעה. כדי להמחיש קשר זה בררו עם המשתתפים אם אי פעם הם דפקו בטעות פטיש על אצבעם כאשר ניסו לדפוק מסמר על הקיר. גם אם לא, בקשו מהם לדמין מצב כזה. בררו עמם אם לדעתם עוצמת הדפיקה של הפטיש על האצבע תשפיע על מידת הכאב ועל חומרת הפגיעה.



שקופית 7: הסרט "מהירות"

הקרינו את הסרט ובררו עם המשתתפים אם לדעתם יש קשר בין המהירות לעוצמת הפגיעה בכלי רכב אחרים. הסבירו שהמהירות משפיעה על עוצמת הפגיעה ועל מידת הפגיעה בנהג ובנוסעים.

הילוך ראשון | מהירות ונהיגה



שקופית 8: "אפשר לומר זאת גם אחרת..."

הקריאו את השקופית: "אם היינו נוסעים במהירות של 25 קמ"ש ופוגעים ברכב אחר או בהולך רגל, עוצמת הפגיעה תהיה שוות ערך לנפילה מגובה של 3 מטר או מקומה ראשונה של בניין. ב-50 קמ"ש עוצמת הפגיעה שווה לנפילה מגובה של כ-12 מטר, שמקבילה לנפילה מקומה רביעית. ב-75 קמ"ש, עוצמת הפגיעה שווה לנפילה מגובה של כ-27 מטר, שמקבילה לנפילה מקומה עשירית!"

שקופית 9: "נוהגים מהר, עוקפים יותר"

חשוב לציין שלעתים קרובות נהיגה מהירה מתאפיינת בצורך לעקוף רכבים הנוסעים לאט או על פי החוק. חשוב לזכור שקיים קשר בין עקיפה ובין תאונות דרכים.

שקופית 10: "התאונה הקטלנית בירושלים: 'רק' מהירות מופרזת"

הקריאו את הכתבה (ראו כתבה מלאה בעזרים).

שקופית 11: "מהירות זה לא רק החוק... נהגו במהירות סבירה"

חשוב להדגיש שהמהירות המותרת בחוק היא המהירות המרבית. עם זאת חשוב לזכור שישנן סיבות רבות להאט את מהירות הנסיעה כדי לנסוע בבטחה, כך שאפשר יהיה להגיב ברגע האמת לשינויים במהלכה.

שקופית 12: "לדוגמה נסיעה בכביש מתעקל"

נסיעה במעגל תנועה או בכביש מתעקל הם רק סיבה אחת לצורך להאט את המהירות. כאשר אנו נעים בסיבוב, פועל על הרכב כוח הנקרא כוח צנטריפוגלי. הכוח צנטריפוגלי פועל על צדו של הרכב הנע בסיבוב, וגורם לו לשאוף להמשיך בתנועה בקו ישר. כלומר, הרכב מוסט החוצה מהסיבוב. כאשר אנו מגבירים את המהירות פי שניים, הכוח הצנטריפוגלי יגדל פי ארבעה.

בקשו מהמשתתפים להעלות עוד סיבות להאטת מהירות הנסיעה.



שקופית 13: "ילדים הם לעתים לא זהירים..."

עוד דוגמה לצורך להאט את מהירות הנסיעה כדי לנסוע בבטחה.

שקופיות 14-15: "להגדלת המהירות 'יתרון אחד', ומצד שני היא כרוכה בסיכונים רבים"

הקריאו את הניסוי שנעשה כדי לבחון את המשמעות שיש לנהיגה במהירות מופרזת. התייחסו ליתרון הזמן לעומת החסרונות והסיכונים הקיימים בנהיגה במהירות מופרזת על פי הניסוי. כדאי להסביר את היחסים. 31 דקות על 1,500 ק"מ - בנסיעה עירונית ממוצעת מדובר בדקות ספורות.

שקופית 16: "מהירות קשורה באופן ישיר להסתברות להיות מעורב בתאונה"

התייחסו לשאלה ובקשו מהמשתתפים לענות על השאלה לפני העלאת השקופית. חשוב להדגיש שכרבות מהתאונות למהירות השפעה עקיפה על התרחשות התאונה, על עוצמתה ועל מידת הנזק שנגרם לרכב ולנוסעים.

שקופית 17: "במהירות מופרזת..."

מהירות מופרזת מקשה על הנהג לזהות ביעילות את תוואי הדרך ואת סביבתה. מהירות מופרזת מפריעה לנהג לזהות הפרעות בדרך או בצדה ומקשה עליו להגיב בזמן כדי למנוע את התאונה. מהירויות נסיעה גבוהות קשורות באופן ישיר לחומרת הפגיעה ולהסתברות להיות מעורב בתאונה.

חשוב גם להדגיש שבכל הקשור לנהיגה במהירות המותרת יש להקפיד על הוראות החוק, שכן החוק אינו מאפשר שיקול דעת בעניין זה.

שקופית 18: "לסיכום, אין תאונות במהירות אפס"

כל אירוע בכביש שהיה מתרחש במהירות נמוכה יותר, ייתכן שהיה נמנע. מהירות איננה הגורם הישיר כמעט באף תאונה. עם זאת מהירות היא גורם תורם בכל תאונות הדרכים, בלי יוצא מן הכלל. סכמו את המפגש עם שקופית זו וציינו שעל המשתתפים האחריות שחבריהם לא ינהגו במהירות מופרזת. הם יכולים לבקש מחבר לא להגביר מהירות כאשר הם נוסעים עמו.



עזרים (ניתן לצלם)

כתבה: התאונה הקטלנית בירושלים - "רק" מהירות מופרזת

במשטרה עדכנו את החשד הראשוני, והסבירו שלא מירוף אלא עקיפה מסוכנת הובילה לפגיעה ברוכב האופנוע. אחד הנוסעים ברכב הפוגע סיפר שהנהג הבחין באופנוע ממרחק קצר ולא הספיק לבלום.

לא היה מירוף מכוניות, אבל הנהגים נסעו במהירות מופרזת: מסתבר שהתאונה הקטלנית שאירעה בדרך משכונת פסגת זאב לכיוון מרכז העיר, שבה נהרג רוכב אופנוע כבן 35, נגרמה כתוצאה מנסיעה במהירות מופרזת של שני נהגי מכוניות פרטיות אשר ניסו לעקוף אחד את השני.

מחקירת המשטרה עולה כי שני הנהגים, בני 18, נסעו על הגשר משכונת פסגת זאב לכיוון מרכז העיר. אחד הנהגים עקף את הרוכב משמאל, אך השני פגע בו והעיף אותו קדימה. בדיון בבית המשפט לתעבורה בירושלים הוחלט אחר הצהריים בהסכמת שני הצדדים להאריך את מעצרו של הנהג הפוגע ביומיים.

הסנגור של הנהג הפוגע טען כי התאונה התרחשה כשנהג האופנוע עמד על הכביש ללא אפוד זוהר בנתיב הימני שבו נסע הנהג הפוגע, במקום ללא שוליים. "הנהגים נסעו ככל הנראה במהירות מופרזת, אך גם אם הנהג הפוגע היה נוסע במהירות 30 קמ"ש, הפגיעה בהרוג לא הייתה נמנעת בגלל תנאי השטח".

חבר של הנהג הפוגע, שישב במושב האחורי של הרכב בעת התאונה, סיפר שהנהג הפוגע נסע אחרי הרכב הלבן. הרכב הלבן שמלפנים חתך אופנוע שעמד באמצע הכביש כדי לא להתנגש בו, והרכב הפוגע, שנסע במהירות בין בינונית לגבוהה - התנגש באופנוע, משום שהמרחק היה מועט וזמן התגובה הקצר בעקבות ההפתעה - גרם להתנגשות הבלתי נמנעת.

הנוסע ברכב טען כי למרות שהנהג בלם בחוזקה וניסה להזיז את ההגה בכל הכוח, כל המאמצים לא הועילו והרכב פגע באופנוע. לדבריו, נהג הרכב שנסע מלפנים לא נמלט ולאחר כמה דקות חזר לזירת התאונה. כל המעורבים הגישו עזרה וכן הזעיקו את כוחות החירום וההצלה. הנהג הפוגע נפגע גם גופנית, מלבד ההלם הכבד שבו היה שרוי.

פעילות 2: נהיגה במהירות מופרזת ואחריות אישית

מטרת הפעילות: להגביר את אחריותם של הנהגים הצעירים לנהיגה

בטוחה ולהימנעות מנהיגה במהירות מופרזת

משך הפעילות: 45-60 דקות

עזרים: כדור טניס

חפיסת שוקולד

כתבה - "נהיגה במהירות מופרזת והתהפכה בגלל השוטרים"

רשימת טיעונים אפשריים לתביעה

מהלך הפעילות

1. ציינו לפני המשתתפים את מטרת הפעילות ובררו איתם כמה מהם מכירים נהגים שומרי חוק בכל הקשור למהירות הנהיגה?
2. שאלו אותם אם לדעתם הם מסכנים את עצמם כאשר הם נוסעים במהירות המנוגדת לחוק?
למנחה: יש להניח שאחדים מהמשתתפים יצינו שאין קשר בין מהירות לתאונות דרכים. ציינו שנברר זאת במהלך המפגש.
3. משחק המהירות
 - בקשו מכל המשתתפים ללכת בחדר במעגל לכיוון אחד ולהישמע להוראותיכם. לאחר כשלושים שניות בקשו מהמשתתפים לעצור. בשלב הבא בקשו מהם ללכת במהירות ולאחר כשלושים שניות בקשו מהם לעצור. בשלב הבא בקשו מהמשתתפים לרוץ בחדר ולאחר כשלושים שניות בקשו מהם לעצור.
 - בשלב השני בקשו מחצי מהמשתתפים להסתובב כך שכל חצי קבוצה תנוע בניגוד לכיוון התנועה של חצי הקבוצה השנייה. בקשו מהמשתתפים ללכת ולהימנע ממגע זה בזה. בקשו מהמשתתפים ללכת מהר ולהימנע ממגע זה בזה. בשלב השלישי בקשו מהמשתתפים לרוץ בחדר כל אחד לכיוונו ולהימנע ממגע זה בזה. בשלב האחרון בקשו מהם לרוץ בכל הכוח ולהימנע ממגע זה בזה.
 - בקשו שני מתנדבים ובקשו מהם להתמסר עם כדור הטניס במהלך שלושים שניות וספרו את מספר המסירות. בשלב הבא ציינו שעליהם להגדיל את מספר המסירות ב-50%, כך שאם הם מסרו עשרים מסירות בשלושים שניות, בשלב זה עליהם למסור שלושים מסירות. בשלב הבא בקשו להגביר ב-100%.
4. בקשו מהמשתתפים לשוב למקומותיהם ודונו איתם במשמעות המהירות בכיצוע מטלות כגון עצירה פתאומית, זמן תגובה, ריכוז, יכולות מוטוריות (כמו תפיסת הכדור), מעקב אחרי גירויים בסביבה ועוד. בקשו מהמשתתפים לציין מה היו המגבלות שהם חוו כשנאלצו לבצע את המטלות במהירות רבה. במידת האפשר רשמו את הנאמר על הלוח.
5. דונו עם המשתתפים במשמעות שיש למהירות בכל הנוגע לכישורי הנהיגה והיכולת להגיב לאירועים כגון קפיצת ילד לכביש, רכב המגיע מהנתיב הנגדי, תקר בגלגל או החלקה על כביש רטוב. בררו עם המשתתפים אם בחייהם קרתה להם תאונה כלשהי בגלל רצונם למהר? (לדוגמה: חפץ נפל, הם רצו ומעדו, הם התקשו לעצור ונתקעו בקיר).

6. בקשו ממתנדב לזרוק את הכדור אל קיר שבחדר ולתפוס אותו לאחר מכן. בקשו מהמתנדב להגביר בכל זריקה את העוצמה ולשוב לאחוז בכדור. לאחר שזרק בעוצמה החזקה ביותר בקשו ממנו לעצור ושאלו את המשתתפים מי מהם חטף פעם מכת כדור בעוצמה רבה בעת משחק והאם יש לכך קשר לעוצמת הכאב? שאלו אותם: אם מדובר בראש של אדם ולא בכדור, האם עוצמת המפגש של הגולגולת עם הקיר תשפיע על מידת הנזק שייגרם לגולגולת או לכל איבר אחר בגוף?
7. הקריאו את הכתבה "נהגה במהירות - והתהפכה 'בגלל השוטרים'".
8. חלקו את הקבוצה לשלוש ובקשו מכל הקבוצות להיות התובעים במשפטה של הנהגת. הקבוצה שתציין את המספר הגבוה ביותר של הטיעונים תזכה בפרס (חפיסת השוקולד) (רשימת טיעונים אפשריים ראו להלן).
9. לסיום דונו עם המשתתפים מדוע בכל זאת לנהגים רבים קשה להימנע מנהיגה במהירות מופרזת. בקשו מכל משתתף לציין מהו הטיעון המשמעותי ביותר בשבילו - מתוך כלל הדברים שנאמרו במפגש - העשוי לעזור לו בשעת המבחן להימנע מנהיגה במהירות מופרזת ובכך להקטין את הסיכוי להיפגעות בתאונת דרכים.



עזרים (ניתן לצלם)

כתבה: נהגה במהירות - והתהפכה "בגלל השוטרים"

תושבת אזור השפלה נתפסה נוסעת ב-160 קמ"ש באזור בן שמן. כשהתבקשה לעצור את רכבה, בלמה בפתאומיות ואז הוטחה עם המכונית לתוך תעלה. היא האשימה את השוטרים במצב והסבירה כי היא "מכירה את הכביש היטב".

שוטרי התנועה במרחב השפלה ביצעו פעילות אכיפה שגרתית בכביש 45 שבאזור בן שמן, כשפתאום הצביע מד הלייזר על מכונית מסוג סובארו הדוהרת לכיוונם במהירות של 160 קמ"ש, בקטע שבו המהירות המרבית המותרת היא 90 קמ"ש בלבד.

הם הזדרזו לאותת לנהגת הרכב לעצור, וזו - שככל הנראה נחרדה כשהבחינה בהם - בלמה בפתאומיות ובשל המהירות הרבה החל רכבה להסתחרר עד שהתהפך אל תוך תעלה בשוליו הימניים של הכביש.

למרבה המזל נפצעה הנהגת פצעים קלים בלבד. לאחר שנחלצה מהמכונית וניגשה לדבר עם השוטרים, החליטה להטיל דווקא עליהם את האחריות למצב: "אני מכירה את הכביש היטב ואם לא הייתם עוצרים אותי, זה לא היה קורה", האשימה.

השוטרים לא השתכנעו מההסבר שסיפקה והחליטו לשלול בו במקום את רישיונה למשך חודש ימים. התיק בעניינה הועבר להמשך טיפול, לקראת הגשת כתב אישום נגדה בגין נהיגה במהירות מופרזת.

עזרים (ניתן לצלם)

טיעונים אפשריים לתביעה

- ככל שהמהירות עולה כך גדל מרחק העצירה הנדרש בעצירה פתאומית, והיא עלולה לאבד שליטה על הרכב כפי שאכן קרה.
- ככל שהמהירות עולה כך גדל הכוח הצנטריפוגלי השואף ל"זרוק" את הרכב מנתיב נסיעתו במהלך סיבוב. במהירות 160 קמ"ש היא תתקשה "לקחת סיבוב".
- ככל שהמהירות עולה כך קשה יותר לחלקי הרכב - מתלים, צמיגים ומערכות עזר נוספות - לשמור על הרכב להישאר בנתיב נסיעתו. הדבר יכול להביא לידי כניסה לנתיב הנגדי.
- ככל שהמהירות עולה כך מצטמצם שדה הראייה של הנהג: הוא אינו יכול להבחין בעצמים המגיחים מצדדיו ורואה אותם מאוחר יותר.
- אם רכב אחר יבצע טעות במהלך הנהיגה - למשל יעקוף באופן לא זהיר ויתנגש ברכבה - כשמהירות הנסיעה גדלה, גדלה גם עוצמת הפגיעה: אנרגיית ההתנגשות עולה ביחס ישר לריבוע המהירות.
- ככל שאנרגיית ההתנגשות גדלה, כך קטנה יעילותם של התקני הבטיחות ברכב כגון כרית אוויר או חגורת בטיחות.
- ככל שהמהירות עולה כך קטנה אחיזת הצמיגים בכביש. אם קטע כביש יהיה רטוב מסיבה כלשהי, שליטת הנהגת ברכב עלולה להתערער.
- ככל שהמהירות עולה כך נדרשת מיומנות נהיגה גדולה יותר.
- נהיגה במהירות של 160 קמ"ש מחייבת את הנהגת לעקוף רכבים רבים הנוסעים לאט יותר, ובכך היא מגבירה את הסיכוי למעורבות בתאונת דרכים.

פעילות 3: קבלת החלטה להימנע מנהיגה במהירות מופרזת

מטרת הפעילות: לחזק בקרב המשתתפים קבלת החלטות יעילה בכל הנוגע להימנעות מנהיגה במהירות מופרזת
משך הפעילות: 45-60 דקות
עזרים: שאלון דפוסי קבלת החלטות כמספר המשתתפים

רקע

כל אחד מאיתנו מחליט איך לפעול במצב נתון בהתאם להשלכות שיש לכך בטווח הקצר או בטווח הארוך. לרוב הפעולות שאנו עושים יש השלכות לטווח ארוך: האוכל שאנו אוכלים, הלימודים שאנו לומדים (או לא לומדים), יחסינו עם ההורים, דפוסי הנהיגה שלנו, מידת הסיכון שאנו לוקחים בפעולות שאנו מבצעים ועוד.

דוגמה: עידו נוסע עם חבריו למדבר ונוהג עם חבריו באופנועי שטח. מאז שהחל לנהוג באופנועי שטח הוא נפל שלוש פעמים. למזלו הוא סבל מפגיעות שטחיות בלבד. מצד אחד עידו רוכש מיומנויות רכיבה בתנאים קשים, אבל מהצד האחר הוא מסכן את בריאותו בשל הסיכוי הגבוה יחסית לפציעות.

נהיגה במהירות מופרזת נותנת מענה לצרכים בטווח המיידי כגון הגעה מהירה ליעד, ריגוש, יצירת רושם על חברים או ביטוי של גבריות. עם זאת הסיכונים הקיימים לטווח הארוך - שיקולים כגון הגדלת הסיכוי לתאונת דרכים, נהיגה במצב לחץ, היקבעות של הרגלי נהיגה העלולים לסכן אתכם (ככל שהנהג נוהג מספר רב יותר של פעמים במהירות מופרזת, כך הוא מגביר את הסיכוי להיפגעות), הגברת הסיכוי לפגיעה בנהגים, בנוסעים או בהולכי רגל הנמצאים בתוואי הנסיעה - כל אלה אינם נלקחים בחשבון.

מהלך הפעילות

- הסבירו למשתתפים את המשמעות שבחשיבה לטווח קצר לעומת חשיבה לטווח ארוך בתהליך קבלת החלטות בכלל ובמניעת תאונות דרכים ונהיגה במהירות מופרזת בפרט. ציינו שבמהלך המפגש כל משתתף יוכל לבחון את מידת יכולתו לקבל החלטות בצורה שקולה, הכוללת חשיבה לטווח ארוך, בחינת חלופות אפשריות להתמודדות במצב נתון והימנעות מלקיחת סיכונים.
- בקשו מכל משתתף למלא את שאלון קבלת ההחלטות.
- דונו בקבוצה באיזו מידה תוצאות השאלון מאפיינות את אישיותו של כל אחד מהמשתתפים.
- ציירו על הלוח קו אופקי שבקצהו הימני רשום: "דפוסי קבלת החלטות המונעים לקיחת סיכונים מיותרים" ובקצה האחר רשום: "דפוסי קבלת החלטות המגבירים לקיחת סיכונים". בקשו מכל משתתף לבחון את מידת רצונו להימנע מלקיחת סיכונים לאורך הרצף (הקו האופקי), והיכן לדעתו הוא ממוקם לאמיתו של דבר.

דפוסי קבלת החלטות
המגבירים לקיחת סיכונים
מיותרים

דפוסי קבלת החלטות
המונעים לקיחת סיכונים
מיותרים

5. סכמו את המפגש - ציינו שקיים קשר בין דפוסי קבלת החלטות לנהיגה במהירות מופרזת. ככל שדפוסי קבלת ההחלטות שקולים יותר ובוחנים חלופות להתמודדות במצב נתון, כך קטן הסיכון לנהיגה במהירות מופרזת ולהיפגעות בתאונות דרכים. בקשו מהמשתתפים לזכור את מידת הרצון שלהם להימנע מסיכונים מיותרים ולהגיע אל יעדם בשלום.



עזרים (ניתן לצלם)

שאלון קבלת החלטות

הוראות למילוי השאלון

קראו את השאלה וחפשו את מספר השאלה בטבלת הניקוד המסכם. אם השאלה מאפיינת אתכם מאוד, סמנו עיגול בטור "מסכים מאוד". אם השאלה אינה מאפיינת אתכם, סמנו עיגול בטור "בכלל לא מסכים". אם השאלה לעתים מאפיינת אתכם ולעתים לא, סמנו עיגול בטור "מסכים".

לאחר שסיימתם לענות על כל השאלות חשבו את התוצאה בנוגע לכל אחת מהתכונות. בטבלת "ניתוח השאלון" אפשר לקבל אפיון אישי בנוגע לכל אחת מהמיומנויות על פי התוצאה שהתקבלה.

1. כשמשימה קשה לי אני נוטה לדחות את ההתמודדות עמה עד הדקה התשעים.
2. גם כשקשה לי בלימודים אני נוטה לחשוב על המשמעות שיש לעשייה שלי על העתיד שלי.
3. כשאני צריך/ה להתמודד עם משימה, אני בוחר/ת את הדרך הראשונה שאני חושב/ת עליה ולא מקדישה מחשבה לדרכים נוספות.
4. כשאני כועס/ת אני לא דופק/ת חשבון ואומר/ת את כל מה שעל לבי.
5. אני אוהב/ת משחקי חשיבה, כי זה מאלץ אותי לחשוב בדרכים מגוונות על פתרון הבעיה.
6. אני צריך/ה להיות יותר מחושב לפני שאני מחליט/ה מה לעשות.
7. אני מוצא/ת את עצמי נגרר/ת לעשות דברים שאחר כך אני מצטער/ת עליהם.
8. בדרך כלל אני חושב/ת על התוצאות של המעשים שלי לפני שאני פועל/ת.
9. כשקשה לי, אני בדרך כלל חושב/ת על כמה דרכים להתמודד עם הקושי.
10. אני אדם שבדרך כלל מגיב מהר בלי לחשוב על התוצאות.
11. אני אוהב/ת להקשיב לאנשים שגורמים לי לחשוב על מצבים שונים לטווח ארוך.
12. כשאני רוצה משהו, מעצבן אותי כשאומרים לי שזה יפגע בעתיד שלי.
13. כשקשה לי אני מצליח/ה לחשוב על כמה דרכים כיצד להתמודד עם הקושי.
14. כשאני מאמין/ה בדרך שלי, אני מוכן/נה להילחם על כך עד הסוף בלי לחשוב על המחיר.
15. אני אוהב/ת לעמוד באתגרים; זה מאלץ אותי לחשוב בדרכים לא שגרתיות.

הילוך ראשון | מהירות ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

טבלת הניקוד המסכם

מספר השאלה	בכלל לא מסכים	מסכים	מסכים מאוד
15	1	2	3
3	3	2	1
5	1	2	3
9	1	2	3
13	1	2	3
סך הכול			
7	3	2	1
6	3	2	1
4	3	2	1
10	3	2	1
14	3	2	1
סך הכול			
1	3	2	1
12	3	2	1
2	1	2	3
8	1	2	3
11	1	2	3
סך הכול			

חלופות

לקיחת סיכונים

קבלת החלטות

ניתוח השאלון: הציון הנמוך ביותר 5, הציון הגבוה ביותר 15

קבלת החלטות	ככל שהציון גבוה יותר, את/ה בעל/ת יכולת לשקול ביעילות רבה יותר את משמעות ההחלטה לטווח ארוך.
חלופות	ככל שהציון גבוה יותר, את/ה בעל/ת יכולת גבוהה יותר לשקול את האפשרויות השונות לפני קבלת החלטה.
לקיחת סיכונים	ככל שהציון גבוה יותר, את/ה מוכן/ה לבחון את הסיכונים האפשריים בתהליך קבלת ההחלטה.

הילוך ראשון | מהירות ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא נהיגה במהירות מופרזת

לא נכון	נכון		
		נהיגה במהירות מופרזת קשורה לרוב תאונות הדרכים במישורין או בעקיפין.	1
		ככל שמהירות הנסיעה גבוהה יותר, זמן עצירת הרכב קצר יותר.	2
		תאונה במהירות 100 קמ"ש קטלנית יותר מתאונה במהירות 50 קמ"ש.	3
		ככל שמהירות הנהיגה עולה, חומרת התאונה גוברת.	4
		אין קשר בין מהירות הנהיגה למספר העקיפות שיבצע נהג במהלך נהיגתו.	5
		המהירות המצוינת על תמרורי המהירות מציינת את המהירות המרבית המותרת לאותו הכביש.	6
		נהיגה בסיבוב אינה מחייבת להאט את הרכב כדי לנהוג בבטחה.	7
		חשוב שמהירות הנהיגה תיקבע על פי תנאי הדרך והתנאי הסביבה, ולא רק על פי המהירות המותרת בחוק.	8
		חשוב להאט באזורים שנמצאים בהם ילדים רבים כמו למשל גני ילדים, בתי ספר או גינות ציבוריות.	9
		הקטנת מהירות הנסיעה מגדילה את הסיכוי להתמודד ביעילות עם אירועים פתאומיים על הכביש.	10
		כל אירוע על הכביש שהיה מתרחש במהירות נמוכה יותר אולי היה נמנע.	11

הילוך ראשון | מהירות ונהיגה

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא נהיגה במהירות מופרזת - תשובות למנחה

לא נכון	נכון		
	✓	נהיגה במהירות מופרזת קשורה לרוב תאונות הדרכים במישורין או בעקיפין.	1
✓		ככל שמהירות הנסיעה גבוהה יותר, זמן עצירת הרכב קצר יותר.	2
	✓	תאונה במהירות 100 קמ"ש קטלנית יותר מתאונה במהירות 50 קמ"ש.	3
	✓	ככל שמהירות הנהיגה עולה, חומרת התאונה גוברת.	4
✓		אין קשר בין מהירות הנהיגה למספר העקיפות שיבצע נהג במהלך נהיגתו.	5
	✓	המהירות המצוינת על תמרורי המהירות מציינת את המהירות המרבית המותרת לאותו הכביש.	6
✓		נהיגה בסיבוב אינה מחייבת להאט את הרכב כדי לנהוג בבטחה.	7
	✓	חשוב שמהירות הנהיגה תיקבע על פי תנאי הדרך והתנאי הסביבה, ולא רק על פי המהירות המותרת בחוק.	8
	✓	חשוב להאט באזורים שנמצאים בהם ילדים רבים כמו למשל גני ילדים, בתי ספר או גינות ציבוריות.	9
	✓	הקטנת מהירות הנסיעה מגדילה את הסיכוי להתמודד ביעילות עם אירועים פתאומיים על הכביש.	10
	✓	כל אירוע על הכביש שהיה מתרחש במהירות נמוכה יותר אולי היה נמנע.	11



סימנים מעידים

נושא חמישי: סימנים מעידים ותאונות דרכים בקרב צעירים

רקע

"סימנים מעידים" הם תופעות, מצבים או התרחשויות בדרך המלמדים שעלול להתפתח מצב חירום וממנו תאונה. מצב חירום, הידוע גם בשם "כמעט תאונה", אפשר למנוע על ידי זיהוי הסימנים המעידים ותגובה נכונה מראש - לפני התפתחות הדברים. סימנים מעידים יכולים להיות תנאי השטח - צמתים, עיקולים, הגבהות, מעברי חציה, רמזורים, גשרים, עבודות בכביש, רכבים חונים, עלים רטובים, שמן, קרח, שלג, מים על הכביש וכו' - או פעולות של משתמשים אחרים בכביש או שילוב של השניים.

הערכת מצבי סיכון על הכביש מתייחסת ליכולת לברור מכלל המידע שהחושים מספקים לנו את אותם פרטים שיעזרו לנו לנבא מה עומד לקרות. עיקר פיתוח המודעות נעשה באמצעות רכישת ניסיון, אבל גם למידה תאורטית של הגורמים העלולים להביא לידי תאונות דרכים יכולה לעזור.

עם זאת, בקרב נהגים חדשים הערכה של מצבי סיכון וזיהוי סימנים מעידים החשובים לנהיגה בטוחה אינה מפותחת. הערכת מצבי סיכון כוללת ראיית הסכנה, הערכתה והידיעה מה לעשות כדי להימנע ממנה. אין מדובר רק בנתונים חיצוניים של הסכנה, אלא גם בהערכה עצמית נכונה. מחקרים הראו כי נהגים צעירים שעברו הכשרה בנושא הערכת מצבי סיכון וזיהוי סימנים מעידים שיפרו את מיומנות הנהיגה שלהם. במדינות שמבחן התאוריה שלהן כולל מבחן "זיהוי סמנים מעידים" (hazard perception test), הבוחן זיהוי והערכה של מצבי סיכון, נמצא שהתלמידים שהשיגו בו את התוצאות הנמוכות ביותר היו גם בעלי שיעור התאונות הגבוה ביותר בקרב הנהגים החדשים¹.

כידוע, בקרב נהגים חדשים שיעור התאונות גבוה, ולאחר תקופה יש ירידה ניכרת בשיעור. נראה שעם הניסיון רוכשים הנהגים כישורים מדרגה גבוהה יותר, הכוללים בעיקר הבנה של התנועה והערכה של מצבי הסיכון. השערה נוספת היא שככל שנהג צובר ניסיון, כך הוא יודע טוב יותר להתאים את משימות הנהיגה ליכולותיו האישיות. חוסר שליטה ומיומנות בכישורים הבסיסיים הנדרשים לנהיגה כגון הכרת החוקים ושליטה ברכב הם מהגורמים העיקריים לשיעור התאונות הגבוה בקרב נהגים חדשים. הסיבה לכך היא שבדרך כלל נהגים צעירים מרוכזים בביצוע משימות בסיסיות ומתקשים להפנות את תשומת לבם לרכיבים האחרים של הנהיגה, בין היתר מצבי סיכון בדרך.

סימנים היכולים להעיד על מצבי סיכון כוללים בין היתר הולכי רגל ורוכבי אופניים החוצים את הכביש, כלי רכב המגיחים מכבישים צדדיים, חניות או כבישי כניסה, רכבים גדולים העוברים ועומדים לצד הכביש, משאיות ואוטובוסים, רכבים העוקפים רכב בנתיב הנגדי ללא גדר הפרדה, בעלי חיים חופשיים, צמתים וכיכרות, תנאי מזג האוויר, שינויים במצב התנועה (מהירות ועומס), רכבים חונים, פניות וצמתים נסתרים, נזקים בתוואי השטח או מצב רעוע של הכביש, רכבים מתקרבים בכבישים צרים או בקטעים שבהם רכב אטי או מכשול הופכים את הכביש לצר, ילדים משחקים על יד הכביש, כביש רטוב, כלי רכב שעוצרים על השוליים, נהגים הנוסעים בפראות ועוד.

1. lands, August 2008 SWOV fact sheet: Hazard perception. Leidschendam, the Nether

הילוך ראשון | סימנים מעידים

את הסימנים המעידים נהוג לחלק לשבע קבוצות:

- **תמרורים:** תמרורים יכולים ללמד אותנו על העומד לפנינו.
- **מיקום:** מקום הנהיגה, לדוגמה כביש הררי צר.
- **זמן:** אירועים העלולים להתרחש בנתיב הנסיעה בהקשר של זמן ביום, לדוגמה נסיעה באזור בית ספר בתחילת יום הלימודים או בסיומו, כשילדים רבים נמצאים בדרכים.
- **משתמשים אחרים בדרך:** הולכי רגל, ובעיקר ילדים ומבוגרים. בעלי חיים, רוכבי אופניים, אופנוענים, נהגים אחרים ורכבים גדולים.
- **התנהגות לא עקבית של נהגים ומשתמשי דרך:** במקרה זה יש להתבסס על יותר מסימן אחד ואפשרות אחת, לדוגמה נהג המזגזג בין נתיבים.
- **מצבים שנהגים אחרים אינם יכולים לראות:** לעתים אנו רואים מצבים שנהגים שבסביבתנו לא רואים, לדוגמה ריצת כלב לכביש.
- **ראות ותנאי מזג האוויר:** שמש מסנוורת, ערפל, גשם, שלג, חושך - כל אלה יכולים להשפיע על הראות.

היכולת להעריך סימנים מעידים קשורה לארבעה כישורים המעורבים בתהליך:

- קליטת הסכנה האורבת
- הערכת האיום
- בחירת הפעולה הנדרשת להימנעות מהסכנה
- יישום הפעולה הנבחרת

היכולת לראות סכנה כוללת לא רק את האבחנה בסכנות נראות לעין כמו רכב הנוסע מולך בנתיב הלא נכון, אלא גם היכולת להעריך מצב סיכון. לדוגמה: כאשר נהג נוסע בכביש בעל נתיב אחד, ובנתיב הנגדי אוטובוס עומד בתחנה. במדרכה בשולי הנתיב של הנהג הוא רואה אדם המסובב את מבטו לאוטובוס (קליטת סכנה אורבת). הנהג מעריך מה מידת הסיכון שהולך הרגל יחליט לחצות את הכביש כדי להגיע לאוטובוס (הערכת האיום). לאחר שהוא מעריך שהוא אכן עלול לחצות את הכביש, הוא מחליט להאט (בחירת הפעולה הנדרשת) והוא אכן מאט (ישום הפעולה).

יש הטוענים ש"הערכת מצבי סיכון" היא הגדרה צרה ומעדיפים לדבר על "קריאת מצב". כך או כך הכוונה למודעותו של הנהג לקורה סביבו ולקליטתו בעזרת כל חושיו את המתרחש, ליכולתו להעריך נכונה את כל מה שקלט וליכולתו להגיב נכונה בהתאם.

מהמחקרים עולה שאפשר ללמד הערכת מצבי סיכון. באנגליה פותחה תכנית הכשרה שאורכה כארבע שעות לימוד הפרוסות על פני שלושה שבועות. השיעורים כוללים קטעי וידאו שבהם נתבקשו הנוכחים להעריך מה עומד לקרות. המנחים הגיבו להצעות שהועלו. לאחר תהליך הלמידה היה שיפור ניכר בתוצאות המבחנים של אלה שעברו את התכנית. בארצות הברית פותחה תכנית דומה שתוצאותיה הראו שיפור ניכר ביכולתם של הנהגים הצעירים להעריך מצבי סיכון על הכביש.

פעילות 1: הערכת סימנים מעידים בזמן הנהיגה

מטרת הפעילות: להגביר את מודעותם של נהגים צעירים למצבי סיכון על הכביש בעת הנהיגה.

משך הפעילות: 60 דקות

עזרים: מצגת "הערכת סימנים מעידים בעת נהיגה" (ראו תקליטור מצורף)

סרטונים: "ילדים חסרי מעצורים" ו"הפתעה כלילה" (ראו תקליטור מצורף)

דף מידע

שאלון ידע

הקדמה

פעילות זו היא יחידת הידע בכל הקשור לסימנים מעידים והערכת מצבי סיכון בעת נהיגה. לקראת הפעילות חשוב לקרוא את חומר הרקע שהובא למעלה, שהוא הבסיס לידע שניתן במהלך המפגש. הפעילות מלווה בשקופיות ומתבססת עליהן. חשוב להשתמש במצגת כדי שהעברת הידע תיעשה באופן פעיל עם המשתתפים.

המצגת

שקופית 2: "מתברר ש... נהגים צעירים, יותר מנהגים ותיקים, מתקשים להעריך מצבי סיכון בדרך בגלל..." שאלו את המשתתפים מדוע נהגים ותיקים מזהים מצבי סיכון בדרך יותר מנהגים צעירים? (התשובה בשקופית הבאה).

שקופית 3: "ניסיון"

נסו לברר עם המשתתפים מה המשמעות של ניסיון בחיים. בקשו מהמשתתפים לתת דוגמאות ממציאות חייהם. לדוגמה: בישול, נגינה, שירה או שחייה.

שקופית 4: "מהם סימנים מעידים"

קראו את השקופית והסבירו את ההגדרה של סימנים מעידים.

למנחה: בהמשך המצגת יובאו מגוון דוגמאות לסימנים מעידים ומצבי סיכון על הכביש. חשוב להדגיש את הצורך להיות ערניים ולפתח יכולת ניבוי של מהלך עניינים העלול להביא לידי תאונת דרכים.



שקופית 5: "הערכת מצבי סיכון מתייחסת ל..."

התייחסו להגדרה של הערכת מצבי סיכון. הדגישו:

- (א) את הצורך לזהות אירועים, מצבים או דברים הנמצאים בסביבתנו, הנהגים, ולהעריך עד כמה הם עלולים לסכן אותנו ואת מהלך נסיעתנו.
- (ב) את חשיבות היכולת להימנע מלהיכנס למצבי סיכון, שעשויה למנוע אותנו מלבצע תאונה.

הילוך ראשון | סימנים מעידים

שקופית 6: "תמרורים"

תמרורים יכולים ללמד אותנו על העומד לפנינו ולכן חשוב לשלוט בידע זה. הדגישו את משמעותם של התמרורים כסימנים המאפשרים לנו ללמוד על מצבים העלולים לשבש את הנסיעה. בקשו מהמשתתפים לשער בנוגע לכל אחד מהתמרורים המופיעים בשקופית מהם מצבי הסיכון שאנו עלולים להתקל בהם, וכיצד עלינו, הנהגים, לנהוג כדי להימנע מתאונת דרכים. לדוגמה: ראיתם שלט שמצויר עליו קנגרו. כיצד אפשר להימנע מתאונת דרכים בעקבות דריסת קנגרו? (האטת מהירות הנסיעה, שימת לב לחיות הנעות בצדי הדרך, נסיעה באורות גבוהים בלילה).

שקופית 7: "סוג הכביש"

לסוג הכביש יש משמעות רבה בכל הנוגע למצבי סיכון. כך למשל בתוך העיר הסיכוי שניתקל בגמל החוצה את הכביש קלושים, אבל על כביש באר שבע-מצפה רמון זו סכנה שעלינו להביא בחשבון. בנהיגה בכביש מהיר יש לקחת בחשבון השתלבות רכבים מימין, בהשוואה לנסיעה בכביש הררי, צר ותלול. לכל תווי דרך הסיכונים המאפיינים אותו.

שקופית 8: "זמן ומקום"

גם הזמן במהלך היום והמקום שהנהג נהג בו משפיעים על מצבי הסיכון: בבקרים חורפיים יש לעתים ערפילים, ובשעות הבוקר בדרך עירונית ילדים הולכים לבית הספר. בשעות אחר הצהריים נתיבי היציאה מהערים עמוסים מאוד, ובלילה הנהג נאלץ לעתים להתמודד עם שועלים החוצים דרכים באזורים כפריים, או עם נהגים היוצאים ממקומות בילוי ונוהגים בפראות.

נסו לבדוק עם המשתתפים בנוגע למצבי סיכון נוספים הקשורים לזמן הנהיגה ולמקום הנהיגה. בררו אם בשבילם לזמן הנהיגה יש משמעות העשויה לאפשר להם להעריך סיכונים במהלכה.

שקופית 9: "משתמשי דרך אחרים"



למנחה: חשוב שהמשתתפים יבינו את משמעות המונח "משתמשי דרך אחרים", המתייחס למכלול כלי הרכב, האנשים ואפילו בעלי החיים המשתמשים בנתיבי הנסיעה או נמצאים בקרבתו. מדובר במשתמשים העלולים לשבש את מהלך הנסיעה ואף להגביר את הסיכוי לתאונת דרכים. כנהגים חשוב שנשים לב למשתמשי דרך אחרים על הכביש, אבל גם שנהיה מודעים למה הם עשויים לעשות ונעריך את מידת הסיכון לתאונת דרכים שיש בפעולותיהם.

בקשו מהמשתתפים לציין את כל משתמשי הדרך הנוספים שהם יכולים לחשוב עליהם ורשמו זאת על הלוח. בנוגע לכל אחד מהם נסו להרחיב ולהסביר.

הולכי רגל: הולכי הרגל הנמצאים בסיכון הגבוה ביותר הם בני יותר מ-50 או מתחת לגיל 15. אנשים מבוגרים אינם מעריכים היטב מרחק ומהירות, ותגובותיהם אטיות. לכן על הנהגים להניח שהולכי רגל

הילוך ראשון | סימנים מעידים

אלה אולי לא רואים/שומעים אותם, ולנסות לראות אם הם מתייחסים נכון להגעת הרכב (למשל האם הם מסתכלים לכיוונו). ילדים לעומת זאת מרוכזים יותר בדברים אחרים כמו המשחק שהם שקועים בו או הכדור שהם רצים אחריו, ושוכחים להתייחס לסכנות הכביש. לכן על הנהג לשים לב אם יש ילדים בסביבתו. הערכת מצב המסכן את הנהג הוא למשל היכולת להעריך שכאשר ילד רץ אחרי כדור, ייתכן שיכזאו אחריו ילדים נוספים.

עם זאת, כנהגים חשוב שנתייחס לכל הולכי הרגל הנמצאים בנתיב הנסיעה או העומדים לחצות אותו כסימן המעיד על אפשרות למצב מסכן, וחשוב שהנהגים ינסו להעריך מה הולכי הרגל עומדים לעשות.

בעלי חיים: סיכום תאונות הדרכים בשנתיים האחרונות מצביע על גידול בתאונות במעורבות בעלי חיים. בשנת 2006 הסתכם מספר התאונות שבהן פגעו כלי רכב בבעלי חיים בעת נסיעה על הכביש בשבעה מקרים. בשנה שעברה גדל המספר לעשר תאונות דרכים. בתשע מהתאונות נפגעו הנוסעים בכלי הרכב באורח קשה, ושלוש מהן הסתיימו במוות. מראשית השנה הנוכחית אירעו ארבע תאונות נוספות: פגיעת כלי רכב בסוס בכביש החוף הסתיימה בפגיעה קשה. שלוש תאונות נוספות - פגיעה בחזיר בר בצפון, פגיעה בסוס בכביש 79 ופגיעה בגמל בכביש הדרום - הסתיימו במותם של נוסעים. (מתוך אתר אור ירוק)

למנחה: קראו את הכתבה.

"א' רכב על האופנוע שלו בשכונת המשתלה בצפון תל אביב בלי שהיה לו צל של מושג על שעתיד להתרחש בתוך שניות מספר. לצערנו, כלב שהשתחרר מאחיזת בעליו רדף אחרי חתול שעמד מעברו השני של הכביש ונכנס לקו נסיעתו. כדי להימנע מפגיעה בו סטה א' מנתיב נסיעתו והתנגש ברכב חונה. במקום לסיים את היום באופן שמח וחיובי, מצא את עצמו א' בבית החולים איכילוב סובל מסדק בצלע, עם אופנוע ששלדו נפגעה קשה ופגיעה ברכוש צד שלישי. כל זאת כאמור בשל כלב שחמד חתול ובעליו שלא אחז כיאות ברצועה".

התייחסו לעובדה שבעלי חיים לעתים אינם צפויים בהתנהגותם. רכבים ורעשים מפחידים בעלי חיים, ולכן בסביבתם רצוי לנהוג לאט, לא לצפור ולא להגביר מהירות באופן שיוצר רעש מנוע חזק וכן לשמור מרחק. יש לשים לב היטב להתנהגותם.

רוכבי אופניים: בניגוד לנהגי כלי רכב, רוכבי האופניים מתקשים יותר להיות יציבים ולשלוט באופניהם משום שהם תלויים יותר בכוחות פיזיים. לכן חשוב לשמור מרחק מרוכבי אופניים מלפנים, מאחור ומהצד ולשים לב להתנהגותם. דוגמאות: כאשר יש שלולית על הכביש, סביר להניח שרוכב האופניים ינסה לעקוף אותה על ידי כניסה לתוך הנתיב. כשרוכב אופניים מביט ימינה מעבר לכתפו, סביר להניח שהוא עומד לפנות ימינה לתוך הכביש. בפקקים בכבישים עירוניים יש סיכוי שהם יעקפו כלי רכב, ויש להביא זאת בחשבון. לא תמיד קל לראות את רוכבי האופניים, ובעיקר לא אם הם בשטח המת.

רוכבי אופנוע: כמו את רוכבי האופניים, גם את האופנועים לא תמיד קל לראות, בעיקר בשעות הזריחה והחשכה. כמו רוכבי האופניים גם האופנועים בורחים מבליטות ומשקעים בכביש ועוקפים רכבים

הילוך ראשון | סימנים מעידים

העומדים בפקקים. בייחוד יש להיזהר בצמתים, שכן הם בולטים פחות מרכבים רגילים. עם זאת, בניגוד לנהגי האופניים, נהגי האופנועים נוסעים מהר ומופיעים מהר וללא התרעה.

נהגים אחרים: שמרו די מרחק שיאפשר לכם להגיב לכל דבר צפוי או בלתי צפוי שמשמש הדרך עשוי לעשות. היזהרו מכלי רכב שסביר להניח שמטרתם העיקרית היא להרשים (כמו רכבי ספורט). שינוי בתנועת רכבים עשויה להביא לידי מצב העלול לסכן אותנו, לדוגמה: במכונית שעצרה עשוי אחד הנוסעים לפתוח את הדלת; נהג שמהסס בנהיגה עלול לעצור פתאום או לבצע פנייה חדה, שכן הוא אינו מכיר את הדרך ופתאום מצא את מבוקשו.

כלי רכב גדולים: כלי רכב גדולים זקוקים ליותר מרחב תמרון בתנועה, למשל בפניות. כמו כן טווח הראייה של הנהג לאחר מצומצם, והוא מתקשה להבחין בכלי רכב הנוסעים אחריו. שמרו מרחק ממשאיות ומרכבים גדולים!

שקופית 10: הראו את הסרט "ילדים חסרי מעצורים"

הסרט מתאר ילדים כהולכי רגל וכמי שעלולים להפתיע את הנהג. הסיבה המובילה לתמותת ילדים בשנים 2006 - 2008 הייתה מעורבות בתאונות דרכים (כ- 57% מהתמותה) ו- 21% מתוכם הם הולכי רגל.² הסרט מרחיב בכל הנוגע לחשיבות המודעות של הנהגים הצעירים להולכי רגל ילדים ולהשלכות שיש לכך על הנהג כאשר הוא מזהה ילד בסביבתו (על המדרכה, חוצה את הכביש, עומד בין מכוניות וכדומה).

שקופית 11: "התנהגות לא עקבית"

בררו עם המשתתפים אילו התנהגויות של נהגים אחרים יכולים להיחשב לדעתם התנהגות לא עקבית. עוד בררו איתם אילו נהגים לדעתם עשויים להתנהג באופן לא עקבי.

נהגים העוסקים ב"לעשות רושם", נהגים המחליפים נתיבים לעתים קרובות, נהגים הססנים, נהגים הנוהגים בניגוד לחוקי התנועה - כל אלה הם נהגים שיש להיזהר מהם.

האם מי שמאותת שמאלה בהכרח עומד לפנות שמאלה? האם נראה שהוא מאט? האם יש עוד סימנים המעידים שהוא עומד לפנות? לדוגמה: אוטובוס המאותת ימינה, ייתכן שהוא עתיד לעצור בתחנה הסמוכה, ולא לפנות ימינה בפנייה הבאה.

שקופית 12: "דוגמאות נוספות לסימנים מעידים"

קראו את השקופית ואפשרו למשתתפים לתאר מצבים שהפתיעו אותם: מצבים שהם לא ראו או לא התייחסו אליהם ולכן הופתעו. הסבירו למשתתפים שלעתים הם עשויים לראות מצבים שנהגים אחרים לא הבחינו בהם או התייחסו אליהם ברגע האחרון בתנועה מפתיעה. חזקו את המסר שכאשר הם נוהגים, חשוב שהנהגים האחרים הרואים אותם יוכלו לדעת מראש את כוונותיהם על הכביש כדי שיוכלו להגיב בהתאם (למשל להאט או לאותת לפני פנייה או עצירה).

2 איבנקובסקי מ., כסלו ש. היפגעות ילדים בישראל: דו"ח 'בטרם' לאומה 2010
פתי-תקוה: 'בטרם' - המרכז הלאומי לבטיחות ולבריאות ילדים, מס' פרסום 1072, מאי 2011

הילוך ראשון | סימנים מעידים

שקופית 13: "ראות ותנאי מזג האוויר"

שמש מסנוורת, ערפל, גשם, שלג, חושך - כל אלה יכולים להשפיע על הראות ועל השליטה ברכב. לכן במצבים מסוג זה הדגישו בקרב המשתתפים את הצורך שיאטו וישמרו מרחק כדי שיהיה להם טווח תגובה מתאים. זכרו שתנאים אלו משפיעים על הנהגים האחרים. לדוגמה: רוח צדית חזקה בקטע חשוף עלולה להביא את הנהג לידי סטייה ממסלולו; ערפל עלול להקשות על נהגים בסביבתכם לראות אתכם וכדומה.

חשוב לזכור את השפעתם של גורמים כמו מים, קרח ושלג על הכביש. שימו לב גם לנהגים האחרים והאם הם שומרים על מהירות ומרחק נאותים.



שקופית 14: הראו את הסרטון "הפתעה בלילה"

שקופית 15: "לסיכום"

אירועים בדרך הנתפסים "מפתיעים" אינם צריכים להפתיע את הנהג המיומן הצופה התרחשויות על פי סימנים מעידים. כל סימן מעיד מזמין תגובה נכונה כאילו האירוע הצפוי עומד להתרחש בוודאות.



פעילות 2: אחריות אישית וחברתית בזיהוי סימנים

מעידים

מטרת הפעילות: לחזק את האחריות האישית והחברתית של הנוסע ברכב ואת יכולתו להאיר את תשומת לבו של הנהג לסימנים מעידים

משך הפעילות: 60 דקות

עזרים: כרטיסיות סיפורי דרך
שלוש קבוצות של כרטיסיות "סימנים מעידים"

הקדמה

בפעילות זו המשתתפים יזהו סימנים מעידים כנוסעים ברכב. לעתים קרובות הנוסעים מתקשים להעיר לנהג בשל החשש לפגוע בו פגיעה רגשית, ועל כן המפגש יאפשר להם להתייחס לסימנים מעידים במהלך נסיעה עם נהג אחר. המשתתפים יקראו סיפורי דרך שבמהלכם ניתן יהיה לזהות סימנים מעידים. סימנים אלה מופיעים ככרטיסיות, וכל קבוצה המזהה סימן מעיד כלשהו תשלוח אותו מקבוצת הכרטיסיות. בסופו של התהליך יהיו לכל קבוצה הסימנים הרלוונטיים לסיפור הדרך שלה.

מהלך הפעילות

1. חלקו את הקבוצה לשלוש קבוצות, תנו לכל קבוצה סיפור דרך ובקשו ממנה לקרוא את סיפור הדרך שלה ולהתייחס לסימנים המעידים העלולים לגרום לתאונה.
2. חלקו לכל קבוצה חבילת כרטיסיות "סימנים מעידים" ובקשו מחבריה לזהות באמצעות הכרטיסיות את הסימנים המעידים.
3. בקשו מכל קבוצה לקרוא את סיפור הדרך ולהתייחס לסימנים המעידים.
4. כנסו את המשתתפים במעגל ובררו עמם מה ניתן היה לעשות בנוגע לכל אחד מהסימנים המעידים.
5. אפשרו דיון פתוח בנוגע לקושי לבקש מחבר נהוג לנהוג אחרת כדי שלא יפגע בכם או בעצמו.
6. בררו עם המשתתפים מה יכול לעזור להם להתגבר על הקושי.
7. סיכום: התייחסו לחשיבות שחברים יעירו במידת הצורך לחבריהם לנהוג באחריות ולשים לב לדברים הקורים על הכביש. ייתכן שבקרב נהגים צעירים הערות חבריהם בזמן הנהיגה ייתפסו כפעולה מעליבה. עם זאת חשוב להדגיש שהתייחסות לסימנים מעידים במהלך הנסיעה ברכב יכולה להציל חיים.

עזרים (ניתן לצלם)

סיפורי דרך

סיפור דרך 1

שבת אחר הצהריים. החלטתם - שלושה חברים - לנסוע להופעה בחוף אכזיב. עומר הצליח לשכנע את הוריו לתת לו את המכונית. לעומר יש רישיון נהיגה יותר משנה והוריו סומכים עליו. לאחר שעומר אסף אתכם, הוא נסע לכיוון כביש החוף כשלימינכם רוכבת קבוצת רוכבי אופניים. המשכתם לנסוע, ולימינכם הופיעו שלטים "זהירות משאיות משתלבות משמאל". בשל העבודות בכביש נחסם נתיב ונאלצתם לעבור לנתיב השמאלי שנסעה בו משאית. התקדמתם ונכנסתם לכביש ההשתלבות עם הכביש הבין-עירוני - כביש בעל עקומה חדה. הנתיב הלך ונעלם, ולבסוף, לאחר שהאצתם, השתלבתם בנתיב הימני של הכביש הבין-עירוני. המשכתם לנסוע לכיוון חיפה, ובמחלף הסירה, על יד הרצליה, נעשה הכביש עמוס. המשכתם לנסוע לאט. במראה מאחור ראיתם רכב צהוב שעובר כל הזמן בין נתיבים בחוסר אחריות. ראיתם שהוא מתקרב אליכם, ותוך כדי כך נסעו בין הנתיבים אופנועים.

העומס השתחרר והמשכתם לנסוע. תוך כדי נסיעה החל לרדת גשם קל, והדבר אכזב אתכם. חשבתם על ההופעה וקיוויתם שהיא לא תבוטל בגלל הגשם. תוך כדי הנסיעה בנתיב הימני, במרחק של כ-400 מטר, ראיתם רכב עומד לצד הכביש והנהג מנסה לתקן תקר בגלגל השמאלי הקדמי.

המשכתם לנסוע ולאחר מחלף נתניה נהפך הכביש מכביש תלת-נתיבי לכביש דו-נתיבי. לאחר כשישה ק"מ החלטתם לעצור בכפר ויתקין לאכול משהו. פניתם לנתיב היציאה וראיתם הולך רגל בצד הדרך הולך על הנתיב. לאחר העצירה המשכתם לנסוע לכיוון חיפה, לא לפני שנאלצתם להשתלב במעגל תנועה, להשתלב בנתיב המוביל לכביש הבין-עירוני ולהשתלב שוב בכביש הבין-עירוני. המשכתם בנסיעתכם. אחרי נהריה החל להחשיך והכביש נהיה כביש דו-נתיבי ללא גדר הפרדה. נסעתם אחרי משאית שנסעה באטיות ורציתם לעקוף אותה. לבסוף הגעתם לחוף אכזיב, לא לפני שנאלצתם לפנות שמאלה בצומת ללא רמזור.

הגעתם לחוף אכזיב בריאים ושלמים. מזג האוויר היה נפלא, וגם ההופעה הייתה מצוינת. ההופעה הסתיימה בשלוש לפנות בוקר. עומר אמר שאין לו בעיה לנהוג למרות השעה ואף על פי שששת שלוש פחיות בירה במהלך הלילה. התלבטתם מה לעשות...

עזרים (ניתן לצלם)

סיפור דרך 2

שבת בצהריים. חברים מהיחידה התקשרו ואמרו שכולם נפגשים בשעה ארבע אחר הצהריים בחוף פלמחים. החלטתן לנסוע. מעיין הצליחה לקבל את המכונית, אספה אתכן מבתכן והתחלתן בדרכן מירושלים לכיוון חוף פלמחים.

ביציאה מהרחוב של דניאלה החל רכב חונה לנסוע וניסה להשתלב בנתיב שלכן. כמו כן שמתן לב שקבוצת ילדים הלכה על המדרכה ושיחקה "מסירות" בכדור. המשכתן לנסוע, השתלבתן במעגל התנועה, ולאחריו היה מעבר חציה שאישה עם עגלה התכוננה לרדת אליו ולחצות.

הדלקתן את הרדיו, הקשבתן לגלגל"ץ ושמעתן על תאונה בכביש ירושלים תל-אביב ליד מחלף מוצא. התלבטתן אם לנסוע דרך כביש 443. לבסוף החלטתן לנסוע בכביש 1 דרך כביש עוקף המגיע בסופו של דבר למחלף הראל. תוך כדי הנסיעה שמעתן צפירות של רכב חירום. כשהסתכלתן לאחור ראיתן אמבולנס נוסע בין הנתיבים. עברתן את בית חולים עין כרם, הגעתן שוב למעגל תנועה והתחלתן לעלות בכביש הררי ומתפתל לכיוון הסטף. בסטף הגעתן שוב למעגל תנועה והשתלבתן בכביש הנוסע לכיוון מחלף הראל, בעודכן נוסעות מאחורי משאית אטית בכביש דו-נתיבי ללא גדר הפרדה.

הגעתן למחלף, נכנסתן לנתיב ההשתלכות וראיתן שיש עומס תנועה. הבנתן שאתן הולכות "לאחר בגדול". השתלבתן בתנועה ולאחר כעשרים דקות פניתן לאבו גוש כדי לנסות ולעקוף את הפקק. השתלבתן בנתיב הירידה מהכביש הבין-עירוני, הגעתן לכיכר ונכנסתן לתוך היישוב. לפניכן היו מכוניות שנכנסו לחניות בשני צדי הכביש ומכוניות אחרות שיצאו מהחניות. לאחר שעברתן את החניות ראיתן אישה במרחק מאה מטרים מכן מנסה לחצות את הכביש לא במעבר חציה. המשכתן לנסוע והשתלבתן שוב בכביש הבין-עירוני.

מעיין החליטה "לשים גז" ושמתן לב שהיא נוסעת במהירות של 120 קמ"ש. בשל המהירות החלה מעיין לעבור נתיבים כדי לעקוף מכוניות. המשכתן לנסוע, ועל יד שדה התעופה, בעודכן נוסעות בנתיב הימני, אותה הרכב שלפניכן ימינה אף שלא היה נתיב פנייה ימינה. לא היה ברור אפוא מדוע הוא מאותת.

השתלבתן בנתיב הפונה לכיוון כביש תל אביב אשדוד בעקומה חדה. המשכתן לנסוע וסוף כל סוף ראיתן את כביש הפנייה לפלמחים. פניתן ימינה, והכביש נעשה צר ומתפתל. הגעתן לחוף בשמחה רבה בסביבות חמש אחר הצהריים. הייתן בין הראשונות שהגיעו לחוף.

עזרים (ניתן לצלם)

סיפור דרך 3



חברכם גיא החליט להפתיע אתכם. הוא הודיע לכם בשבע בערב שאתם נוסעים לצפון. הוא ארגן לכם צימר, ולמחרת הציע שתטיילו בהר מירון. על פי התחזית למחרת אמור היה לרדת שלג על ההר. נעניתם בשמחה ומצאתם את עצמכם בדרך מאשדוד לכיוון הר מירון. שעת לילה. היציאה מאשדוד הייתה מוארת, משאיות נסעו בנתיב הימני. שמתם לב שאחת מהן מנסה לעקוף. המשכתם לנסוע. ירד גשם וקיוויתם שבאזור הר מירון ירד שלג. הראות הייתה לקויה בשל הגשם השוטף. במראה מאחור שם גיא לב שיש רכב הנוסע במהירות רבה.

המשכתם לנסוע ולצד הדרך ראיתם שני רכבים שנתקעו. הרכב שלפניכם החל להאט. רציתם לעקוף, אבל הראות הייתה לקויה. לקראת מחלף נתניה פניתם ימינה לתחנת הדלק, תדלקתם והשתלבתם שוב בכביש הבין-עירוני. המשכתם לנסוע והתקרבתם למחלף זכרון יעקב. פניתם בעקומה חדה. הכביש נעשה כביש דו-נתיבי עם נתיב אחד לכל כיוון וללא גדר הפרדה. שמתם לב שכמאה מטר לפניכם נוסע טרקטור במהירות אטית.

הגעתם לצומת המוביל וראיתם שני בחורים הולכים לצד הדרך. הדבר נראה לכם מוזר בעיקר בשל השעה ומזג האוויר הסוער. בכביש לכיוון צומת גולני נסעו מכוניות במהירות רבה ועברו מנתיב לנתיב.

הגעתם לאזור הר מירון. הכביש נעשה צר ומתפתל בין עצים וחורש. אכן, ירד שלג והכביש היה לבן. לקראת הגעתכם לצימר ראיתם שוב רכב תקוע ושלושה חברי מנסים לדחוף אותו לשולי הכביש.

פניתם ימינה לתוך היישוב. לא כל כך ידעתם לאן לנסוע. הכבישים ביישוב צרים ומפותלים ויש בהם גם כבישים של נתיב אחד.

לבסוף הגעתם לצימר. בעלי הצימר חיכו לכם עם ארוחת ערב ושתייה חמה. התקשתם לדמיין משהו מפנק יותר מזה אחרי נסיעה של יותר משלוש שעות.

הילוך ראשון | סימנים מעידים

עזרים (ניתן לצלם)

כרטיסיות סימנים מעידים

 <p>סנוור</p>	<p>ערפל</p>
<p>רוכב אופניים</p>	<p>אדם בצד הדרך מחליף גלגל</p>
<p>תיקוני דרך</p>	<p>ילדה בצד הכביש</p>
<p>כביש חשוך ללא תאורה</p>	<p>גשם</p>
<p>כביש מפותל</p>	<p>כביש נתיב אחד</p>

הילוך ראשון | סימנים מעידים

עזרים (ניתן לצלם)

נהג שלפניך עצר בצד	נסיעה על יד בית ספר
עצירת פתאום	תמרור עם ציור של גמל
פנייה שמאלה	עיקול
רכב חירום	נסיעה מאחורי משאית
אופנוע מאחוריך	יער בצדי הדרך
	הולך רגל מתכוון לחצות

פעילות 3: ראייה תעבורתית: זיהוי סימנים מעידים וקבלת החלטות בנוגע לתגובה היעילה

מטרת הפעילות:

לזהות סימנים המעידים על אירועים צפויים בדרך ובפרט החובה להתנהגות בטוחה כלפי הולכי הרגל. לתרגל ולשפר קבלת ההחלטות בנוגע לתגובות לאירועים צפויים על פי הסימנים המעידים

משך הפעילות: 60 דקות

עזרים: סרטון "הפתעה בלילה" (ראו תקליטור מצורף)
סרטונים "סימנים מעידים - דרכים עירוניות" (ראו תקליטור מצורף)
"סימנים מעידים - דרכים שאינן עירוניות" (ראו תקליטור מצורף)
דף רישום סימנים מעידים

הקדמה

בפעילות זו ננסה לחזק את יכולתם של המשתתפים לזהות סימנים מעידים במהלך הנהיגה באמצעות סרטונים קצרים. בכל סרטון מופיעים כמה סימנים מעידים שעל המשתתפים לזהות. חשוב לציין שאין מדובר במבחן אישי של המשתתפים באיזו מידה הם זיהו את כל הסימנים המעידים, אלא בכלי המאפשר פיתוח חשיבה ותודעת סיכון המכונה "ראייה תעבורתית" - היכולת להבחנה כוללת במרחש בדרך המשלבת חיזוי אירועים צפויים על פי סימנים מעידים. גישה זו מאפשרת לנהגים למקד את תשומת לבם בסימנים או באירועים המתרחשים במהלך הנהיגה והם בכחירת אותות אזהרה. סמנים אלה מאפשרים קבלת החלטות והתייחסות הולמת, כך שהם מסייעים להימנע מתאונות דרכים.

מהלך הפעילות

1. הגדירו את המושג "ראייה תעבורתית" ו"סימנים מעידים":

נהיגה חושפת את הנהג לאירועים שונים המתרחשים בנתיב הנסיעה ובסביבתו. האירועים בדרך נקלטים בחושיו של הנהג - בעיקר חוש הראייה - והקצב שלהם מהיר מאוד ומשתנה בהתאם לסוג הדרך, לצפיפות התנועה ולהתנהגותם של הולכי הרגל. האירועים נקלטים בעינו של הנהג הצופה לפניו ומפנה מבטו על פי הצורך לצדדים, ומשתקפים במראות הרכב. יש אירועים הנקלטים בשמיעה - צפירות רגילות, צפירות של רכב ביטחון ורעש מנועים. לנהג אסור להחמיץ אף אירוע העלול להשפיע עליו, והוא שמחליט לאילו אירועים עליו להגיב וכיצד. "ראייה תעבורתית" היא אפוא היכולת להבחנה כוללת במרחש בדרך המשלבת גם חיזוי אירועים צפויים על פי סימנים מעידים.

"סימנים מעידים" הם תופעות, מצבים או התרחשויות בדרך המלמדים שעלול להתפתח מצב חירום המגביר את הסיכוי לתאונה. מצב חירום, הידוע גם בשם "כמעט תאונה", ניתן למנוע על ידי זיהוי הסימנים המעידים ותגובה נכונה אליהם מראש - לפני התפתחות מצב החירום.

2. הראו את הסרטון "הפתעה בלילה".

שאלו את המשתתפים מה מנע מהנהג לראות את האיילה "קופצת לתוך הגלגלים". דונו עם המשתתפים מה היה עוזר לנהג לראות את האיילה או להימנע מסטייה מהנתיב גם אם התרחשה תאונה.

הילוך ראשון | סימנים מעידים

תשובה למנחה: לו היה הנהג נוסע עם אורות גבוהים ומאט את מהירות הנהיגה, הסיכוי לפגיעה באיילה או לסטיית הרכב מהנתיב הייתה קטנה.

3. חלקו למשתתפים את דף רישום הסימנים המעידים. הראו את הסרטון "סימנים מעידים - דרכים עירוניות" ובקשו מהמשתתפים לרשום בו את הסימנים המזהים שיש לשים לב אליהם בזמן הנהיגה:

- אדם הנמצא על נתיב הנסיעה ונועל את דלת המכונית
- שני רכבים היוצאים מחניה
- אישה החוצה את הכביש
- איש הנכנס לרכבו
- אישה החוצה את מעבר החציה
- תמרור עצור
- אופנוע בצד ימין המשתלב בנתיב
- השתלבות בנתיב כאשר רכבים נוסעים בו
- רוכב אופניים
- תמרור המראה על פס האטה (במפר)
- ילדה בצד הדרך
- רכב עם חפץ בולט המסומן בתמרור

4. הראו את הסרטון שוב, ובכל פעם שאחד המשתתפים מסמן, עצרו את הסרט והתייחסו לסימן המעיד.

5. בהתייחס לסימנים המעידים, בררו עם המשתתפים מה משמעותם של הסימנים ומהן התגובות הרצויות של הנהג. להלן כמה מהמשמעויות:

- האטה למהירות שתאפשר עצירה אם יתממש אירוע המזוהה לפי הסימנים המעידים.
- שמירה על הימין עד לנקודה המחייבת יציאה לעקיפת המכוניות החונות.
- שימוש במראות כדי לזהות רכבים הנוסעים בנתיב המרכזי.
- עצירה במידת הצורך.
- מעקב בזווית העין אחר רוכב האופניים או הולכי רגל על המדרכה.

6. הקרינו את הסרטון "סימנים מעידים - דרכים שאינן עירוניות" ובקשו מהמשתתפים לרשום בדף המצורף את הסימנים המזהים שעליהם לשים לב אליהם בזמן הנהיגה:

- שלט תמרור האט
- תמרור דרך מפותלת

הילוך ראשון | סימנים מעידים

- רכב העוקף משאית משמאל כשמולו, בנתיב הנגדי, מגיח רכב
- תמרור מהירות
- רכבים עוקפים משמאל
- חציית צומת
- רכבים משתלבים מימין
- כניסה לפקק תנועה
- ירידה לכביש צדדי
- נסיעה על כביש צר (נתיב אחד)
- רכב הנוסע מולנו
- עצים הפוגעים בשדה הראייה
- השתלבות בכביש מהיר

7. הראו את הסרטון שוב, ובכל פעם שאחד המשתתפים מסמן עצרו את הסרט והתייחסו לסימן המעיד.

בררו עם המשתתפים מה משמעותם של הסימנים המעידים ומהן התגובות הרצויות של הנהג. בכל עצירה של הסרטון ייערך דיון על הסימן המעיד ועל תגובת הנהג הרצויה.

8. סיכום היחידה

רוב האירועים בדרך הנתפסים כ"מפתיעים" אינם צריכים לאמיתו של דבר להפתיע את הנהג המיומן, הצופה התרחשויות על פי סימנים מעידים. כל סימן מעיד מזמין תגובה נכונה כאילו האירוע הצפוי עומד להתרחש בוודאות. הציעו למשתתפים לתרגל זיהוי סימנים מעידים בנסיעה שגרתית.

עזרים (ניתן לצלם)

דף רישום סימנים מעידים

סימנים מעידים - דרכים עירוניות	סרטון ראשון
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11

עזרים (ניתן לצלם)

סימנים מעידים - דרכים בין-עירוניות	סרטון שני
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון ידע בנושא סימנים מעידים

לא נכון	נכון		
		נהגים צעירים, יותר מנהגים ותיקים, מתקשים לזהות סימנים מעידים בשל נטייתם להגביר את המהירות בזמן הנסיעה.	1
		סימנים מעידים הם סימנים המאפשרים לנו להבין שקיים מצב העלול להתפתח למצב חירום בנתיב או בסביבתו, המחייב אותנו להאט, לשנות כיוון או לעצור את הרכב כדי להימנע מתאונת דרכים.	2
		גשם, תמרורים, חשכה וילדים בצד הדרך - כל אלו ועוד הם סימנים מעידים.	3
		סימנים מעידים יכולים להיות קבועים או משתנים.	4
		תמרורים וסימני דרך אינם יכולים ללמד אותנו על אירועים העלולים להשפיע על הנהג.	5
		סוג הדרך הוא סימן מעיד המספר לנו על דברים העלולים לקרות בזמן הנסיעה.	6
		רכב הנוסע בנתיב הימני במקביל אלינו המתכוון לעצור לפני מעבר חציה אינו בגדר סימן מעיד.	7
		יש להיזהר מילדים המשחקים על המדרכה.	8
		כשנוסעים באוסטרליה תמרור עם קנגרו הוא סימן מעיד.	9
		כשאנו נוסעים לאילת הודעה בגלגל"ץ על תאונה בכביש הערבה היא סימן מעיד.	10
		היכולת לראות סכנה על הכביש כוללת לא רק הבחנה בסכנות נראות לעין כמו רכב הנוסע מולך בנתיב הלא נכון, אלא גם את היכולת להעריך מצבי סיכון.	11
		היכולת לזהות סימנים מעידים מגדילה את הסיכוי לתאונות דרכים.	12

הילוך ראשון | סימנים מעידים

עזרים (ניתן לצלם)

שאלון בנושא סימנים מעידים - תשובות למנחה

לא נכון	נכון		
	✓	נהגים צעירים, יותר מנהגים ותיקים, מתקשים לזהות סימנים מעידים בשל נטייתם להגביר את המהירות בזמן הנסיעה.	1
	✓	סימנים מעידים הם סימנים המאפשרים לנו להבין שקיים מצב העלול להתפתח למצב חירום בנתיב או בסביבתו, המחייב אותנו להאט, לשנות כיוון או לעצור את הרכב כדי להימנע מתאונת דרכים.	2
	✓	גשם, תמורים, חשכה וילדים בצד הדרך - כל אלו ועוד הם סימנים מעידים.	3
	✓	סימנים מעידים יכולים להיות קבועים או משתנים.	4
✓		תמורים וסימני דרך אינם יכולים ללמד אותנו על אירועים העלולים להשפיע על הנהג.	5
	✓	סוג הדרך הוא סימן מעיד המספר לנו על דברים העלולים לקרות בזמן הנסיעה.	6
✓		רכב הנוסע בנתיב הימני במקביל אלינו המתכוון לעצור לפני מעבר חציה אינו בגדר סימן מעיד.	7
	✓	יש להיזהר מילדים המשחקים על המדרכה.	8
	✓	כשנוסעים באוסטרליה תמור עם קנגרו הוא סימן מעיד.	9
	✓	כשאנו נוסעים לאילת הודעה בגלגל"ץ על תאונה בכביש הערבה היא סימן מעיד.	10
	✓	היכולת לראות סכנה על הכביש כוללת לא רק הבחנה בסכנות נראות לעין כמו רכב הנוסע מולך בנתיב הלא נכון, אלא גם את היכולת להעריך מצבי סיכון.	11
	✓	היכולת לזהות סימנים מעידים מגדילה את הסיכוי לתאונות דרכים.	12



מעורבות ובקרה הורית

דרכים למעורבות הורים

רקע

הורים הם גורם עיקרי בהשפעה על הילדים בכל הקשור למניעת מצבי סיכון ומניעת תאונות דרכים. חשוב ביותר שהורים יהיו מעורבים בתהליכים הקשורים לשמירה על שלום ילדיהם, ועל כן שיתוף הורים בתכניות למניעת תאונות דרכים צריך להיות יעד מרכזי בתהליך ההתערבות.

גיל הנעורים מזמין את ההורים לסוג חדש של יחסים ותקשורת עם ילדיהם. בשלב זה בחייהם בני הנוער עסוקים בעיצוב זהותם. ה"מוכן מאליו" בגיל הילדות מקבל עתה תפנית, ובני הנוער חווים את המציאות ואת מערכת היחסים עם ההורים עם הרבה סימני שאלה. סימני שאלה אלה משנים את תפיסתם בנוגע להוריהם, ולעתים קרובות הם תופסים את המחשבות, את התפיסות ואת הרצונות של ההורים כ"המלצה חמה" בלבד. הסמכות, שהייתה משמעותית כל כך בגיל הילדות, הולכת ומתערערת. הורים רבים חווים את המפגש עם ילדיהם המתבגרים כמבלבל, ולכן יש הנמנעים ממצבים הנתפסים כמעוררים עימותים עם בני הנוער.

למרות חוסר רצונם של בני נוער וצעירים במעורבות הורית, ולמרות הכלכל של הורים רבים חווים בנוגע לחובתם, גיל ההתבגרות והבגרות הצעירה הם בדיוק המקום והשעה שהורים צריכים להיות מעורבים בתהליכים ובהתנהגויות של ילדיהם. **חשוב שההורים יתערבו בשעת הצורך, ובין היתר יעזרו לילדיהם להימנע מנהיגה מסוכנת, גם אם הדבר כרוך בעול או בחוסר נעימות.** המפגש של ההורים עם ילדם בכל הקשור לנטיית סיכונים בכלל, ולנהיגה בטוחה בפרט, הוא אתגר לסמכותם ולמנהיגותם ההורית. פרק זה מצורף כדי שאנשי חינוך, מדריכים ובעלי תפקידים בכל מסגרת אחרת הפועלת למנוע תאונות דרכים בקרב צעירים, יראו בהורים שותפים חשובים בתכניות המניעה וישתמשו בחומר המקצועי המובא כאן כדי לערבם בתכניות אלו.

דרכים לשיפור מעורבותם של ההורים בתכניות המניעה

חשוב שמפעילי התכנית יעשו כל מאמץ כדי לערב את ההורים ולחשוף אותם לתופעת ריבוי תאונות הדרכים בקרב צעירים ולדרכי ההתמודדות עמה.

כמה דרכים לשיתוף ההורים בתכניות המניעה:

- בעת הכנת התכנית יש להביא בחשבון את מעורבותם הפעילה של ההורים. הגעתם של ההורים לפעילויות היא המדד למידת מעורבותם בשלום ילדיהם, ולכן חשוב שהמסגרות העובדות עם בני נוער וצעירים יראו בהורים שותפים ולא לקוחות. המסגרת המפעילה צריכה להגדיר את מערכת הציפיות שלה מההורים בתהליך ההתערבות, ואת הצמתים שבהם ההורים יהיו מעורבים.
- חשוב שההורים יהיו מעורבים כבר בשלבי התכנון ויהיו שותפים להחלטות שיתקבלו בכל הקשור למעורבותם ולשותפותם וכן בפרסום התכנית.
- במסגרות שבמהלך השנה מתקיימים בהן מפגשים מתוכננים עם ההורים (אספות הורים, יום הורים וכו') חשוב לפרסם את התכנית ולהבהיר את ציפיותיו של הצוות החינוכי למידת השותפות שלהם.
- יש לקחת בחשבון שלעתים מידע פרסומי שיועבר באמצעות בני הנוער להורים לא יגיע ליעדו, ולכן כדאי לחשוב גם על דרכים נוספות להעברת המידע.

הילוך ראשון | מעורבות ובקרה הורית

- חשוב ליידע את ההורים בנוגע להפעלת התכנית סמוך למועד תחילתה. כשבוע לפני תחילת התכנית חשוב לשלוח להורים חוזר בנושא (דוגמה למכתב ראו בהמשך הדברים).
- אם אי-אפשר לשלב את ההורים באופן פעיל בתכנית, חשוב לשלוח דף מידע או להעבירו בכל דרך. דף המידע יכול להסבר על התופעה ועל דרכי ההתמודדות עמה.
- לבסוף, יש ללמוד מהצלחות. אם בעבר הצלחתם בהפעלת הורים או בשיווק תכניות להורים, חשוב ללמוד מהצלחות אלה וליישמן.

מה אפשר לעשות?

הערכה מציעה שתי אפשרויות לשיתוף הורים - מכתב ושני סוגים של מפגשים:

1. מכתב המאפשר להורים לדעת על פעילות המתקיימת במסגרת המפעילה, מתוך בקשה מהם להגביר את מעורבותם בכל הקשור לנהיגת ילדיהם הצעירים.
2. "מפגש ידע עם הורים" - הצעה למפגש שיאפשר למסגרת המפעילה להקנות ידע בסיסי ועצות להורים בכל הקשור לנהיגת צעירים. הפעילות מתבססת על המצגת המצורפת ועל דיון פתוח שבמהלכו ההורים ידונו במגוון סוגיות שיועלו במהלך המפגש.
3. מפגש דיון "הורים מקבלים החלטות בנוגע לילדיהם הנהגים" - המפגש יאפשר להורים לעסוק בדילמות אופייניות הקשורות להתמודדות הורים עם נהיגת ילדיהם הצעירים.



מכתב דוגמה להורים*

להורים שלום רב!

במסגרת הפעילויות שאנו מקיימים למניעת מצבי סיכון, ילדכם משתתף בתכנית למניעת תאונות דרכים בקרב נהגים צעירים.

על פי נתונים בישראל ובעולם כולו, נהגים צעירים (בני 17-24) מעורבים בתאונות דרכים יותר משאר הנהגים באוכלוסייה. בתקופה זו נהגים צעירים חשופים למגוון רחב של גורמי סיכון, המביאים לידי מעורבותם הבולטת בתאונות דרכים. רוב תאונות הדרכים שנהגים צעירים מעורבים בהן נגרמות בשל נהיגה מסוכנת המאופיינת במהירות גבוהה, נהיגה בשעות הלילה, נהיגה במצב של עייפות ונהיגה בהשפעת אלכוהול. כמו כן, נהגים צעירים מושפעים במידה רבה יותר מלחץ שמפעילים עליהם חבריהם. לכל זאת מתווסף חוסר הניסיון שלהם בנהיגה.

מניסיונו וממחקרים הבודקים את מידת ההצלחה של תכניות מניעה, תקשורת פתוחה בנושא בין הורים לילדיהם, נוכחות, מעורבות ובקרה הורית - כל אלה הם מפתח להצלחת תכניות המנסות למנוע מצבי סיכון בקרב בני נוער וצעירים.

אי לכך לכם ההורים יש תפקיד חשוב במניעת תאונות דרכים של ילדכם ובשמירה על שלומו ועל חייו באמצעות ערנות, נוכחות הורית ושיחות על הנושא.

חשוב לנו לשיתף אתכם שבתכנית זו שמנו לעצמנו מטרה לעזור לילדכם לפתח עמדות השוללות נהיגה מסוכנת ולעודד אותם לפתח גישה של נהיגה בטוחה ומושכלת - הן כשהם נוהגים ברכב בעצמם והן כשהם נוסעים עם נהג אחר. עוד שמנו לנו למטרה לסייע לילדיכם להתמודד עם מצבים מסכני חיים בזמן הנהיגה.

הצלחת התכנית לא תהיה שלמה בלעדיכם.

תודה על שיתוף הפעולה.

למעורבות ולפרטים נוספים נא לפנות ל: _____

טלפון: _____

עוד מידע בנושא ראו באתר הרשות לבטיחות בדרכים: www.rsa.gov.il.

* מכתב זה הוא בגדר הצעה בלבד ואפשר לשנותו או להוסיף פרטים על פי צורכי המסגרת המפעילה.

פעילות 1: מפגש ידע עם ההורים

מטרת הפעילות: לחזק את מעורבותם של ההורים במניעת תאונות דרכים של ילדיהם ולתת להם המלצות להתמודדות יעילה בנושא
משך הפעילות: 60-90 דקות
עזרים: מצגת "מעורבות ובקרה הורית של נהגים צעירים" (ראו תקליטור מצורף)

הקדמה

פעילות זו היא יחידת הידע בכל הקשור לשיתוף הורים בתכנית וחזוק מעורבותם בנהיגת ילדיהם ובקרה עליה. לקראת הפעילות חשוב לקרוא את חומר הרקע שהובא למעלה, שהוא הבסיס לידע שיינתן במהלך המפגש. הפעילות מלווה בשקופיות ומתבססת עליהן. חשוב להשתמש במצגת כדי שהעברת הידע תיעשה באופן פעיל עם המשתתפים. אפשרו להורים להשתתף, לשאול שאלות ולשתף מתוך חוויותיהם האישיות. עם תחילת המפגש חשוב לחזק את ההורים על עצם הגעתם למפגש ולהדגיש את העובדה שנוכחותם מבטאת "מעורבות ובקרה הורית".

המצגת

שקופית 2: קראו את הנתונים המופיעים בשקופית. הדגישו לפני ההורים את העובדה שנהגים צעירים מעורבים בתאונות דרכים יותר מנהגים מנוסים וותיקים.

שקופית 3: בקשו מכל ההורים לבנים להרים יד. לאחר מכן העבירו את השקופית וציינו שבנים, יותר מבנות, מועדים להיות מעורבים בתאונות דרכים.

למנחה: בררו עם ההורים מדוע לדעתם בנים נהגים על הכבישים יותר מבנות?

תשובה: בנים (גברים) שקולים פחות בזמן הנהיגה ולוקחים יותר סיכונים בשל הצורך שלהם להפגין גבריות ולעשות רושם על חבריהם. ככלל, נהגים צעירים נוטים להסתכן בנהיגה יותר מנהגים בוגרים, בפרט כשנוסעים ברכב עוד נוסעים בני גילם.

שקופית 4: "בשביל נהגים צעירים נהיגה איננה רק הגעה ממקום למקום".

קראו את הסעיפים בשקופית. אפשרו להורים להתייחס במידת הצורך ולהוסיף עוד צרכים שנהיגה ממלאת לנהגים.

שקופית 5: "עם זאת, נהגים צעירים נוטים לקחת יותר סיכונים על הכביש בשל.."

לפני העלאת השקופית בררו עם ההורים מדוע לדעתם נהגים צעירים נוטים להסתכן על הכביש יותר משאר אוכלוסיית הנהגים?

לאחר שההורים ציינו את הסיבות הקרינו את השקופית.

הילוך ראשון | מעורבות ובקרה הורית

שקופית 6: "כשליש מבני הנוער שייצאו לבלות עם רכב ינהגו בו לאחר ששתו אלכוהול". קראו את נתוני הסקר וציינו שזו דוגמה למצבי הסיכון שילדיהם נמצאים בהם בכל הקשור לנהיגה.

שקופית 7: "מעורבות ובקרה הורית" שקופית זו פותחת רצף שקופיות העוסקות בדרכים שהורים יכולים להגביר את מעורבותם.



שקופית 8: "בטאו את דאגתכם במידת הצורך" הורים רבים נוטים לוותר על הצורך שלהם לבטא את דאגתם כי זה "חופר", "מתקרצץ" או סתם "מעצבן" את ילדיהם ומעורר בהם תחושת מחנק. הדגישו את העובדה שבסופו של דבר ילדים רוצים שהוריהם ידאגו להם, שכן זהו ביטוי לאהבתם של ההורים אליהם. חשוב שהורים יבטאו את דאגתם במילים. האם יש בשקופיות דוגמאות לאופן שבו אפשר לומר את הדברים כך שייפלו על אוזן קשובה?

שקופית 9: "דעו מה קורה עם ילדיכם" קראו את השקופית והדגישו שהורים רבים אינם יודעים מה קורה עם ילדיהם המתבגרים. אכן, אין צורך לדעת כל דבר על ילדינו, אבל חשוב להתעניין ב"אזורי הסיכון", כלומר באזורים שבהם הנוכחות והבקרה של ההורים חשובות.

שקופית 10: יש הורים הנוטים להעביר מסרים כגון "לא מוצא חן בעיניי שאתה נוהג בהשפעת אלכוהול, אבל אני סומך עלייך ותעשה מה שאתה חושב שהכי נכון לך". זהו מסר מבלבל שהילד לא יודע איך לפרש אותו. חשוב להדגיש להורים שילדים זקוקים למסרים ברורים כדי שיבינו את העמדות ואת הציפיות של הוריהם מהם. לדוגמה: "לא ישנת כל הלילה, את לא יכולה לקבל את המכונית, סעי במונית".

שקופית 11: "הורים מהווים דוגמה אישית" נושא הדוגמה האישית הוא הכלי החשוב ביותר שיש להורים כדי להקטין את הסיכוי שילדיהם יהיו מעורבים בתאונות דרכים. שקופיות 11, 12 ו-13 מתייחסות לנושא זה. אפשרו להורים לדון בנושא ובררו עמם מדוע לעתים קרובות אפשר לראות פער בין עמדות ההורים ובין הדוגמה האישית שהם נותנים לילדיהם. ציינו שיכולתם החזקה ביותר של הורים להשפיע על התנהגות ילדיהם היא בדוגמה האישית שהם נותנים לילדם מרגע לידתם. ולכן... שיעורי הנהיגה של ילדינו מתחילים מהרגע שילדינו נוסעים אתנו ברכב.

הילוך ראשון | מעורבות ובקרה הורית

שקופיות 12 ו-13 "אם נהגתם..."

התייחסו לדוגמאות ובקשו מההורים לתת דוגמאות נוספות משלהם.

שקופית 14: "שוחחו עם ילדכם ואפשרו להם לקבל את המכונית רק לאחר שיחה"

- התייחסו לסעיפים המופיעים בשקופית:
- התעניינו ביעד הנסיעה לפני שאתם נותנים את מפתחות הרכב.
- ודאו שילדיכם ערניים כדי לנהוג.
- ודאו שהם אינם מתכוונים לשתות במהלך הבילוי ולנהוג.
- אם הם יוצאים עם חברים לכילוי ואינם נוהגים בעצמם בררו מי הנהג התורן.
- הבהירו לילדיכם שייצרו עמכם קשר אם הם או חבריהם לא יוכלו לנהוג מכל סיבה שהיא,
- הבהירו שאתם מצפים לנהיגה אחראית.

במידת הצורך שוחחו עם ילדיכם על דרכים להתמודד עם החברים, וכיצד עליהם להתמודד עם לחץ של חברים המעודדים אותם לקחת סיכונים בזמן נהיגה.

הדגישו את חשיבותה של שיחה מקדימה - שיחה המבהירה את הציפיות ומנגד מזכירה לילדינו את העובדה שגם אם הבקרה שלכם "מעצבנת" את ילדכם, הכול נעשה מתוך אהבה ודאגה להם.

שקופית 15: "הקפידו על נהג מלווה". ציינו את החשיבות של היותם נהגים מלווים פעילים לילדיהם. ציינו לפניהם שהם יכולים לקבל עוד מידע בנושא ברשות הלאומית לבטיחות בדרכים ודרך המורים לנהיגה של ילדיהם.

שקופית 16: "חשוב לדעת".

קראו את השקופית.

שקופית 17: "העברות החמורות שבגינן לא יחודש רישיון הנהיגה לנהג צעיר"

קראו את השקופית. עם זאת הדגישו שהעונשים בחוק הם העונש הקל בהשוואה לתוצאות ולהשלכות של התאונה (פציעות, מוות וטראומות נפשיות).

שקופית 18: "לסיום..."

הדגישו את הצורך מצד אחד לסמוך על ילדינו, אבל מן הצד האחר "להיות על המשמרת ולא לעצום עיניים". ילדינו זקוקים לבקרה ולהכוונה שלנו כדי להימנע ממצבי סיכון. אפשרו התייחסות לכלל המפגש וציינו שהמפגש הוא עוד חוליה במכלול הפעילויות שאתם מעבירים לילדיהם בנושא. עודדו את ההורים לפנות למקורות מידע נוספים.



פעילות 2: הורים מקבלים החלטות בנוגע לילדיהם

הנהגים

מטרת הפעילות: לחזק את מעורבותם של ההורים במניעת תאונות דרכים של ילדיהם באמצעות דיון בדילמות ובהתלבטויות
משך הפעילות: 60-90 דקות
עזרים: סרט "שותים לרגע, נכים לנצח"
 כרטיסיות תיאורי מקרה

הקדמה

הפעילות עוסקת במגוון מצבים שהורים נאלצים להתמודד עם ילדיהם בכל הקשור לנהיגה. הדילמות נוגעות הן להורים לנהגים צעירים והן להורים לבני נוער וצעירים הנוסעים במכוניות של חבריהם. הפעילות מתבססת על העלאת התלבטות ועל דיון פתוח בעקבותיה. חשוב ביותר לתת מקום למחשבות, לעמדות ולניסיונם של ההורים בהתמודדות עם ילדיהם בנושאים הנדונים, ובעיקר בכל הנוגע לנושאים הקשורים למצבי סיכון.

חשוב שפעילות זו תתקיים לאחר פעילות 1: "מפגש ידע עם הורים". עם זאת, אם המפגש מתקיים כיחידה בפני עצמה, ללא המפגש המקדים, קראו את הידע המקדים המופיע בהקדמה לפרק ולפעילות 1 בפרק זה (שיתוף הורים).

מהלך הפעילות

1. הגדירו להורים את מטרת הפעילות וציינו שהפעילות מתבססת על שיתוף הפעולה שלהם.
 2. בקשו מכל הורה לתאר במשפט את תחושתו כשקיבל רישיון נהיגה ונהג בפעם הראשונה (השאלה תאפשר להורים להתחבר לנושא דרך זיכרונותיהם שלהם בנוגע לתקופה שילדיהם נמצאים בה כיום).
 3. מתוך הדברים שיעלו ההורים התייחסו להיבטים הקשורים לנהיגת צעירים כגון חוסר ניסיון, התרגשות, חברים, פחד, עצמאות, חששות ושמחה. קשרו את תחושותיהם של ההורים למצבים ולתחושות שילדיהם מתמודדים עמם.
 4. הקרינו את הסרט "שותים לרגע, נכים לנצח". לאחר הקרנת הסרט בקשו מההורים להתייחס אל הסרט ברמה הרגשית.
 5. חלקו את המשתתפים לשלוש קבוצות ותנו לכל קבוצה כרטיסיית אירוע.
 6. בקשו מכל קבוצה לדון באירוע ובשאלות הנלוות לו כ-15 דקות. על כל קבוצה להציע פתרונות להתמודדות עם ההתלבטות המוצגת.
 7. כנסו את המשתתפים במעגל ובקשו מכל קבוצה לקרוא את תיאור אירוע שקיבלה, להתייחס לדיון שהתקיים בקבוצה ולפתרונות שהועלו.
- עודדו דיון פתוח של כלל המשתתפים באמצעות שאלות מנחות כגון:
 - האם נתקלתם במצבים הדומים לאירוע שהוצג בכרטיסייה?
 - האם בקבוצה היו דעות שונות בנוגע לדרך שיש להתמודד עם המצב?

הילוך ראשון | מעורבות ובקרה הורית

- האם יש קושי לשוחח עם ילדינו? ואם כן, מהו?
 - כיצד לדעתכם אפשר להתגבר על הקושי לשוחח עם ילדינו?
 - מה חשוב לדעתכם לעשות כשברור לנו שהילד שיקר לנו?
 - האם יש מקום לטעויות של ילדינו בכל הקשור לנהיגה, והאם יש מקום לאפשר להם לטעות וללמוד דרך החוויה ללא מעורבות ההורים?
 - אם אנחנו נתקלים בחוסר אחריות של ילדינו בנוגע לנהיגה, עד איזה גיל יש מקום להתערבות?
 - איזה מסר עיקרי ברצונכם להעביר לילדכם בכל הקשור לנהיגה?
 - מה לדעתכם יחזק את רכיב האחריות בנהיגת ילדיכם?
 - האם יש מקום להדרכה ולליווי הורי, ואם כן מהי לדעתכם הדרך הטובה ביותר לעשות זאת עם ילדכם?
8. לאחר שדנתם בכלל הדילמות, אפשרו דיון כללי בקבוצה על התחושות שעלו. אם עולה חוסר אונים, התייחסו לכך. ודאו שההורים לקחו לפחות פתרון אחד כצידה לדרך.
9. סכמו את המפגש בעובדה שהמפגש אפשר התייחסות לסוגיות הקשורות לנהיגה ולנסיעת ילדיהם ברכב עם בני גילם. עם זאת יכולתם להתמודד ביעילות עם סוגיות הקשורות למצבי סיכון בנהיגה של ילדיהם קשורה למיומנויות כלליות של יחסי הורים וילדים.
10. חזקו את ההורים על הגעתם וציינו את המשמעות שיש לכך לילדיהם. עודדו אותם לשוחח על המפגש עם ילדיהם.

עזרים (ניתן לצלם)

כרטיסיות אירוע

אירוע 1



בתכם בת העשרים, המשרתת בצבא, לקחה את מכוניתכם בסוף השבוע האחרון לבילוי עם חברים. אפשרתם לה לקחת את הרכב ללא שום שיחה מקדימה. אתם סומכים עליה: היא ילדה אחראית ונוהגת באחריות. עד כה לא נתקלתם בשום בעיה שהצריכה אתכם לשקול אם לתת לה את המכונית.

בשבת, בארבע לפנות בוקר, בתכם מתקשרת ומבקשת שתבואו לאסוף אותה. מתברר שהיא שתתה אלכוהול בבילוי, נהגה ברכב ובבדיקת משטרתית נמצאה בדמה רמת אלכוהול הגבוהה פי שניים מהמותר בחוק. הוחלט להוריד את הרכב מהכביש למשך שלושים יום, ובסופם, כדי לשחררו, יהיה עליכם לשלם 1,200 ₪.

כשהגעתם לאסוף את בתכם, היא בכתה וציינה שאיננה מבינה איך זה יכול להיות: היא המתינה יותר משעתיים לאחר ששתתה את המשקה האלכוהולי, היא בסדר גמור ובכלל לא מרגישה את השפעת המשקה. נראה לה שהמכשיר מקולקל.

בשבוע שלאחר מכן החלטתם לשוחח עם בתכם.

התייחסו לשאלות האלה:

1. אילו שאלות תרצו לשאול את בתכם במהלך השיחה?
2. האם לדעתכם בתכם שיקרה לכם בנוגע לכמות השתייה שהיא שתתה?
3. האם יש להעניש אותה על מעשיה?
4. האם יש מקום למנוע ממנה מלקבל את הרכב לתקופה כלשהי? ואם כן, לאיזו תקופה?
5. באיזו מידה אתם רואים עצמכם אחראים למצב שנוצר שכן מעולם לא שוחחתם עמה בנושא?
6. איזה מסר חשוב לכם להעביר לה?

עזרים (ניתן לצלם)

אירוע 2



בנכם, תלמיד כיתה י"ב, בן 18 ושלושה חודשים. הוא קיבל רישיון נהיגה לפני שמונה חודשים, והוא נוהג ללא נהג מלווה. לפני כיומיים פנה אליכם וביקש לקבל את המכונית לסוף השבוע. הוא רוצה לנסוע עם חברים לאילת.

כל הרעיון לא נראה לכם - מבחינתכם שהוא וחבריו ייסעו לאילת באוטובוס. אתם חוששים, בעיקר לנוכח העובדה שאחיו הגדול נפצע בתאונה לפני שלוש שנים. כשאמרתם זאת לבנכם הוא כעס וציין שעוד חודשיים הוא מתגייס לצה"ל. לדבריו "איזה מין הורים אתם שלא סומכים עליי? להחזיק נשק ולהילחם - עם זה אין לכם בעיה, אבל לנהוג לאילת אתם לא סומכים עליי?". ברור לכם שבנכם פגוע בשל סירובכם לתת לו את המכונית. החלטתם לקיים איתו שיחה נוספת.

התייחסו לשאלות האלה:

1. האם לדעתכם בנכם מבין מדוע סירבתם לתת לו את המכונית?
2. כיצד עליכם להגיב לתגובתו הכועסת והנעלבת?
3. אילו שאלות ברצונכם לשאול אותו בשיחה השנייה?
4. לנוכח העובדה שבנכם נפגע ונעלב, האם יש מקום לשנות את עמדתכם בנושא?
5. אם כן, האם תתנו את קבלת המכונית בתנאים כלשהם?

עזרים (ניתן לצלם)

אירוע 3



בנכם, בן 17 וחצי, תלמיד כיתה י"ב, יצא לבלות עם חבריו במכונית של אחד מחבריו הטובים. אתם מכירים את החבר וסומכים עליו. מהיכרותכם אותו הוא בחור אחראי ואמור להתגייס בסוף השנה לקורס טיס.

בשבת, בשיחה שהתקיימה בזמן ארוחת הצהריים המשפחתית, התברר לכם שחברו של בנכם השתתף בתחרות רכבים שהתקיימה בשטח פתוח באזור השרון. לשאלתכם אם גם בנכם השתתף במירוץ, הוא ציין שהוא לא נהג, אבל ישב ליד חברו ברכב. כשהבעתם את דאגתכם בנושא, ביטל בנכם את הדאגה וציין שהרבה חברי טובים משתתפים בתחרויות האלה, ושאינן לכם שום סיבה לדאגה. עוד הוסיף שהם מקפידים לחגור חגורות בטיחות, לשמור מרחק זה מזה, ולנסוע לא יותר מ-100 קמ"ש.

התייחסו לשאלות האלה:

1. אילו שאלות נוספות ברצונכם לשאול את בנכם?
2. האם יש מקום למנוע מבנכם להמשיך ולצאת עם אותו החבר שאולי גורר אותו להשתתף באירועים המסכנים אותו?
3. איזה מסר ברצונכם להעביר לילדכם?
4. האם יש מקום למנוע ממנו בילויים לתקופה כלשהי?
5. האם לדעתכם יש מקום ליידע את הוריו של החבר על העובדה שהוא השתתף בתחרויות רכבים?
6. האם יש מקום ליידע את המשטרה על התחרויות המתקיימות במקום?

רשימת סרטים

פרק	שם הסרט	אורך
נושא ראשון: עייפות ונהיגה	השפעת עייפות על נהגים צעירים http://www.youtube.com/watch?v=gMS0M_KcsOE	06.20 דקות
נושא שני: לחץ חברתי ונהיגה	נערות עושות תאונה http://www.youtube.com/watch?v=lyhGFJcnVvA	10.33 דקות
	צעירים לנצח http://www.youtube.com/watch?v=wiBKVJx6YSU חלק 1 - http://www.youtube.com/watch?v=cXpngrPZ6Oo חלק 2 - http://www.youtube.com/watch?v=1hyMw15K3jM חלק 3 - http://www.youtube.com/watch?v=034v0FzwNcA חלק 4 -	32.10 דקות
	מרד הנעורים http://www.youtube.com/watch?v=u7hZ9jKrwvo	03.31 דקות
נושא שלישי: אלכוהול ונהיגה	שיכורים לרגע נכים לנצח רשות השידור	17.30 דקות
נושא רביעי: מהירות ונהיגה	מהירות http://www.youtube.com/watch?v=3ZMGFXgMYTY&feature=related	00.22 דקות
	תגובת הנהג הרשות לבטיחות בדרכים	00.21 דקות
	בזמן תגובה הרשות לבטיחות בדרכים	00.41 דקות
	מרחק תגובה הרשות לבטיחות בדרכים	00.31 דקות

פרק	שם הסרט	אורך
נושא חמישי: סימנים מעידים	ילדים חסרי מעצורים - משרד החינוך והרשות הלאומית לבטיחות בדרכים	07.56 דקות
	הפתעה בלילה הרשות לבטיחות בדרכים	00.12 דקות
	סימנים מעידים - דרכים שאינן עירוניות הרשות לבטיחות בדרכים	02.07 דקות
	סימנים מעידים-דרכים עירוניות הרשות לבטיחות בדרכים	01.10 דקות
דרכים למעורבות הורים	שיכורים לרגע נכים לנצח רשות השידור	17.30 דקות



המלצות לקריאה נוספת

גיטלמן, ויקטוריה, הקרט, ש', דובא, א' וא' כהן (2006). **בחינת השינויים במעורבותם של נהגים צעירים בתאונות הדרכים**. הטכניון - מכון טכנולוגי לישראל, והמכון לחקר התחבורה: <http://www.rsa.gov.il/InformationResearchCenter/ResearchSurveyCenter/Documents/Young%20Drivers.pdf>
גיטלמן, ויקטוריה, מיכל חמו-לוטם ולירי אנדי-פינדלינג, **היפגעות ילדים בישראל: דוח "בטרם" לאומה**, ארגון "בטרם" לבטיחות ילדים, אוקטובר 2006.

טאובמן-בן ארי, אורית. (2008). **פרופיל הנהג הישראלי**. דוח מחקר במימון הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, אוניברסיטת בר אילן, בית הספר לעבודה סוציאלית: <http://www.rsa.gov.il/InformationResearchCenter/ResearchSurveyCenter/Documents/driverprofile1.pdf>
<http://www.rsa.gov.il/InformationResearchCenter/ResearchSurveyCenter/Documents/driverprofile1.pdf>

לוטן, ציפי וגרימברג עינת (2008). **מעורבות נהגים צעירים בתאונות דרכים: נתונים, מגמות ומחקרים**. יום עיון בנושא נהגים צעירים: בדרך אל הכביש, עמותת אור ירוק: http://www.oryarok.org.il/webfiles/audio_files/hoveret2008.pdf

מוקואס, דן (2002). **השפעת חיוב ליווי נהגים מתחילים על בטיחות**. המכון לחקר התחבורה, הטכניון, והרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, משרד התחבורה.

סלע- שויביץ, רויטל (2004). "גורמי סיכון בקרב נהגים צעירים", **ספר איתי זמרון**, מכללת דוד ילין, עמ' 173-182.

פידלמן, א' (2010). **החינוך התעבורתי במערכת החינוך בישראל ובעולם**. מרכז המחקר והמידע של הכנסת: <http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m02589.pdf>

שנער, דוד, עדי רונן, פנינה גרשון וטל אורון-גלעד (2008). **שיטות להתמודדות עם עייפות במהלך נהיגה ממושכת**. אוניברסיטת בן גוריון, בעבור קרן רק נאור: http://www.oryarok.org.il/webfiles/audio_files/shenar_ronen.pdf

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים (2008). **מעורבות נהגים בתאונות דרכים**:

<http://www.rsa.gov.il/InformationResearchCenter/StatisticalInformation/2008/Pages/maegmot2008.aspx>
/ <http://www.oryarok.org.il> אור ירוק: