ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕ ΤΗ MAKIOS LOGISTICS

5th klm Thessaloniki - Kalochori Rd | GR 546 28, Thessaloniki
T. +30 2310 573195 | **F**. +30 2311 998295 | info@makios.gr
www.makios.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ 3
ΠΟΛΙΤΙΚΗ 4
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ 5
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΟΔΗΓΩΝ 6
1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ 8
1.1 Απαιτούμενα Έγγραφα για τη Συνεργασία με τη ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. 8
1.2 Υποχρεώσεις Συνεργαζόμενου 8
1.3 Αποδεικτικά Μεταφοράς Συνεργαζόμενου 9
1.4 Φόρτωση – Εκφόρτωση 9
1.5 Μπάρες / Ιμάντες Ασφάλισης Φορτίου 10
1.6 Διαχείριση Κενών Παλετών 10
1.7 Καθαριότητα Αυτοκινήτων 11
2 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ 11
2.1 Σφραγίδες 11
2.2 Parking 11
3 ΑΤΥΧΗΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟΥ 11
3.1 ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΕ ΟΧΗΜΑ ΚΑΘ' ΟΔΟΝ 13
3.2 ΑΝΑΤΡΟΠΗ ΟΧΗΜΑΤΟΣ 13
3.3 ΟΔΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ / ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ 14
4 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ 15
4.1 ΕΛΕΓΧΟΣ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ 15
4.1.1 ΕΛΕΓΧΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ 15
4.1.2 ΦΡΕΝΑ 16
4.1.3 ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ 16
4.1.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΤΑΞΙΔΙΟΥ (Cruise Control) 16
4.1.5 ΔΙΑΡΡΟΗ ΚΑΥΣΙΜΩΝ / ΡΕΖΕΡΒΟΥΑΡ 16
4.1.6 ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ 16
4.1.7 ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (ΚΟΦΤΗΣ) 16
4.1.8 ΦΩΤΑ 17
4.1.9 ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ 17
4.1.10 ΑΝΑΚΛΑΣΤΗΡΕΣ 17
4.2 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΗ ΟΔΗΓΗΣΗ – Γενικές Οδηγίες 17
4.2.1 ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΙΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ Ή ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ 17
4.2.2 ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ 17
4.2.3 ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ 17
4.2.4 ΚΑΠΝΙΣΜΑ 17
4.2.5 ΟΡΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 17

4.2.6 ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΔΗΣΗ 18
4.2.7 ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΙΓΜΟΙ 18
4.2.8 ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΗ 18
4.2.9 ΣΤΑΘΜΕΥΣΗ 18
4.2.10 ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ 19
4.2.11 ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ 19
4.2.12 ΕΛΙΓΜΟΙ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΕΛΑΤΩΝ 19
4.2.13 ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ 19
4.2.14 ΜΕΓΙΣΤΗ ΟΡΑΤΟΤΗΤΑ 19
4.2.15 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 19
4.3 ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ 20
4.3.1 ΧΙΟΝΙ 20
4.3.2 ΑΕΡΑΣ 20
4.3.3 ΟΜΙΧΛΗ 20
4.3.4 ΒΡΟΧΗ 20
4.3.5 ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΜΕ ΑΣΤΡΑΠΕΣ 20
4.3.6 ΠΑΓΟΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ 20
4.3.7 ΗΛΙΟΣ 21
4.3.8 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΤΑΣΗ 21
4.3.9 ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ 21
4.4 ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ 21
4.4.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΟΠΩΣΗΣ 22
4.4.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ 22
4.4.3 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ 22

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πλειονότητα των εμπορικών οχημάτων διατηρούνται και οδηγούνται από ευαίσθητους και προσεκτικούς ανθρώπους, αλλά ακόμα και αυτοί οι άνθρωποι χρειάζονται κάποιες φορές έναν πρακτικό οδηγό που καταγράφει και υπενθυμίζει την κοινή λογική. Η ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. έχει εκδώσει το παρόν εγχειρίδιο με στόχο την ανάπτυξη και τη διατήρηση του επαγγελματισμού στον τομέα των εμπορευματικών μεταφορών, καθώς και τον περιορισμό των ατυχημάτων που μπορεί να οδηγήσουν στην απώλεια της ζωής, τόσο των οδηγών όσο και άλλων χρηστών των δρόμων.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Στη ΜΑΚΙΟΣ Logistics δεσμευόμαστε για την παροχή υπηρεσιών logistics με υπευθυνότητα και υψηλό βαθμό ασφάλειας.

Οι διαδικασίες μας είναι σταθερά προσανατολισμένες στη διασφάλιση της υγιεινής, της ασφάλειας και της ποιότητας των αποθηκευόμενων και μεταφερόμενων προϊόντων, ώστε αυτά να συμμορφώνονται προς τις διατάξεις της ισχύουσας νομοθεσίας, καθώς και με τις απαιτήσεις των πελατών μας, με σεβασμό στους εργαζομένους της, την κοινωνία και το περιβάλλον.

Στο πλαίσιο αυτό η εταιρεία, παρέχοντας στην Ομάδας Ποιότητας και Ασφάλειας τα απαιτούμενα μέσα και τους απαραίτητους πόρους:

- Σχεδιάζει και εφαρμόζει Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας ακολουθώντας τα Διεθνή Πρότυπα: ISO 9001, ISO 22000, SQAS και IFS Logistic, εξασφαλίζοντας την ποιότητα στις παρεχόμενες υπηρεσίες αποθήκευσης, μεταφοράς, και ανασυσκευασίας τροφίμων και λοιπών προϊόντων.
- Αξιολογεί συνεχώς την αποτελεσματική λειτουργία του εφαρμοζόμενου συστήματος ποιότητας στοχεύοντας στην αποτελεσματική εξέλιξή του.
- Βελτιώνει διαρκώς τις υπηρεσίες της, καθώς και την αποτελεσματικότητα των διεργασιών της, μέσω αντικειμενικών και «έξυπνων» στόχων.
- Εξασφαλίζει τη συνεχή κατάρτιση, ενημέρωση και εκπαίδευση των στελεχών της τόσο για την προσωπική τους υγεία και ασφάλεια κατά την εργασία τους, όσο και για την επίτευξη των στόχων της εταιρίας.
- Λαμβάνει τις επιχειρηματικές αποφάσεις πάντοτε με γνώμονα την ποιότητα, την ασφάλεια των προϊόντων, την κοινωνική και περιβαλλοντική ευθύνη.
- Επενδύει σε πάγιο εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας και σε πληροφοριακά συστήματα αιχμής, καθώς η γρήγορη και αποτελεσματική διαχείριση της πληροφορίας αποτελεί βασικό μέσο για την επίτευξη της Πολιτικής Ποιότητας.
- Διατηρεί τα υψηλότερα επιχειρησιακά πρότυπα στα πληροφοριακά της συστήματα για την προστασία προσωπικών δεδομένων και υιοθετεί μια προσέγγιση "αμυντικής βάσης" για την προστασία των συστημάτων και των δεδομένων των χρηστών.
- Λαμβάνει μέτρα για την προστασία των προϊόντων των πελατών, των ανθρώπων της εταιρείας και των συνεργατών της καθώς και των κτιριακών εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού.
- Παρέχει ένα περιβάλλον εργασίας που είναι ασφαλές για όλους τους υπαλλήλους, τους πελάτες και τους συνεργάτες που επισκέπτονται τις εγκαταστάσεις της.
- Στοχεύει στην ασφάλεια της εργασίας και των οδικών εμπορευματικών μεταφορών, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην εφαρμογή κανόνων ορθής συμπεριφοράς κατά την εκτέλεσή τους.
- Στοχεύει στην πρόληψη ατυχημάτων μέσω της λήψης μέτρων και της εκπαίδευσης του προσωπικού στις ορθές πρακτικές ασφαλούς συμπεριφοράς (BBS).
- Επιδιώκει στην αποφυγή επιμόλυνσης του περιβάλλοντος από τις δραστηριότητές της.
- Δεν ανέχεται τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών εντός των εγκαταστάσεων ή κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων της από το προσωπικό ή τους συνεργάτες της.

- Πιστεύει ότι μόνο μέσω της καταγραφής μη συμμορφώσεων, της διερεύνησης των γενεσιουργών αιτιών και της λήψης κατάλληλων διορθωτικών μέτρων μπορεί να επιτύχει τη συνεχή βελτίωση.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Οι συνεχείς προσπάθειες για τη βελτίωση της ασφάλειας κατά τη μεταφορά και τον ασφαλή χειρισμό των φορτίων αποτελούν βασικό στόχο της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. Η ανάλυση των στατιστικών για τα ατυχήματα στον κλάδο των εμπορευματικών μεταφορών δείχνουν ότι η πλειονότητα των συμβάντων και ατυχημάτων που σχετίζονται με τις μεταφορές συμβαίνουν κατά τη διάρκεια φόρτωσης / εκφόρτωσης. Περαιτέρω λεπτομερής ανάλυση δείχνει ότι ο ανθρώπινος παράγοντας είναι μακράν η πιο σημαντική αιτία. Επομένως, είναι απαραίτητο να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή κατά τη διενέργεια των φορτώσεων / εκφορτώσεων και να ακολουθούνται όλοι οι κανόνες που παρουσιάζονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Σκοπός του παρόντος εγχειριδίου είναι να προσφέρει καθοδήγηση σχετικά τόσο με την ασφάλεια των εργασιών φόρτωσης / εκφόρτωσης, όσο και γενικότερα με την ασφαλή συμπεριφορά σε όλο το φάσμα των εργασιών που περιλαμβάνουν οι οδικές εμπορευματικές μεταφορές.

Θρασύβουλος Ε. Μακιός

Διευθύνων Σύμβουλος ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΟΔΗΓΩΝ

- Αυτές οι οδηγίες εφαρμόζονται στο σύνολο των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. και πρέπει να διαβαστούν και να γίνουν απόλυτα κατανοητές.
- Κάθε εργαζόμενος έχει καθήκον να επιβεβαιώνει τις ασφαλείς συνθήκες εργασίας, τόσο για τον ίδιο όσο και για τους άλλους εργαζόμενους.
- Εξειδικευμένοι κανόνες για συγκεκριμένες περιοχές εντός των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. εφαρμόζονται επιπρόσθετα των γενικών οδηγιών.
- Οι οδηγοί των φορτηγών και λοιπών οχημάτων πρέπει να αναφέρονται στην πύλη κατά την είσοδο και έξοδό τους από τις εγκαταστάσεις της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών, τόσο στις εγκαταστάσεις της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε., όσο και καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας για λογαριασμό της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις σημάνσεις ασφαλείας που βρίσκονται στους χώρους των εγκαταστάσεων.
- Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις σημάνσεις του κώδικα οδικής κυκλοφορίας που βρίσκονται στους χώρους των εγκαταστάσεων.
- Το ανώτατο όριο ταχύτητας εντός των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. ορίζεται στα 20 χιλιόμετρα / ώρα. Το ίδιο όριο πρέπει να τηρείται και στις εγκαταστάσεις των πελατών, εκτός αν ορίζεται διαφορετικά από τον πελάτη.
- Οι πεζοί έχουν πάντοτε προτεραιότητα.
- Οι διάδρομοι των πεζών (με την αντίστοιχη σήμανση) δεν πρέπει να εμποδίζονται από οχήματα ή άλλα αντικείμενα.
- Οι οδηγοί θα πρέπει να αναφέρονται πάντοτε στους Δρομολογητές της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. για οποιοδήποτε πρόβλημα προκύψει καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας τους.
- Οι οδηγοί θα πρέπει να συνεργάζονται πάντοτε αρμονικά με τους Χειριστές Φορτώσεων / Εκφορτώσεων των πελατών.
- Το όχημα πρέπει να είναι μπλοκαρισμένο και ακινητοποιημένο κατά τη διαδικασία της φόρτωσης/ εκφόρτωσης.
- Σε χώρους φόρτωσης ή εκφόρτωσης υλικών οι οδηγοί πρέπει να κλείνουν τον κινητήρα και να χρησιμοποιούν το χειρόφρενο.
- Το προσωπικό μπορεί να ζητήσει τα κλειδιά του οχήματος όταν αυτό βρίσκεται σε αποβάθρα φορτοεκφόρτωσης.
- Επιπρόσθετα προς τη μηχανική ακινητοποίηση των οχημάτων, θα πρέπει πάντοτε να χρησιμοποιούνται και οι τάκοι ακινητοποίησης που διαθέτουν τα οχήματα.
- Απαγορεύεται η είσοδος στους χώρους των αποθηκών και στα μηχανοστάσια, εκτός και αν υπάρχει ειδική άδεια.

- Σε περιπτώσεις που απαιτείται ο χειρισμός περονοφόρων οχημάτων από τους οδηγούς, θα πρέπει να υπογράφεται το σχετικό έντυπο που παρέχεται από τον Υπεύθυνο Αποθηκών.
- Κατά την εκφόρτωση επικίνδυνων υλικών, πρέπει να φοράτε τον εξοπλισμό ασφαλείας που απαιτείται σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου υλικού. Χρησιμοποιήστε ειδικές ταινίες σήμανσης για την απαγόρευση εισόδου άλλων ατόμων στο συγκεκριμένο χώρο.
- Απαγορεύεται να πηδάτε από ένα όχημα ή να κάθεστε πάνω σε αυτό.
- Η συντήρηση ενός οχήματος εντός των εγκαταστάσεων δεν επιτρέπεται, εκτός και αν έχετε πάρει την άδεια από το Δρομολογητή της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Ο καθαρισμός των οχημάτων εντός των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. μπορεί να πραγματοποιείται μόνο στους χώρους που προβλέπονται για το σκοπό αυτό.
- Αποφεύγετε, κατά το δυνατό, την εκπομπή αέριων, υγρών και στερεών αποβλήτων.
- Αποφεύγετε τον υπερβολικό θόρυβο ή τις ενεργειακές απώλειες.
- Απαγορεύεται η απόθεση αποβλήτων στα κανάλια αποβλήτων των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Αναφέρετε άμεσα κάθε περίπτωση διαρροής υγρών.
- Οι χώροι φορτοεκφόρτωσης πρέπει να είναι καθαροί και τακτοποιημένοι.
- Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση βιντεοκαμερών και φωτογραφικών μηχανών.
- Αναφέρετε όλα τα ατυχήματα, τα παρ'ολίγον ατυχήματα και τα περιστατικά ασφαλείας στο Δρομολογητή της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Δεν επιτρέπεται το παιχνίδι και η πάλη εντός των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Απαγορεύεται το κάπνισμα εντός των οχημάτων και εντός των εγκαταστάσεων της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε., εκτός από περιοχές με αντίστοιχη σήμανση.
- Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση σπίρτων και αναπτήρων, πρέπει να μένουν εκτός εγκαταστάσεων.

- Αν αντιληφθείτε φωτιά πρέπει να το αναφέρετε άμεσα στην πύλη.
- **Τηλέφωνο Έκτακτης Ανάγκης: 2310573110**
- Η κίνηση των οχημάτων στις εγκαταστάσεις της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. κατά τη διάρκεια συναγερμού φωτιάς απαγορεύεται εκτός από την περίπτωση που εμποδίζουν την πρόσβαση σε οχήματα εκτάκτου ανάγκης.
- Απαγορεύεται η δημιουργία εμποδίων πρόσβασης σε εξοπλισμό πυρόσβεσης, εξόδους κινδύνου και διαδρόμους ασφαλείας.
- Η ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. δεν φέρει καμιά ευθύνη για την απώλεια ή καταστροφή προσωπικών αντικειμένων.
- Η ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να ελέγξει το όχημα και τον οδηγό του κατά την είσοδο και έξοδό του από τις εγκαταστάσεις της.

- Κάθε ερώτηση σχετικά με θέματα ασφαλείας πρέπει να απευθυνθεί στο Δρομολογητή της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. με τον οποίο συνεργάζεστε.

1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ

1.1 Απαιτούμενα Έγγραφα για τη Συνεργασία με τη ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.

Ο συνεργαζόμενος οδηγός που θα ξεκινήσει να εκτελεί δρομολόγια για λογαριασμό της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. θα πρέπει να έχει πάντα στην κατοχή του τα εξής:

1. **Κατάλληλο Δίπλωμα Οδήγησης** για τον τύπο του οχήματος
2. **Πιστοποιητικό Επαγγελματικής Ικανότητας Οδηγού**
3. **Άδεια Οδικού Μεταφορέα**
4. **Άδεια Κυκλοφορίας** Αυτοκινήτου
5. **ΚΤΕΟ** Αυτοκινήτου
6. **Κάρτα Ελέγχου Καυσαερίων**
7. **Ασφάλεια** Αυτοκινήτου
8. **Χαρτί Ταχογράφου**
9. **Παπούτσια Ασφαλείας**
10. **Φωσφορίζων γιλέκο**
11. **Μπάρες ή Ιμάντες Ασφάλισης Φορτίου**

Τα παραπάνω θα πρέπει υπάρχουν στο αυτοκίνητο σε κάθε μεταφορά που κάνει για λογαριασμό της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. και να τα επιδεικνύει όπου του ζητηθούν ή όπου η εταιρεία του δώσει την εντολή να τα παρουσιάσει.

1.2 Υποχρεώσεις Συνεργαζόμενου

Για την ομαλή λειτουργία αλλά και την εκπλήρωση των υποχρεώσεών της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. προς τους πελάτες της, **τα δελτία αποστολής** που συνοδεύουν τη μεταφορά θα πρέπει να παραδίδονται στα γραφεία της εταιρείας σε τακτά χρονικά διαστήματα, τα οποία **δεν πρέπει να ξεπερνάνε τη μια εβδομάδα**. Η παράδοση των εγγράφων μπορεί να γίνεται στις εγκαταστάσεις της ΜΑΚΙΟΣ στις αποθήκες του Καλοχωρίου αλλά και στις αποθήκες της Γέφυρας.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

- Η αποδοχή του δρομολογίου από το συνεργαζόμενο αυτοκινητιστή γίνεται με την αποδοχή του μηνύματος δρομολογίου που αποστέλλεται από τη ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. Πριν την έναρξη κάθε δρομολογίου πρέπει να γίνεται έλεγχος του οχήματος ως προς την επάρκειά του για την εκτέλεση του δρομολογίου.
- Ο συνεργάτης της ΜΑΚΙΟΣ απαγορεύεται για οποιοδήποτε λόγο να έρθει σε ρήξη με τον πελάτη (αποστολέα ή παραλήπτη). Οποιοδήποτε πρόβλημα δημιουργηθεί κατά τη φόρτωση

ή την εκφόρτωση ο συνεργάτης θα πρέπει άμεσα να έρθει σε επικοινωνία με το Τμήμα Δρομολόγησης, το οποίο και θα αναλάβει την επίλυση οποιουδήποτε προβλήματος. Οι συνεργάτες της ΜΑΚΙΟΣ αποτελούν την εικόνα της εταιρίας και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να δημιουργούν προβλήματα κατά τη εκτέλεση των δρομολογίων.

1.3 Αποδεικτικά Μεταφοράς Συνεργαζόμενου

Τα αποδεικτικά μεταφοράς του δρομολογίου θα πρέπει να:

- Παραδίδονται το περισσότερο ανά **μια εβδομάδα** στην εταιρεία
- Τα Δελτία Αποστολής του δρομολογίου να είναι **σφραγισμένα** και **υπογεγραμμένα** από τον παραλήπτη.

1.4 Φόρτωση – Εκφόρτωση

Η φόρτωση και εκφόρτωση των προϊόντων διαφέρει ανάλογα με τους πελάτες και τους παραλήπτες. Σε πολλές εταιρίες τη φόρτωση την κάνει ο ίδιος ο οδηγός, όπως και την εκφόρτωση, ενώ σε άλλες την αναλαμβάνουν οι ίδιες οι εταιρίες.

Στις περιπτώσεις που τη **φόρτωση** την κάνει ο συνεργαζόμενος οδηγός της ΜΑΚΙΟΣ είναι απαραίτητες οι εξής ενέργειες:

- Έλεγχος της παλετοποίησης των προϊόντων προς αποφυγή προβλημάτων.
- Μέτρηση του συνόλου των προϊόντων προς μεταφορά και ταυτοποίηση αυτού με τον Υπεύθυνο Δρομολόγησης της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- Έλεγχος του μικτού βάρους του οχήματος μετά τη φόρτωση, ώστε να μην υπερβαίνονται τα όρια.
- Φόρτωση των εμπορευμάτων με ασφαλή τρόπο.
- Έλεγχος για την ορθή ολοκλήρωση της φόρτωσης.
- Τοποθέτηση μεταλλικών μπαρών ή των ιμάντων για την καλύτερη στήριξη των μεταφερόμενων παλετών.

Στις περιπτώσεις που την **εκφόρτωση** των προϊόντων την κάνει ο συνεργαζόμενος οδηγός, οι απαραίτητες ενέργειες είναι οι εξής:

- Εκφόρτωση των προϊόντων με ασφαλή τρόπο για αυτόν και για οποιονδήποτε εμπλέκεται στην εκφόρτωση.
- Μέτρηση του συνόλου των προϊόντων που εκφορτώθηκαν και ταυτοποίηση αυτών με το Δελτίο Αποστολής.
- Υπογραφή, όνομα και σφραγίδα από τον παραλήπτη στο αντίγραφο Δελτίου Αποστολής για την βεβαίωση της παράδοσης.
- Παραλαβή κενών παλετών, όπου απαιτείται, ή χρεωστικού σημειώματος στις περιπτώσεις που αυτό είναι δυνατόν.

Η φόρτωση αλλά και η εκφόρτωση γίνονται παρουσία του οδηγού για την αποφυγή λαθών αλλά και για την επιβεβαίωση των προϊόντων που φορτώθηκαν και εκφορτώθηκαν. Σε περίπτωση που η σειρά φόρτωσης διαφέρει από αυτή για την οποία έχει ενημερώσει το Τμήμα Δρομολόγησης θα πρέπει άμεσα ο συνεργάτης να επικοινωνήσει με τον Υπεύθυνο Δρομολόγησης.

Μετά από κάθε φόρτωση γίνεται ζύγισμα του οχήματος σε πλάστιγγα. Το συνολικό βάρος του οχήματος δεν πρέπει να υπερβαίνει το συνολικό βάρος που αναγράφεται στην Άδεια Κυκλοφορίας. Σε περίπτωση απόκλισης θα πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με το Δρομολογητή της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.

1.5 Μπάρες / Ιμάντες Ασφάλισης Φορτίου

Οι συνεργαζόμενοι αυτοκινητιστές, για όλα τα φορτία χρησιμοποιούν μπάρες ή ιμάντες ασφάλισης φορτίου έτσι ώστε να στηρίξουν πλευρικά την παλέτα ή τις παλέτες. Οι μπάρες / ιμάντες ασφάλισης φορτίου χρησιμοποιούνται για όλα τα φορτία που εκτελεί για λογαριασμό της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. ο συνεργαζόμενος αυτοκινητιστής, ακόμα και στις περιπτώσεις που δεν υπάρχει εμφανής κίνδυνος μετατόπισης ή πτώσης παλέτας.

1.6 Διαχείριση Κενών Παλετών

Πέρα από τη μεταφορά των προϊόντων που αναλαμβάνει η ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. για τους πελάτες της, έχει την υποχρέωση, σε κάποιες περιπτώσεις, να παραλαμβάνει και να τους επιστρέφει κενές παλέτες. Κάθε φορά που ο συνεργάτης της εταιρείας εκτελεί δρομολόγιο, το σύνολο των παλετών που θα πρέπει να επιστραφούν χρεώνονται στο αυτοκίνητο. Το Τμήμα Δρομολόγησης ενημερώνει τον συνεργάτη που εκτελεί δρομολόγιο από το οποίο υπάρχει υποχρέωση συλλογής κενών παλετών σχετικά με τη διαδικασία που χρειάζεται να ακολουθήσει. Πιο συγκεκριμένα ο οδηγός οφείλει να πάρει πίσω τόσες κενές παλέτες από τον παραλήπτη που παραδίδει, όσες είναι αυτές που αφήνει, αν δεν υπάρχει διαφορετική ενημέρωση από το Τμήμα Δρομολόγησης. Οι επιστρεφόμενες παλέτες συνοδεύονται και από αντίστοιχο Δελτίο Αποστολής του εκάστοτε παραλήπτη, εκτός και αν υπάρξει διαφορετική εντολή από το Τμήμα Δρομολόγησης. Οι επιστρεφόμενες παλέτες μπορούν να επιστραφούν:

- στις εγκαταστάσεις της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε.
- απ' ευθείας στις εγκαταστάσεις του πελάτη
- σε εγκαταστάσεις άλλου πελάτη για τον οποίο υπάρχει υποχρέωση διαχείρισης παλετών
- στις εγκαταστάσεις της Almatrans στον Ασπρόπυργο Αττικής.

Κατά την παράδοση των παλετών θα πρέπει να λαμβάνεται το αντίστοιχο Πιστωτικό Δελτίο που αποδεικνύει τον ακριβή αριθμό των επιστρεφόμενων παλετών. Ακόμα και στις παραδόσεις που γίνονται στις εγκαταστάσεις της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε., το Τμήμα Αποθηκών οφείλει να δώσει στον οδηγό ένα Δελτίο Επιστροφής παλετών που να αναφέρει τον αριθμό των παλετών και τον πελάτη που αφορούν.

Τα Δελτία (Χρεωστικά-Πιστωτικά) πρέπει να συγκεντρώνονται και να παραδίδονται προς έλεγχο στον Υπεύθυνο Διαχείρισης Παλετών.

Ο συνεργαζόμενος οδηγός παραδίδει τα δελτία που έχει στα χέρια του (χρεωστικά-πιστωτικά), στο τέλος κάθε μήνα, στον Υπεύθυνο Διαχείρισης Παλετών, ο οποίος κάνει τον έλεγχο των χρεοπιστώσεων για το κάθε αυτοκίνητο ξεχωριστά. Θα πρέπει το σύνολο των παλετών που έχουν χρεωθεί στο συνεργαζόμενο οδηγό να είναι το ίδιο με το σύνολο των Πιστωτικών Δελτίων που θα προσκομίσει ο συνεργάτης. Σε περίπτωση διαφοράς και μη έγκαιρης ενημέρωσης από τον συνεργαζόμενο οδηγό, η διαφορά χρεώνεται στον συνεργάτη.

1.7 Καθαριότητα Αυτοκινήτων

Μία (1) φορά την εβδομάδα πραγματοποιείται **εσωτερικό πλύσιμο** του θαλάμου.

Τουλάχιστον **μία (1) φορά την εβδομάδα ή αμέσως μετά την εκφόρτωση** σε περίπτωση υπολειμμάτων από το φορτίο, πραγματοποιείται **σκούπισμα** του θαλάμου.

Εξωτερικό πλύσιμο του οχήματος πραγματοποιείται **δύο (2) φορές το μήνα** το χειμώνα και τρεις **(3) φορές το μήνα** το καλοκαίρι.

2 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

2.1 Σφραγίδες

Στις περιπτώσεις όπου ο αποστολέας τοποθετήσει σφραγίδα στον ρυμουλκούμενο, το άνοιγμα αυτής και ο έλεγχός της γίνεται από τον υπεύθυνο του εκάστοτε παραλήπτη. Ο οδηγός δεν ανοίγει τη σφραγίδα. Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του δρομολογίου, ο οδηγός πρέπει να ελέγχει την ακεραιότητα των σφραγίδων μετά από κάθε στάση και να ενημερώνει τον Υπεύθυνο Δρομολόγησης της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. για οποιοδήποτε πρόβλημα.

2.2 Parking

Φροντίζετε να επιλέγετε φυλασσόμενα και καλά φωτισμένα σημεία στάθμευσης (parking).

3 ΑΤΥΧΗΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟΥ

Σε περίπτωση εμφάνισης περιστατικού έκτακτης ανάγκης είναι πρώτης προτεραιότητας η ασφάλεια όσων θα εμπλακούν. Για τους εμπλεκόμενους ισχύουν οι ακόλουθοι κατά σειρά σημαντικότητας κανόνες:

1. Προστάτευσε τον εαυτό σου
2. Προστάτευσε τους τρίτους
3. Προστάτευσε το περιβάλλον
4. Προστάτευσε εξοπλισμό / πάγια

Πιο αναλυτικά απαιτείται:

- Ενημερώστε τις αρχές για το είδος και την έκταση του κινδύνου. Αν τίθενται άνθρωποι σε κίνδυνο και/ή υπάρχουν επιπτώσεις στο περιβάλλον, τότε πρέπει πάντα να ειδοποιείτε τις αρχές άμεσης επέμβασης χωρίς καθυστέρηση.
- Ειδοποιούμε την διεύθυνση της εταιρείας και την ασφαλιστική εταιρεία.
- Αποκλεισμός του χώρου
- Φροντίστε για τη προσωπική σας ασφάλεια και την ασφάλεια των γύρω σας
    - Φοράμε Ανακλαστικό Γιλέκο και ΔΕΝ κινούμαστε εκτεθειμένοι στον οδικό άξονα.
    - Δεν χρησιμοποιούμε πηγές ανάφλεξης (π.χ. αναπτήρες, σπίρτα για το κάπνισμα ή τον φωτισμό του χώρου)
    - Τοποθετούμε το προειδοποιητικό τρίγωνο πίσω από το όχημα μας και σε απόσταση από αυτό σύμφωνα με τον χαρακτηρισμό του δρόμου στον οποίο βρισκόμαστε (εντός κατοικημένης περιοχής - 20 μέτρα , εκτός κατοικημένης περιοχής - 50 μέτρα, σε αυτοκινητόδρομο ή σε οδό ταχείας κυκλοφορίας - 100 μέτρα)
    - Αν βρισκόμαστε σε Ε.Ο., τοποθετούμε τυχόν επιβαίνοντες σε άλλα οχήματα πίσω από τις μπάρες ασφαλείας ή σε ασφαλές σημείο αν πρόκειται για κατοικημένη περιοχή (πεζοδρόμιο).
- Απομακρύνετε τις εστίες ανάφλεξης, αλλά μη παραμένετε κοντά στο χώρο του ατυχήματος.
- Ελέγχουμε για τυχόν τραυματισμό δικό μας, των συνεπιβατών μας ή των επιβαινόντων των άλλων οχημάτων.
    - Αν υπάρχουν τραυματίες καλούμε την Αστυνομία και το ΕΚΑΒ. **ΔΕΝ** τους μετακινούμε εκτός κι αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος (π.χ. φωτιά) και φροντίζουμε να τους συμπαρασταθούμε.
    - Σε περίπτωση που έχει προκληθεί σωματική βλάβη ή θάνατος, εμποδίζουμε οποιαδήποτε μεταβολή στοιχείων στον τόπο του ατυχήματος. Δεν μετακινούμε οχήματα, εξαρτήματα κτλ.
- Βγάζουμε φωτογραφίες από το ατύχημα φροντίζοντας να καλύψουμε όλες τις γωνίες και κρατάμε στοιχεία μαρτύρων.

Ο συνεργαζόμενος οδηγός θα πρέπει **άμεσα** να επικοινωνήσει με την εταιρεία. Θα πρέπει να διευκρινίσει ακριβώς το σημείο του ατυχήματος, το μέγεθος της ζημιάς, αλλά και τις ενέργειες που έχει κάνει. Ο υπεύθυνος της εταιρείας αναλαμβάνει την ενημέρωση του πελάτη/παραλήπτη.

Στην περίπτωση που το αυτοκίνητο είναι φορτωμένο με προϊόντα και υπάρχει καταστροφή προϊόντων κατά την εκφόρτωση ή τη μεταφορά προς τους παραλήπτες, ο συνεργαζόμενος αυτοκινητιστής θα πρέπει μόλις διαπιστώσει τη ζημιά να **φωτογραφίσει** τα προϊόντα και να

ενημερώσει άμεσα τηλεφωνικά το Τμήμα Δρομολόγησης της ΜΑΚΙΟΣ Α.Ε. Θα πρέπει επίσης να στείλει άμεσα τις φωτογραφίες στη διεύθυνση psigio@makios.gr. Η ΜΑΚΙΟΣ θα επικοινωνήσει με τον πελάτη για την ενημέρωσή του, αλλά και με την ασφαλιστική εταιρεία που αναλαμβάνει το κόστος των κατεστραμμένων προϊόντων εξαιτίας του ατυχήματος. Θα ακολουθήσει ενημέρωση ως προς την τοποθεσία παράδοσης των κατεστραμμένων προϊόντων.

Για τυχόν ζημιά στον τράκτορα, ο οδηγός θα πρέπει να επικοινωνήσει με τη δική του ασφαλιστική εταιρεία.

3.1 ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΕ ΟΧΗΜΑ ΚΑΘ' ΟΔΟΝ

Άμεσες ενέργειες του Οδηγού:

- Κλείνει τη μηχανή. Δεν ξαναγυρίζει το διακόπτη αν δεν υπάρχει διαβεβαίωση από αρμόδια αρχή ότι αυτό είναι ασφαλές.
- Εάν διαπιστώσει με σιγουριά ότι η φωτιά είναι δυνατόν να σβηστεί με κινητό πυροσβεστήρα, προσπαθεί να την σβήσει.

Αν δεν μπορέσει να σβήσει τη φωτιά γρήγορα:

- Κρατάει σε ασφαλή απόσταση παρευρισκόμενους και οχήματα.
- Καλεί την Αστυνομία και την Πυροσβεστική για να ασφαλιστεί η περιοχή και να καταπολεμηθεί η φωτιά, καθώς και ασθενοφόρο, αν υπάρχει τραυματισμός τρίτων.
- Προσπαθεί να κατασβέσει οποιεσδήποτε δευτερεύουσες φωτιές, χρησιμοποιώντας πυροσβεστήρες.
- Κατά την άφιξη της Πυροσβεστικής, ενημερώνει τον επικεφαλής για τη διάρκεια της φωτιάς, τα μεταφερόμενα προϊόντα καθώς και για οποιεσδήποτε ενέργειες έχουν ήδη πραγματοποιηθεί.

3.2 ΑΝΑΤΡΟΠΗ ΟΧΗΜΑΤΟΣ

Άμεσες ενέργειες του Οδηγού:

- Σβήνει τη μηχανή.
- Βγαίνει από την καμπίνα και απομακρύνεται από το όχημα φορώντας τα απαραίτητα μέσα προστασίας.
- Καλεί τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (Αστυνομία, Πυροσβεστική Υπηρεσία, ασθενοφόρο σε περίπτωση τραυματισμού).
- Αποκλείει την περιοχή χρησιμοποιώντας όλα τα διαθέσιμα μέσα (π.χ. προειδοποιητικά τρίγωνα, κώνους, την βοήθεια περαστικών κτλ).

- Επικοινωνεί με το Τμήμα Δρομολόγησης της ΜΑΚΙΟΣ Logistics.

3.3 ΟΔΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ / ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Άμεσες ενέργειες του Οδηγού:

- Σταματάει τη μηχανή του οχήματος και κλείνει το γενικό διακόπτη του οχήματος.
- Καλεί τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (Αστυνομία, Πυροσβεστική Υπηρεσία, ασθενοφόρο σε περίπτωση τραυματισμού).
- Καλεί το Τμήμα Δρομολόγησης της ΜΑΚΙΟΣ Logistics.
- Ελέγχει για τυχόν τραυματισμό δικό μας, των συνεπιβατών μας ή των επιβαινόντων των άλλων οχημάτων. **ΔΕΝ** τους μετακινεί εκτός κι αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος (π.χ. φωτιά) και φροντίζει να τους συμπαρασταθεί.
- Αποκλείει την περιοχή χρησιμοποιώντας όλα τα διαθέσιμα μέσα (π.χ. προειδοποιητικά τρίγωνα, κώνους, την βοήθεια των περαστικών κτλ).
- Φροντίζει για την ανταλλαγή στοιχείων και τις υπόλοιπες διατυπώσεις για την δήλωση ατυχήματος, σύμφωνα με τις υποδείξεις του εκπροσώπου της ασφαλιστικής εταιρείας και τις απαιτήσεις της αστυνομίας.

3.4 ΑΠΩΛΕΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΥΛΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Σε περίπτωση που κατά τη μεταφορά συμβεί ατύχημα που έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια προϊόντος στο δρόμο, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον πάροχο διαχείρισης της Εθνικής Οδού και να το ενημερώσετε σχετικά, ώστε να φροντίσει για την καθαριότητα των υπολειμμάτων.

4 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

4.1 ΕΛΕΓΧΟΣ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Σαν οδηγός θα πρέπει να γνωρίζετε τις λειτουργίες του οχήματος που οδηγείτε και να είστε σε θέση να εντοπίζετε πιθανά προβλήματα πριν ξεκινήσετε το ταξίδι σας.
Τυχόν ελαττώματα ή προβλήματα θα πρέπει να τα αναφέρετε στο Τμήμα Δρομολόγησης, ώστε να δρομολογείται η διόρθωσή τους.
Με την αποδοχή των δρομολογίων δηλώνετε ότι έχετε πραγματοποιήσει τους παρακάτω ελέγχους.

4.1.1 ΕΛΕΓΧΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Υπάρχουν μερικοί σημαντικοί έλεγχοι που θα πρέπει να πραγματοποιείτε πριν από την έναρξη κάθε ταξιδιού. Είναι εύκολο να γίνουν και μπορεί να βοηθήσουν στην αποφυγή ενός σοβαρού ατυχήματος.
Ο οδηγός έχει τη νομική ευθύνη για τα εξής:

- Εξασφάλιση της νομιμότητας του οχήματος πριν την οδήγησή του.
- Επιβεβαίωση της αξιοπιστίας του οχήματος πριν την οδήγησή του.
- Εξασφάλιση ότι όλες οι συσκευές και τα εξαρτήματα που απαιτούνται είναι διαθέσιμα και μπορούν να λειτουργήσουν.
- Μη οδήγηση του οχήματος, εάν εντοπίζονται σφάλματα.
- Εξασφάλιση ότι όλες οι ενέργειες που λαμβάνουν χώρα κατά την οδήγηση του οχήματος είναι σύμφωνες με το νόμο

Εκτός από τον έλεγχο του οχήματος, θα πρέπει επίσης να διενεργείτε ελέγχους ασφάλειας στο εσωτερικό της καμπίνας. Οι έλεγχοι αυτοί βοηθούν στην εξασφάλιση της δική σας ασφάλεια και των επιβατών ή άλλων χρηστών του οδικού δικτύου.

- Πριν από κάθε ταξίδι ελέγξτε ότι όλα τα συστήματα προειδοποίησης λειτουργούν.
- Ποτέ μην ξεκινάτε ένα ταξίδι με ελαττωματική συσκευή προειδοποίησης ή όταν η συσκευή δείχνει σφάλμα.
- Εάν εντοπίσετε προειδοποιητική ένδειξη στο ταμπλό όταν οδηγείτε, σταματήστε αμέσως και αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια.

Στη συνέχεια παρατίθεται μια λίστα με του καθημερινούς ελέγχους που πρέπει να κάνετε πριν από κάθε ταξίδι σας:

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ	
☐ Πινακίδες	☐ Σύνδεση συρόμενου
☐ Σήμανση ασφαλείας και ανακλαστήρες	☐ Ταχύμετρο
☐ Κόρνα και ηχητικά σήματα	☐ Ταχογράφος
☐ Θερμόμετρα	☐ Κόφτης
☐ Συμβατότητα άδειας με φορτίο	☐ Φώτα
☐ Λάστιχα	☐ Καθρέφτες καθαροί
☐ Φρένα και τάκοι	☐ Υαλοκαθαριστήρες και υγρό καθαριστήρων
☐ Εξάτμιση	☐ Ζώνες ασφαλείας
☐ Διαρροές	☐ Φορτίο
ΕΛΕΓΧΟΙ ΚΑΜΠΙΝΑΣ	
☐ Ρύθμιση θέσης	
☐ Εσωτερικοί και εξωτερικοί καθρέφτες ρυθμισμένοι	
☐ Λειτουργία μετρητών και συστημάτων ειδοποίησης	
☐ Φρένο στάθμευσης	
☐ Επιλογέας ταχυτήτων στο νεκρό	
☐ Επίπεδο καυσίμων	
☐ Επίπεδο λαδιών	
☐ Ασύρματο ακουστικό κινητού τηλεφώνου συνδεδεμένο	
☐ Οι πόρτες του ψυγείου δουλεύουν και είναι κλειστές	
☐ Πυροσβεστήρας και φαρμακείο	
☐ Μέσα Ατομικής Προστασίας	

4.1.2 ΦΡΕΝΑ

Ελέγξτε τα φρένα σας πριν από κάθε ταξίδι. Για τα φρένα αέρα προσπαθήστε να εντοπίσετε τυχόν σφυρίγματα αέρα για διαρροές ή χαμηλές πιέσεις που αναγράφονται στους μετρητές του ταμπλό. Για υδραυλικά φρένα επιθεωρείστε τη στάθμη του υγρού στη δεξαμενή. Αν η στάθμη είναι χαμηλά δεν συμπληρώνουμε υγρό αποτελεί όμως ένδειξη ότι έχουν φαγωθεί τα τακάκια που πρέπει να τα αντικαταστήσουμε άμεσα (εφ' όσον φυσικά δεν έχουμε διαρροή).

Όλα τα φορτηγά οχήματα είναι υποχρεωτικό να είναι εξοπλισμένα με φρένα ABS. Στην περίπτωση που φέρουν και ρυμουλκούμενο, πρέπει να ελέγξετε ότι το σύστημα είναι συνδεδεμένο και λειτουργεί σωστά.

Σε περίπτωση έκτακτης πέδησης εφαρμόστε τη μέγιστη δύναμη στο πεντάλ φρένου και διατηρείστε τη δύναμη αυτή. Το πεντάλ του φρένου δεν πρέπει να χαλαρώσει , καθώς αυτό θα μειώσει την αποτελεσματικότητα του συστήματος ABS.

Υπάρχουν τρεις τύποι των φρένων που τοποθετούνται σε κάθε φορτηγό:

- Βασικά φρένα
- Δευτερεύοντα φρένα (Βοηθητικό σύστημα πέδησης) χρησιμοποιείται για να πραγματοποιείται κατάβαση σε κατηφόρες και γενικά όπου χρειάζεται να περιορίζουμε την ταχύτητά προκειμένου να μη προκαλείται υπερθέρμανση στα φρένα. Απαιτείται προσοχή όταν ο δρόμος είναι ολισθηρός- ποτέ δεν χρησιμοποιούμε τα βοηθητικά συστήματα πέδησης
- Χειρόφρενο

4.1.3 ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ

Υπάρχουν δύο τύποι συνδέσεων με ρυμουλκούμενα οχήματα. Ο ένας είναι του επικαθήμενου και ο άλλος του συρόμενου. Είναι σημαντικό οι συνδέσεις με το συρόμενο να είναι σε καλή κατάσταση. Ο έλεγχος των συνδέσεων θα πρέπει να γίνεται πριν την έναρξη κάθε ταξιδιού.

Εάν υπάρχει οποιοδήποτε ίχνος φθοράς των συνδέσεων, επικοινωνήστε άμεσα με το Τμήμα Δρομολόγησης για να διευθετήσετε την επιδιόρθωσή του.

4.1.4 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΤΑΞΙΔΙΟΥ (Cruise Control)

Αν το όχημά σας διαθέτει cruise control, είναι σημαντικό να το χρησιμοποιείτε σωστά. Μην το χρησιμοποιείτε να φρενάρετε ή να επιταχύνετε, καθώς δεν έχετε τον έλεγχο του οχήματος.

Ωστόσο, το cruise control θα σας βοηθήσει να βελτιστοποιήσετε την ικανότητα των ηλεκτρονικών συστημάτων ελέγχου, ώστε να παρέχετε την κατάλληλη ποσότητα καυσίμου για κάθε κατάσταση, βελτιώνοντας την αποδοτικότητα των καυσίμων.

Εάν χρησιμοποιείτε σύστημα cruise control, είναι σημαντικό να μη χάνετε τη συγκέντρωσή σας και να παρατηρείτε συνεχώς το δρόμο.

4.1.5 ΔΙΑΡΡΟΗ ΚΑΥΣΙΜΩΝ / ΡΕΖΕΡΒΟΥΑΡ

Η διαρροή καυσίμων είναι επικίνδυνή για τους άλλους χρήστες του οδικού δικτύου και ιδιαίτερα για τους μοτοσικλετιστές. Ελέγξτε κάτω από το καπό και σε όλη την πορεία του σωλήνα καυσίμου, από το ρεζερβουάρ μέχρι τον κινητήρα, για να βεβαιωθείτε ότι:

-Το πώμα είναι καλά στερεωμένο.

-Η σφραγίδα στο καπάκι δεν έχει σχιστεί, καταστραφεί ή λείπει.

-Δεν υπάρχουν άλλα ελαττώματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν διαρροή καυσίμων.

Να θυμάστε ότι τα καύσιμα (βενζίνη, πετρέλαιο κλπ.) διαστέλλονται όταν είναι ζεστά. Εάν γεμίζετε υπερβολικά το ρεζερβουάρ μέχρι το χείλος, μπορεί να διαρρεύσει καύσιμο λόγω διαστολής, με συνέπεια τη σπατάλη καυσίμων και χρημάτων. Μπορεί επίσης να προκληθεί επικίνδυνη κατάσταση στο δρόμο για τους άλλους χρήστες του οδικού δικτύου.

4.1.6 ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ

Θα πρέπει να επιλέγετε τις ταχύτητες, σύμφωνα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το όχημα και το φορτίο που μεταφέρει. Οι χαμηλότερες ταχύτητες ενδέχεται να είναι απαραίτητες μόνο όταν το όχημα είναι φορτωμένο ή όταν βρίσκεται σε απότομη ανηφόρα.

Θα πρέπει να είστε πάντα προετοιμασμένοι όταν πρόκειται να εισέλθετε σε μια διασταύρωση, όταν προσεγγίζεται κάποιον κίνδυνο ή όταν πρόκειται να εκτελέσετε κάποιον ελιγμό, ώστε να αποφεύγετε επικίνδυνες καταστάσεις.

4.1.7 ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (ΚΟΦΤΗΣ)

Ο περιοριστής ταχύτητας (κόφτης) τοποθετείται στα φορτηγά, σε εφαρμογή της οδηγίας 92/6/ΕΟΚ και περιορίζει την ταχύτητα αυτών στα 90km/h, μέσω ενός συστήματος στο όχημα που έχει την κύρια λειτουργία ελέγχου της τροφοδοσίας καυσίμου στον κινητήρα ή μέσω της διαχείρισης του κινητήρα. Το όριο δεν συμβαδίζει με τα όρια ταχύτητας για την κίνηση των επαγγελματικών οχημάτων, τα οποία είναι πιο χαμηλά, για λόγους φιλικότερης προς το περιβάλλον λειτουργίας του κινητήρα.

Περιοριστή ταχύτητας είναι υποχρεωτικό να φέρουν όλα τα οχήματα από 3,5τόνους και πάνω. Η ύπαρξή του περιοριστή ταχύτητας αναγράφεται στην άδεια κυκλοφορίας και συνοδεύεται από βεβαίωση του κατασκευαστή ή από εξουσιοδοτημένα συνεργεία. Η βεβαίωση εκδίδεται με την εγκατάσταση ή αν αλλάξει κάποια ρύθμιση στον κόφτη. Επίσης, πάνω στη βεβαίωση, πρέπει να αναγράφεται το όριο ταχύτητας.

4.1.8 ΦΩΤΑ

Τα φώτα είναι τα εξαρτήματα που εμφανίζουν τη μεγαλύτερη συχνότητα βλαβών στους ετήσιους ελέγχους των φορτηγών και οι προβολείς είναι η πιο κοινή πηγή των προβλημάτων. Ένας σημαντικός αριθμός βλαβών οφείλονται στον αποτυχημένο συγχρονισμό των προβολέων, δηλαδή στη μη σωστή ρύθμιση του ύψους τους.
Πριν από ένα ταξίδι, εκτός από τους προβολείς, είναι σημαντικό να ελέγχετε ότι και όλα τα άλλα φώτα λειτουργούν κανονικά και είναι καθαρά.
Δεν είναι ασφαλές να ταξιδεύετε με ελαττωματικά ή βρώμικα φώτα, συμπεριλαμβανομένων των δεικτών κατεύθυνσης (φλας), των φώτων πέδησης, των φώτων ομίχλης και των προβολέων.

4.1.9 ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε όσο το δυνατόν καλύτερα, τόσο την κυκλοφορία όσο και τα εμπόδια γύρω σας. Πριν ξεκινήσετε το ταξίδι σας θα πρέπει να ελέγχετε πάντα τους καθρέφτες σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι στη σωστή θέση για σας επιτρέπουν να έχετε ορατότητα γύρω από το όχημα.
Οι καθρέφτες σας θα πρέπει να είναι πάντοτε καθαροί. Θα πρέπει να γνωρίζετε τα τυφλά σημεία, τόσο για το δικό σας καλό όσο και για το καλό των άλλων.
Πολλά μεγάλα φορτηγά οχήματα είναι εφοδιασμένα με «ευρυγώνιους και μεγεθυντικούς» καθρέφτες, ώστε να περιορίζονται τα κρυφά σημεία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό αυτοί οι καθρέφτες να είναι σωστά ρυθμισμένοι, ώστε να μπορείτε να βλέπετε (για παράδειγμα) ποδηλάτες που κινούνται κοντά στο όχημά σας.
Διατηρείστε ένα χώρο ασφάλειας γύρω από το όχημά σας, για να έχετε τη δυνατότητα να αντιδράσετε.
Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τους καθρέφτες σας συχνά, ώστε να είστε συνεχώς ενήμεροι για το τι συμβαίνει γύρω σας.

4.1.10 ΑΝΑΚΛΑΣΤΗΡΕΣ

Βεβαιωθείτε, πριν την έναρξη κάθε ταξιδιού, ότι οι πινακίδες ασφαλείας (π.χ. LONG VEHICLE) και οι ανακλαστήρες είναι σωστά τοποθετημένοι και εμφανείς σε τρίτους.

4.2 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΗ ΟΔΗΓΗΣΗ – Γενικές Οδηγίες

4.2.1 ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΙΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ Ή ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ

Απαγορεύεται η μεταφορά τρίτων προσώπων ή πραγμάτων, στις εγκαταστάσεις πελατών χωρίς ειδική έγκριση.

4.2.2 ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Η χρήση ζώνης ασφαλείας είναι υποχρεωτική από τον νόμο και η εταιρεία απαιτεί να γίνεται χρήση της από όλους τους οδηγούς που συνεργάζονται μαζί της, τόσο εντός των εγκαταστάσεων της, όσο και εκτός αυτών, ανεξάρτητα από την απόσταση ή την ταχύτητα κίνησης.
Αν υπάρχουν συνεπιβάτες, ο οδηγός είναι υπεύθυνος για τη συμμόρφωσή τους.

4.2.3 ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

Η εταιρεία απαγορεύει την χρήση κινητού τηλεφώνου κατά τη διάρκεια της οδήγησης, εκτός από περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης για επικοινωνία με τη δρομολόγηση και μόνο με τους τρόπους που ορίζει ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας.
Σε περίπτωση ανάγκης για επικοινωνία, ο οδηγός οφείλει να σταθμεύσει το όχημά του σε κατάλληλη και ασφαλή θέση και έπειτα να χρησιμοποιήσει το κινητό του τηλέφωνο. Η στάθμευση επιτρέπεται μόνο όπου υποδεικνύεται από την οδοσήμανση ή όπου αλλού είναι ασφαλές και δεν παρεμποδίζεται η άνετη κυκλοφορία των άλλων οχημάτων.

4.2.4 ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Απαγορεύεται το κάπνισμα μέσα στο όχημα καθώς και σε χώρους των εγκ/σεων φόρτωσης ή και στις εγκ/σεις του πελάτη, εκτός από χώρους που επιτρέπεται το κάπνισμα.

4.2.5 ΟΡΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Ο οδηγός πρέπει να τηρεί τα ανώτατα επιτρεπόμενα όρια ταχύτητας και πρέπει να προσαρμόζει- μειώνει την ταχύτητά του ανάλογα με: τις καιρικές συνθήκες, την κατάσταση του οδοστρώματος, την κυκλοφορία πεζών ή οχημάτων, την Ορατότητα κλπ., καθώς τα όρια ταχύτητας που ορίζονται από τη σήμανση αφορούν τις ιδανικές συνθήκες.

- Το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο ταχύτητας των οχημάτων, μέσα σε κατοικημένες περιοχές, ορίζεται σε 50 χλμ./ώρα, εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά από ειδική σήμανση ή ο οδηγός του οχήματος κρίνει ότι βάσει των ισχυουσών συνθηκών κυκλοφορίας, της εκπαίδευσης που έχει λάβει όπως επίσης και της αντίληψης και εμπειρίας που διαθέτει, ότι πρέπει να ελαττώσει περισσότερο την ταχύτητά του.

- Τα επικαθήμενα οχήματα και συρόμενα έχουν ανώτατο επιτρεπόμενο όριο ταχύτητας τα 80 χλμ./ώρα για κίνηση σε αυτοκινητόδρομο και 70 χλμ./ώρα για κίνηση σε οδό ταχείας κυκλοφορίας και εκτός κατοικημένων περιοχών. Αντίστοιχα τα τριαξονικά και τετραξονικά οχήματα έχουν ανώτατο επιτρεπόμενο όριο ταχύτητας τα 85 χλμ./ώρα για κίνηση σε αυτοκινητόδρομο και 80 χλμ./ώρα για κίνηση σε οδό ταχείας κυκλοφορίας και Εκτός κατοικημένων περιοχών.
- Μέγιστη επιτρεπόμενη ταχύτητα μέσα σε εγκαταστάσεις, όσο ορίζουν οι πινακίδες της εκάστοτε εγκατάστασης.

Η ταχύτητα είναι επικίνδυνη και αναγνωρίζεται ως ο σημαντικότερος παράγοντας που συμβάλλει στην πλειονότητα των ατυχημάτων. Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα ενός σοβαρού ατυχήματος.

Η τήρηση των ορίων ταχύτητας είναι μέρος της ευθύνης σας. Η υπερβολική ταχύτητα είναι παράνομη, επικίνδυνη και βάζει τη ζωή σας και τη ζωή των άλλων χρηστών του οδικού δικτύου σε κίνδυνο. Τα όρια ταχύτητας υπάρχουν για την προστασία σας.

Η πρόκληση ζημιών, είτε σε όχημα της Εταιρείας είτε προς τρίτους, σαν συνέπεια αποδεδειγμένης απρόσεκτης οδήγησης, συνεπάγεται κυρώσεις σε βάρος των οδηγών.

Η πρόκληση ζημιών από συνεργαζόμενους οδηγούς προς τρίτους , σαν συνέπεια αποδεδειγμένης απρόσεκτης οδήγησης, συνεπάγεται κυρώσεις σε βάρος των οδηγών.

4.2.6 ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΔΗΣΗ

Το όχημα κατά την κίνησή του πρέπει να διατηρεί αποστάσεις ασφαλείας από προπορευόμενα οχήματα, εξασφαλίζοντας τον απαιτούμενο χρόνο και χώρο, ώστε ο οδηγός να αντιδράσει έγκαιρα και σωστά αποφεύγοντας το ατύχημα.

Η απόσταση ασφαλείας είναι πιο εύκολο να μετρηθεί σε χρόνο και όχι σε μέτρα. Ένας πρακτικός κανόνας είναι η μέτρηση τριών δευτερολέπτων "1001 – 1002 - 1003" από τη στιγμή που το προπορευόμενο όχημα περνά από ένα σταθερό σημείο, μέχρι τη στιγμή που θα περάσει το δικό μας όχημα από το ίδιο σταθερό σημείο.

Ο οδηγός για να είναι σε θέση να φρενάρει αποτελεσματικά πρέπει να φορά παπούτσια ασφαλείας, καλά δεμένα. Η οδήγηση χωρίς τα κατάλληλα υποδήματα είναι επικίνδυνη, καθώς ο οδηγός δεν μπορεί να ασκήσει την απαραίτητη δύναμη στο πετάλ για αποτελεσματικό φρενάρισμα.

4.2.7 ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΙΓΜΟΙ

- Θα πρέπει να παρατηρείτε πάντοτε γύρω σας πριν από την εκτέλεση ελιγμών και να χρησιμοποιείτε τους καθρέφτες σας. Υπάρχουν τυφλά σημεία γύρω από το όχημά σας, γι' αυτό είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τους άλλους χρήστες των δρόμων όταν βρίσκονται πλάι σας ή πίσω σας, πριν αυτοί τεθούν στα τυφλά σημεία.
- Το όχημά σας βρίσκεται στην πιο σταθερή του κατάσταση όταν ταξιδεύει σε ευθεία. Απότομες κινήσεις του τιμονιού μπορεί να προκαλέσουν:
  - ✓ Απώλεια του ελέγχου.
  - ✓ Μετατόπιση του φορτίου το οποίο με τη σειρά του μπορεί να προκαλέσει αλλαγή στην ισορροπία του φορτίου και να προκαλέσει αστάθεια στο όχημα.
- Όταν πρόκειται να εκτελέστε κάποιον ελιγμό, σκεφτείτε τον πρώτα και προσέξτε πάντοτε τους άλλους χρήστες του δρόμου.
- Οι κινήσεις σας πρέπει να είναι πάντοτε ομαλές και ελεγχόμενες.
- Δεν πρέπει να πραγματοποιείται κίνηση όπισθεν χωρίς να υπάρχει κάποιος που να σας βοηθήσει ή να είστε βέβαιοι ότι ο χώρος είναι ελεύθερος

4.2.8 ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΗ

- Όταν πρόκειται να προσπεράσετε ένα προπορευόμενο όχημα, σκεφτείτε πρώτα τον ελιγμό που θα κάνετε.
- Ελέγξτε για κινδύνους μπροστά και πίσω και προσαρμόστε κατάλληλα τον ελιγμό. Μερικοί πιθανοί κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζετε είναι οι εξής:
  - ✓ Οχήματα κινούμενα στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας
  - ✓ Στροφές στο δρόμο
  - ✓ Διασταυρώσεις
  - ✓ Άλλα οχήματα που εκτελούν προσπέραση
  - ✓ Υψώματα στο δρόμο
- Πρέπει να αντιλαμβάνεστε την ταχύτητα του προπορευόμενου οχήματος και να κρίνετε κατά πόσον η προσπέραση μπορεί να επιτευχθεί, πόσο χρόνο θα πάρει και αν ο χρόνος που διαθέτετε επαρκεί
- Είναι επικίνδυνο να κόβετε το προπορευόμενο όχημα κατά την ολοκλήρωση της προσπέρασης.

4.2.9 ΣΤΑΘΜΕΥΣΗ

- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε το μήκος, το πλάτος και το ύψος του οχήματός σας, όταν επιχειρείτε να σταθμεύσετε. Θα πρέπει να αντιλαμβάνεται το περιβάλλον σας και να εντοπίζετε δυνητικούς κινδύνους.

- Θα πρέπει να αναγνωρίζετε που μπορείτε να σταθμεύσετε σύμφωνα με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας και τις τοπικές σημάνσεις.
- Όλα τα οχήματα εμπορευματικών μεταφορών πρέπει να έχουν αναμμένα τα φώτα τους όταν είναι σταθμευμένα στο δρόμο τη νύχτα και όταν είναι σταθμευμένα σε σημεία στάθμευσης που βρίσκονται κοντά στο δρόμο. Ωστόσο, αν είναι σταθμευμένα σε χώρους στάθμευσης φορτηγών που διαθέτουν φωτισμό, τα φώτα του οχήματος μπορούν να απενεργοποιούνται.
- Όταν συνδέετε ή αποσυνδέετε ένα ρυμουλκούμενο, βεβαιωθείτε ότι τα φρένα στάθμευσης λειτουργούν, τόσο στον τράκτορα όσο και στο ρυμουλκούμενο. Αυτό θα αποτρέψει το όχημά σας να κυλίσει μακριά κατά τη σύνδεση των σωλήνων αέρα ή την αποσύνδεση των συνδέσμων.
- Για την ασφάλειά σας και την ασφάλεια του φορτίου σας, βεβαιωθείτε ότι το όχημά σας είναι ασφαλισμένο ανά πάσα στιγμή, ώστε να αποφύγετε την κλοπή και βανδαλισμό.

4.2.10 ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ

- Η αντιστροφή του οχήματός σας είναι πιθανό να δημιουργήσει μία επικίνδυνη κατάσταση.
- Θα πρέπει να αναγνωρίζετε τους πεζούς, τους ποδηλάτες και άλλα οχήματα στην περιοχή και να βεβαιώνεστε ότι αντιλαμβάνονται την επικείμενη αναστροφή σας.
- Τα οχήματά σας διαθέτουν ηχητικό σήμα που ενεργοποιείται κατά την αναστροφή, παρόλα αυτά όμως θα πρέπει πάντα να ελέγχετε το περιβάλλον σας πριν και κατά τη διάρκεια ενός τέτοιου ελιγμού.

4.2.11 ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

- Επιλέγετε πάντα την δεξιά λωρίδα για την κίνησή σας στο δρόμο, εκτός αν πρέπει να προσπεράσετε κάποιο προπορευόμενο όχημα που κινείται με χαμηλή ταχύτητα.
- Η κίνηση των φορτηγών δεν επιτρέπεται στην ακραία αριστερή λωρίδα σε αυτοκινητόδρομο τριών ή τεσσάρων λωρίδων κυκλοφορίας.
- Θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε τον καθρέφτη και το ηχητικό σήμα ελιγμού πριν ξεκινήσετε να κινήστε.
- Κατά την οδήγηση στον αυτοκινητόδρομο προσέχετε πάντοτε τα οχήματα που κινούνται στην αριστερή λωρίδα ταχείας κυκλοφορίας, καθώς τα περισσότερα από αυτά θα κινούνται ταχύτερα από εσάς.

4.2.12 ΕΛΙΓΜΟΙ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΕΛΑΤΩΝ

- Όταν εισέρχεστε σε εγκαταστάσεις πελατών θα πρέπει να ενημερώνεστε για τους κανόνες που ισχύουν για την κίνηση των οχημάτων στην κάθε εγκατάσταση και να τους τηρείτε με συνέπεια.

4.2.13 ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ

- Το ραδιόφωνο στην καμπίνα σας μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την οδήγηση, καθώς μπορεί να σας κρατήσει ενήμερους σχετικά με:
  - ✓ κυκλοφοριακές συνθήκες
  - ✓ ατυχήματα
  - ✓ καιρικές συνθήκες
- Αυτό θα σας βοηθήσει να προγραμματίσετε την ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική διαδρομή, ελαχιστοποιώντας τους πιθανούς κινδύνους του ταξιδιού σας. Ωστόσο:
  - ✓ μην αφήνετε να σας αποσπά την προσοχή και λαμβάνετε πάντοτε υπόψη σας τα υπόλοιπα οχήματα που κινούνται γύρω σας και
  - ✓ κρατήστε την ένταση σε ένα λογικό επίπεδο, όταν ταξιδεύετε ή όταν βρίσκεστε σε μποτιλιάρισμα.
  - ✓ απενεργοποιήστε το κατά τη φόρτωση ή εκφόρτωση του οχήματος.

4.2.14 ΜΕΓΙΣΤΗ ΟΡΑΤΟΤΗΤΑ

Εξασφαλίστε ότι έχετε την μέγιστη δυνατή ορατότητα και μην περιορίζετε το οπτικό σας πεδίο με αντικείμενα στο χώρο της καμπίνας όπως κουρτίνες, ρούχα, κουκλάκια κ.α.

4.2.15 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

- Πριν ξεκινήσετε για ένα ταξίδι σχεδιάστε τη διαδρομή σας, συμπεριλαμβάνοντας διαλείμματα ανάπαυσης και εντοπίζοντας πιθανούς κινδύνους. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποφύγετε ή να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνος να εμπλακείτε σε επικίνδυνες καταστάσεις.
- Ο σχεδιασμός της διαδρομής είναι σημαντικό μέρος κάθε ταξιδιού. Το μήκος, πλάτος, βάρος και το ύψος του οχήματός σας θα καθορίσει μερικές φορές τη διαδρομή που θα επιλέξετε. Αν είναι δυνατόν, θα πρέπει να προγραμματίζετε τις διαδρομές σας ώστε να αποφεύγετε την κυκλοφοριακή συμφόρηση σε ώρες αιχμής.

- Ο σχεδιασμός του ταξιδιού σας θα σας βοηθήσει να επιλέξετε την ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική διαδρομή. Πάντα προβλέπετε και μια εναλλακτική διαδρομή που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε περιπτώσεις ατυχημάτων ή κακών καιρικών συνθηκών
- Προσοχή! Το να χαθείτε στο δρόμο προκαλεί επίσης απώλειες σε καύσιμα και χρήματα.
- Χρησιμοποιήστε το οπτικό πλεονέκτημα που σας παρέχει η υψηλή θέση οδήγησης προς όφελός σας. Σχεδιάστε στο μυαλό σας κάθε ελιγμό πριν τον εκτελέσετε, κατανοήστε το δρόμο και λάβετε υπόψη σας του υπόλοιπους χρήστες του οδικού δικτύου.

4.3 ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

- Ο χειμώνας είναι η δυσκολότερη εποχή για οδήγηση.
- Βροχή, πάγος και χιόνι ευθύνονται για τα περισσότερα ατυχήματα κατά την εποχή αυτή.
- Τα περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν μεταξύ 05:00 και 06:00.
- Το χειμώνα, έχε πάντα μαζί σου φαγητό με πολλές θερμίδες, νερό, κουβέρτες και επιπλέον ρουχισμό για περιπτώσεις καθυστερήσεων – ειδικά σε μεγάλες αποστάσεις.

4.3.1 ΧΙΟΝΙ

- Το χιόνι μειώνει δραματικά την ορατότητα. Όταν οδηγείτε με χιονόπτωση θα πρέπει να μειώνετε την ταχύτητά σας και να χρησιμοποιείτε τα φώτα σας ακόμα και την ημέρα, για να γίνεστε αντιληπτοί από τα άλλα οχήματα.
- Το χιόνι επηρεάζει τις αποστάσεις πέδησης, γι’ αυτό φροντίζετε να αφήνετε μεγαλύτερες αποστάσεις από το προπορευόμενα οχήματα.
- Οδηγήστε στο χιόνι με πολλή προσοχή. Πάρτε απαλά τις στροφές και αποφύγετε απότομα και ξαφνικά φρεναρίσματα.
- Άφησε τον αέρα προς το εμπρός παράθυρο πάντα αναμμένο για καλύτερη ορατότητα.
- Σε περίπτωση που ενημερωθείτε ότι κάποιος δρόμος έχει κλείσει, μην επιχειρήσετε να το χρησιμοποιήσετε. Ακολουθείστε της συμβουλές της τροχαίας.

4.3.2 ΑΕΡΑΣ

- Προσοχή ***ο έντονος πλευρικός αέρας αυξάνει τον κίνδυνο ανατροπής του οχήματος, οπότε συστήνεται η ελάττωση της ταχύτητας***

4.3.3 ΟΜΙΧΛΗ

- Μία ξαφνική ομίχλη κατά τη διάρκεια της οδήγησης μπορεί να αποπροσανατολίσει τον οδηγό.
- Αύξησε την απόσταση από το προπορευόμενο όχημα για να έχεις μεγαλύτερο χρόνο να αντιδράσεις.
- Χρησιμοποίησε τα φώτα ομίχλης όταν η ορατότητα είναι μικρότερη των 100 μέτρων.

4.3.4 ΒΡΟΧΗ

- Η δυνατή βροχή και το πυκνό χιόνι μειώνουν την ορατότητα.
- Μικρότερες ταχύτητες και αυξημένες αποστάσεις ασφαλείας είναι απαραίτητες αμυντικές τεχνικές οδήγησης για την αποφυγή υδρολίσθησης και απώλειας ελέγχου του οχήματος.
- Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε τα φώτα σας για να έχετε καλύτερη ορατότητα και να είστε ορατοί από τα υπόλοιπα οχήματα.
- Θα πρέπει να βεβαιώνεστε ότι ο εξοπλισμός καταστολής του spraying είναι διαθέσιμο στο όχημα σας και λειτουργεί αποτελεσματικά.
- Θα πρέπει να βλέπετε καθαρά, ώστε να βεβαιώνεστε ότι οι υαλοκαθαριστήρες καθαρίζουν το παρμπρίζ σωστά και το δοχείο νερού για το παρμπρίζ είναι γεμάτο με νερό και αντιπηκτικό υγρό ιδιαίτερα το χειμώνα.
- Προσέχετε ιδιαίτερα τους άλλους χρήστες του οδικού δικτύου, καθώς θα έχουν πιο περιορισμένη ορατότητα όταν υπάρχει δυνατή βροχή και spraying.
- Η δυνατή βροχή και το λιωμένο χιόνι εγκυμονούν κίνδυνο πλημμύρας.
- ΝΑ ΕΚΤΙΜΑΤΕ ΠΑΝΤΟΝΤΕ ΤΟΥΣ ΠΙΘΑΝΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ – ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΑΝΑΠΑΝΤΕΧΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ!!!

4.3.5 ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΜΕ ΑΣΤΡΑΠΕΣ

- **ΠΟΤΕ** μην αρχίζεις ή συνεχίζεις φόρτωση ή εκφόρτωση **εύφλεκτου προϊόντος** κατά τη διάρκεια καταιγίδας.
- Όπως και αν είναι ο καιρός, **έλεγξε πάντα τη γείωση** του οχήματος!!!

4.3.6 ΠΑΓΟΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

- Ο πάγος στο δρόμο είναι ένας από τους κρυφούς χειμωνιάτικους κινδύνους:
  - ✓ σε βρεγμένους δρόμους,
  - ✓ τη νύχτα,

- ✓ σε απότομες στροφές,
- ✓ κάτω από δέντρα και γέφυρες,
- ✓ σε υψώματα.

- Σε κρύο καιρό (Θ<4oC), και ιδιαίτερα τη νύχτα, προσέξτε για υγρασία στους δρόμους που μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργία πάγου. Ενδείξεις πάγου μπορεί να είναι οι εξής:
  - ✓ Ένα αίσθημα ελαφρότητας στο τιμόνι.
  - ✓ Χιόνια στα πλαϊνά του δρόμου που έχουν αρχίσει να λιώνουν.
  - ✓ Υγρασία στο δρόμο μετά από βροχή που θα μπορούσε να μετατραπεί σε πάγο αν η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή.
- Σε συνθήκες πάγου να θυμάστε ότι η απόσταση πέδησης αλλάξει δραματικά. Θα πρέπει να υπολογίζετε απόσταση πέδησης έως και 10 φορές μεγαλύτερη από τη συνήθη και να φρενάρετε απαλά προκειμένου να μειώνετε τον κίνδυνο απώλειας του ελέγχου του οχήματος.
- Αποφύγετε τις απότομες κινήσεις, το απότομο φρενάρισμα και την επιτάχυνση.

Ο δρόμος δεξιά δείχνει καθαρός αλλά, καθώς έχει καθαριστεί το χιόνι, είναι πολύ πιθανόν να έμεινε πάγος στο οδόστρωμα.	

4.3.7 ΗΛΙΟΣ

- Όταν βρίσκεται χαμηλά, μπορεί να προκαλέσει παροδική τύφλωση, είτε από απ' ευθείας ακτίνες, είτε όταν οι ακτίνες αντανακλώνται σε βρεγμένες επιφάνειες.
- Ρυθμίστε την ταχύτητα και κατεβάστε το σκίαστρο για να ελαττώσετε την αντανάκλαση.

4.3.8 ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΤΑΣΗ

- Μην «πηδάτε από την καμπίνα»!!!- Χρησιμοποιείτε πάντα τη στήριξη τριών σημείων.
- Χρησιμοποιείτε τα Μέσα Ατομικής Προστασίας!!!
- Ιδιαίτερη προσοχή σε σταθμούς πλύσης, καθώς νερό μπορεί να παγώσει τη νύχτα.
- Διατηρείτε το όχημα καθαρό.
- Αναφέρετε αμέσως σημεία με πάγο για να καθαριστούν.
- Πάντα προθερμαίνετε τον κινητήρα πριν ξεκινήσετε.
- Ρυθμίστε τους καθρέπτες, το κάθισμα και το τιμόνι για να μεγιστοποιηθεί η ορατότητα.
- Εάν είναι δυνατό, βρείτε πληροφορίες για την κατάσταση του δρόμου προς τον προορισμό (π.χ. επικοινωνώντας με την τοπική Διεύθυνση Τροχαία).

4.3.9 ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ

- Να εκτελείς τους ελέγχους πριν και μετά τη στάση.
- Να έχεις καλό αερισμό στο όχημα.
- Να ελαττώνεις ταχύτητα όπου οι συνθήκες το επιβάλουν.
- Να αυξάνεις την απόσταση από τον προπορευόμενο όσο χειροτερεύει ο καιρός.
- Να παρατηρείς συνεχώς και να είσαι σε εγρήγορση.

Οδήγησε με προσοχή!!! Φτάσε αρτιμελής!!!

4.4 ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

Η κόπωση είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες πρόκλησης οδικών ατυχημάτων. Τα ατυχήματα λόγω κόπωσης είναι συνήθως ιδιαίτερα σφοδρά και θανατηφόρα καθώς ο οδηγός φρενάρει ελάχιστα έως καθόλου προ της σύγκρουσης.

Η μοναδική θεραπεία γι' αυτήν είναι ο ύπνος.

Όλοι οι οδηγοί πρέπει να αναπαύονται επαρκώς και να βρίσκονται σε καλή φυσική και πνευματική κατάσταση που να τους επιτρέπει την ασφαλή οδήγηση/χειρισμό του οχήματος. Πριν από την εργασία πρέπει να έχει προηγηθεί 8ωρη ανάπαυση. Πρέπει να τηρούνται τα ωράρια εργασίας βάσει νομοθεσίας.

4.4.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

«Απώλεια Ετοιμότητας»: Αυτό σημαίνει ότι ο οδηγός δεν μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα και με ασφάλεια σε μια επικίνδυνη κατάσταση, ενώ μπορεί ακόμα και να απολέσει την ικανότητα αναγνώρισης επικίνδυνων καταστάσεων. Μπορεί επίσης να απολέσει και την ικανότητα ασφαλούς χρήσης του οχήματος του (π.χ. να μην αλλάζει σωστά τις ταχύτητες, να αλλάζει λωρίδα κυκλοφορίας χωρίς λόγο, να μην μπορεί να διατηρήσει σταθερή ταχύτητα).

«Οδήγηση Υπό Υπνηλία»: Οδήγηση υπό υπνηλία σημαίνει να αισθάνεσαι ότι βρίσκεσαι σε κατάσταση ύπνου αλλά να μην κοιμάσαι. Εάν βρίσκεσαι σε κατάσταση υπνηλίας, μπορεί ακόμα και να έρχεσαι σε κατάσταση ύπνου, διαδοχικά για μικρές περιόδους, χωρίς να το καταλαβαίνεις. Η υπνηλία ευθύνεται συχνά για ατυχήματα εκτροπής οχημάτων από τον δρόμο.

«Ύπνος στο Τιμόνι»: Αυτό είναι το βασικό αίτιο ενός αριθμού οδικών ατυχημάτων. Τέτοια ατυχήματα είναι συνήθως ιδιαίτερα σφοδρά διότι δεν έχει γίνει καμία προσπάθεια αποφυγής τους από τον οδηγό. Οδηγοί, που επιβίωσαν μετά από ένα τέτοιο ατύχημα, αναφέρουν πλήρη έλλειψη συνείδησης και μνήμης των περιστατικών που οδήγησαν στο ατύχημα.

«Κακή Μνήμη»: Η κόπωση επηρεάζει άμεσα την ικανότητα μνήμης. Για παράδειγμα, ο οδηγός μπορεί ξαφνικά να έχει διανύσει 200 km, χωρίς να το έχει συνειδητοποιήσει και χωρίς να είναι σε θέση να ανακαλέσει στη μνήμη του σημαντικές πληροφορίες από τη διαδρομή.

«Εκνευρισμός»: Η κόπωση προκαλεί εκνευρισμό. Ο εκνευρισμός οδηγεί στην απώλεια προσοχής στον δρόμο. Επίσης, προκαλεί διαταραχές στις εργασιακές σχέσεις (συνεργάτες, επιβάτες κλπ) και πολλές φορές και στις οικογενειακές σχέσεις. Ο οδηγός αρχίζει και αντιδρά υπέρμετρα σε καταστάσεις καθημερινότητας που αντιμετωπίζει.

Η οδήγηση είναι ένας συνδυασμός περίπλοκων φυσικών και ψυχικών διεργασιών και απαιτεί την απόλυτη συγκέντρωση και αξιοποίηση ικανοτήτων, ώστε να επιτευχθεί η μέγιστη απόδοση του οδηγού.

4.4.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Μπορεί να σκέφτεστε ότι ποτέ δεν έχετε βρεθεί σε κατάσταση κόπωσης. Γι' αυτό λοιπόν δοκιμάστε να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο:

Α/Α	ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ	Αλήθεια	Ψέμα
1.	Είμαι ένας προσεκτικός οδηγός και έτσι μπορώ να οδηγήσω με ασφάλεια ακόμα και όταν αισθάνομαι ότι χρειάζομαι ύπνο.		
2.	Μπορώ να το καταλάβω όταν αισθάνομαι ότι είμαι έτοιμος να με πάρει ο ύπνος.		
3.	Νεαρότεροι άνθρωποι χρειάζονται λιγότερο ύπνο.		
4.	Γηραιότεροι άνθρωποι χρειάζονται λιγότερο ύπνο.		
5.	Ένα ποτήρι αλκοόλ με βοηθά να κοιμηθώ ευκολότερα.		
6.	Ένα φλιτζάνι καφές αντικαθιστά την ανάγκη μου για ύπνο.		

ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΙ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΙΝΑΙ «ΨΕΥΔΕΙΣ»!!!

4.4.3 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

«ΑΚΟΥΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΤΥΠΟΥΣ ΤΟΥ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΣΑΣ ΡΟΛΟΓΙΟΥ»

Το βιολογικό μας ρολόι, ορίζει της λειτουργίες του σώματος μας ανεξάρτητα από το πόσο έχουμε κοιμηθεί ή όχι. Η έλλειψη ύπνου απλώς χειροτερεύει αρκετά τα φαινόμενα κόπωσης, όπως η υπνηλία. Οι βιορυθμοί μας πέφτουν μεταξύ 01:00 έως 06:00 και μεταξύ 13:00 – 16:00 (μετά το μεσημεριανό φαγητό), όπου νιώθουμε ότι χρειαζόμαστε περισσότερο ύπνο και είναι και οι πιο επικίνδυνες ώρες για εμπλοκή σε ατύχημα.

Στην περίπτωση που πρέπει να τηρηθεί αυστηρό και απαιτητικό πρόγραμμα δρομολογίων ο οδηγός πρέπει να ακούει το βιολογικό του ρολόι και να εξασφαλίζει πως έχει επαρκή διαλείμματα ύπνου και ξεκούρασης.
Εάν ο οδηγός αισθανθεί υπνηλία κατά τη διάρκεια της οδήγησης πρέπει να σταματήσει στην άκρη του δρόμου, σε ασφαλή χώρο στάθμευσης. Εάν δε δώσει σημασία στα πρώτα σημάδια κόπωσης, μπορεί να πέσει σε κατάσταση ύπνου μικρής διάρκειας (3 έως 5 δευτερόλεπτα). Αυτό σημαίνει ότι με 100 km/h, σε αυτό το διάστημα, το όχημα του θα έχει διανύσει ακυβέρνητο απόσταση 100 μέτρων αυξάνοντας τον κίνδυνο το όχημα να βρεθεί εκτός δρόμου ή ακόμα και να βρεθεί στην πορεία αντίθετα κινούμενου οχήματος με καταστροφικά αποτελέσματα.

«ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΟΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΣΑΣ ΡΟΛΟΙ»

Είναι καλύτερο να προσπαθείτε ώστε να διατηρείτε ένα γενικό συγκεκριμένο πρόγραμμα ρουτίνας, κάθε μέρα κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, έτσι ώστε το διάστημα ύπνου, τα γεύματα και οι καθημερινές ασχολίες να γίνονται πάντα τις ίδιες ώρες. Το πρόγραμμα πρέπει να είναι το ίδιο και στις ημέρες ξεκούρασης – «ρεπό». Με αυτόν τον τρόπο θα βελτιωθεί η ποιότητα του ύπνου, αλλά και οι ικανότητες επαγρύπνησης κατά τη διάρκεια της οδήγησης.

«Ο ΑΝΑΓΚΑΙΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ»

Εάν χάνετε 2 ώρες ύπνου καθημερινά για 4 ημέρες, αυτό θα σας δημιουργήσει κόπωση, περίπου ίδια σαν να έχετε χάσει το συνολικό διάστημα ύπνου ενός 24ώρου. Σχεδιάστε τις ημέρες ξεκούρασης – «ρεπό» κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπληρώσετε τις χαμένες ώρες ύπνου. Πρέπει να αποφεύγετε να πηγαίνετε σε νυχτερινές εκδηλώσεις όταν αυτές «τρώνε» χρόνο από αυτόν που χρειάζεστε για ύπνο. Εξηγείστε στους φίλους και στην οικογένεια σας πόσο σημαντικός είναι αυτός ο χρόνος γι' εσάς.

«ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΩΝ»

Τα περισσότερα προγράμματα δρομολογίων, ιδιαίτερα αυτά της μεταφοράς επιβατών, βασίζονται σε ακριβείς ώρες αναχωρήσεων και αφίξεων. Είναι καθήκον του εργοδότη και δικό σας να σχεδιάσετε τις λεπτομέρειες του προγράμματος που σχετίζονται με τον απαραίτητο χρόνο ύπνου – ξεκούρασης μεταξύ δρομολογίων, το χρόνο γευμάτων και ξεκούρασης κατά την διάρκεια του δρομολογίου, καθώς και να προβλέψετε για χρόνο ξεκούρασης – ύπνο μικρής διάρκειας, εάν χρειάζεται.
Πρέπει επίσης πάντα να τηρούνται οι σχετικές προβλέψεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ).

«ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ»

Στο τέλος του εγγράφου παρουσιάζεται λίστα ελέγχου σχετική με τα σημάδια κόπωσης που πρέπει να αναγνωρίζει ο επαγγελματίας οδηγός στον εαυτό του. Υπό συνθήκες κόπωσης ο μόνος αποδοτικός τρόπος αντιμετώπισης της είναι ο ύπνος.
Μην περιμένετε έως ότου έλθετε σε κατάσταση υπνηλίας πριν να ανακαλύψετε ότι ήσασταν πολύ κουρασμένος για να οδηγήσετε.

«ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ»

Χρησιμοποιείστε τον ελεύθερο χρόνο σας για να καλύψετε το «χρέος» ύπνου. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να φτιάξετε το περιβάλλον στο σπίτι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να κοιμάστε όσο χρειάζεστε. Σκεφτείτε τους τρόπους με τους οποίους θα μειώσετε τον θόρυβο, το φως και άλλες οχλήσεις. Αναπτύξτε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου.

Συγκεκριμένα στο σπίτι:

- Βρείτε το δωμάτιο με την καλύτερη θερμοκρασία για ύπνο (πιθανότατα μεταξύ 18 έως 22 ^{o}C).
- Μειώστε στο ελάχιστο τον κουδουνισμό του τηλεφώνου, θυροτηλέφωνου ή κάθε άλλου παρόμοιου θορύβου. Φορέστε ωτοασπίδες. Ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να μην κάνουν θόρυβο.
- Τοποθετήστε κουρτίνες στο υπνοδωμάτιο που εμποδίζουν στο μέγιστο το φως του ήλιου. Κατεβάστε τα παντζούρια.

«ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΟΔΗΓΗΣΗΣ»

Ακόμα και εάν ο ύπνος σας είναι αρκετός, πολλές φορές η μονοτονία ενός ταξιδιού μπορεί να μειώσει την επαγρύπνηση σας. Εάν το εσωτερικό περιβάλλον του οχήματος είναι ιδιαίτερα θερμό και η διαδρομή είναι μονότονη, μπορεί να μειωθεί η προσοχή σας στον δρόμο. Εάν όμως δεν έχετε κοιμηθεί αρκετά, τότε ενδέχεται να αποκοιμηθείτε στο τιμόνι.

«ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΥΠΝΟ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ»

Το να κοιμάστε για λίγο όταν σταματάτε, δεν αποτελεί σημάδι ανικανότητας να ανταπεξέλθετε στην κόπωση ή ότι είστε κακός οδηγός. Στην πραγματικότητα είναι καλή πρακτική διαχείρισης της κόπωσης. Όταν παρουσιάζεται κάποια ευκαιρία για ύπνο, χρησιμοποιείστε την.

Συγκεκριμένα στο δρόμο:

- Βρείτε έναν ήσυχο χώρο στάθμευσης.
- Χρησιμοποιείστε σκούρες κουρτίνες για να κρατήσετε εκτός του χώρου ύπνου το φως του ήλιου.
- Διασφαλίστε ότι ο χώρος που κοιμάστε αερίζεται πού καλά.
- Να έχετε πάντα μαζί σας ωτοασπίδες και κάλυμμα ματιών – ύπνου.
- Κλείστε το κινητό σας τηλέφωνο και το ραδιόφωνο.
- Πιείτε άφθονο νερό.
- Στην περίπτωση που κοιμηθείτε σε ξενοδοχείο, ζητήστε ένα ήσυχο δωμάτιο, μακριά από τον δρόμο.

«ΤΡΩΤΕ ΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΩΡΕΣ»- «ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ»

Φροντίστε το διαιτολόγιο σας να αποτελείται από «ελαφριά» γεύματα σε τακτά χρονικά διαστήματα. Τα γεύματα με πολλές θερμίδες, μπορεί να σας δημιουργήσουν υπνηλία.
Η επαγγελματική οδήγηση πρακτικά εμπεριέχει μακρά διαστήματα ακινησίας. Γι' αυτό τον λόγο χρησιμοποιείστε χρόνο από τα διαστήματα στάσεων και ασκηθείτε (για παράδειγμα περπατήστε για κάποιο χρόνο).

«ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ»

Τα διεγερτικά δεν αποτελούν λύση στο πρόβλημα της κόπωσης. Η καφεΐνη (στον καφέ ή σε κάποιο αναψυκτικό) αφυδατώνει το σώμα και αυξάνει την αίσθηση της δίψας, χρειάζεται 30 λεπτά για να διεγείρει το νευρικό σύστημα και δεν εξασφαλίζει ότι δεν θα υπάρξουν «μικρό-ύπνοι» κατά τη διάρκεια της οδήγησης. Μπορεί να βοηθήσει μόνο μετά από κάποιο ελαφρύ ύπνο. Αντίθετα, φροντίστε να καταναλώνετε άφθονο νερό.
Επιπλέον, η συχνή και συνεχής χρήση διεγερτικών ουσιών μπορεί να προκαλέσει ψευδαισθήσεις (π.χ. να βλέπουμε πράγματα που μπορεί να μην υπάρχουν) και παράνοια (π.χ. να πιστεύουμε ότι κάποιος μας ακολουθεί)

«ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ»

Οι τακτικοί ιατρικοί έλεγχοι της υγείας σας είναι επιβεβλημένοι. Πρέπει να διασφαλίσετε ότι δεν έχετε κάποια διαταραχή ύπνου ή άλλη ιατρική πάθηση που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα σας ασφαλούς οδήγησης.

- «αναπνευστική διαταραχή ύπνου» ή «άπνοια». Παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι άνω των 50 «ροχαλίζουν» κατά την διάρκεια του ύπνου τους, για μερικούς αυτό αποτελεί σοβαρό πρόβλημα. Η αναπνευστική τους οδός καταρρέει κατά τη διάρκεια του ύπνου και έτσι μικρή ποσότητα αέρα εισέρχεται στους πνεύμονες. Αυτό μπορεί να συμβεί πολλές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας, με αποτέλεσμα η ποιότητα του ύπνου να είναι πολύ κακή ή ακόμα και η συνολική χρονική διάρκεια να είναι μικρή. Εάν κάποιος από εσάς ή ο άνθρωπος σας πιστεύει ότι έχει «άπνοια», πρέπει να απευθυνθεί στον ιατρό του.
- «ναρκοληψία» Ένα άλλο ιατρικό πρόβλημα είναι να πέφτετε άθελα σε κατάσταση ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς εμφανές πρόβλημα ύπνου κατά την διάρκεια της νύχτας.
- «αεικινησία» Κάποιοι άνθρωποι παραμένουν ξάγρυπνοι κατά τη διάρκεια της νύχτας. Τα πόδια τους κινούνται συνέχεια ή εκτελούν σπασμωδικές κινήσεις. Και αυτή η πάθηση μπορεί επίσης να αντιμετωπιστεί ιατρικά.

Γι' αυτό λοιπόν είναι προφανές ότι ο επαγγελματίας οδηγός πρέπει να συμβουλεύεται τον Ιατρό Εργασίας και να κάνει Ιατρικές Εξετάσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να αντιμετωπίζει τέτοιες καταστάσεις πριν αυτές να μειώσουν σημαντικά την ικανότητα του ασφαλούς οδήγησης.

Φάρμακα

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται πριν χρησιμοποιήσουμε κάποιο φάρμακο. Πρέπει να διαβάζουμε τις οδηγίες και να ρωτάμε τους γιατρούς μας και τους φαρμακοποιούς σχετικά με την επίδραση στην οδήγηση. Επίσης, πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας και το λόγο για τον οποίο καταναλώνουμε τα φάρμακα. Παραδείγματος χάρη ένας απλός πονοκέφαλος έχει μεγάλη επίδραση στον χρόνο αντίδρασης του οδηγού.
Επίσης, σε περιπτώσεις που απαιτείται χρόνια φαρμακευτική αγωγή, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή ότι δεν χρειάζεται κάποια αλλαγή, είτε του τύπου, είτε της δοσολογίας.

Καταπόνηση Επαγγελματία Οδηγού

Το συχνότερο σωματικό πρόβλημα που εμφανίζεται σε αυτούς, είναι παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, της «μέσης» γενικότερα. Έτσι πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην εξάσκηση αυτού του συγκεκριμένου σημείου του σώματος σας. Πληροφορηθείτε από κάποιον ειδικό (ορθοπεδικός, φυσιοθεραπευτής κ.λπ.) σχετικά με τις σωστές ασκήσεις που χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα της «μέσης».

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΔΙΑΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

«ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Όταν τα φαινόμενα κόπωσης σας κυριεύσουν, το μόνο πραγματικό αντίδοτο είναι ο ύπνος.»

(βάλτε "Χ" στο κουτάκι, αν αυτό ισχύει)

Σχεδιάσατε το ταξίδι σας προσεκτικά ώστε να παρέχεται αρκετός χρόνος για ύπνο, ξεκούραση και γεύματα.	
Είστε ρεαλιστικός σχετικά με το χρόνο που χρειάζεστε για ύπνο ούτως ώστε να οδηγείτε με ασφάλεια και εξασφαλίσατε ότι αυτό τον χρόνο τον έχετε.	
Ξεκινάτε το ταξίδι σας χωρίς χρέος ύπνου.	
Καταλαβαίνετε τη λειτουργία του προσωπικού σας βιολογικού ρολογιού και ξέρετε τις ώρες στις οποίες είστε λιγότερο σε ετοιμότητα.	
Έχετε χρόνο για ύπνο μικρής διάρκειας (τουλάχιστον 20 λεπτών).	
Διατηρείτε το χώρο στη θέση οδήγησης σε καλή θερμοκρασία, όχι τόσο αυξημένη. Αν η θερμοκρασία είναι ιδιαίτερα αυξημένη μπορεί αυτό να σας φέρει σε κατάσταση υπνηλίας. Καλύτερα να φοράτε παραπάνω ρούχα.	
Διατηρείτε καλό εξαερισμό (φρέσκος αέρας) της θέσης οδήγησης. Ο καπνός και η βαριά ατμόσφαιρα επιβαρύνουν τα φαινόμενα κόπωσης.	
Ακούτε μουσική κατά τη διάρκεια της οδήγησης ή συμμετέχετε σε συζητήσεις στον ασύρματο (CB).	
Παίζετε πνευματικά παιχνίδια, όπως π.χ. υπολογισμούς αποστάσεων κ.λπ.	
Κάνετε διαλείμματα στην οδήγηση κατά τα οποία περπατάτε, π.χ. ελέγχετε το όχημα σας ή εκτελείτε άλλες ασκήσεις.	
Μπορείτε και αναγνωρίζετε σημάδια υπνηλίας και μπορείτε να σταματήσετε το συντομότερο δυνατό για ξεκούραση.	
Τρώτε λογικά και ασκήστε τακτικά.	
Πίνετε αρκετό έως πολύ νερό.	
Δεν πίνετε ποτέ αλκοόλ όταν οδηγείτε.	
Χρησιμοποιείτε καφεΐνη (πίνετε καφέ) μόνο όταν την χρειάζεστε.	
Αν νομίζετε ότι έχετε κάποιο πρόβλημα με τον ύπνο σας ή κάποιο άλλο ιατρικό πρόβλημα αναζητάτε ιατρική συμβουλή.	

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΠΡΩΤΩΝ ΣΗΜΑΔΙΩΝ ΚΟΠΩΣΗΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι που τους υπολείπεται ύπνος, δεν έχουν καταλάβει ότι είναι κουρασμένοι και τα φαινόμενα κόπωσης εμφανίζονται με αργούς ρυθμούς. Πρέπει να σταματήσεις την οδήγηση όταν αναγνωρίζεις τα πρώτα σημάδια κινδύνου – εμφάνισης κόπωσης που αναφέρονται παρακάτω (όσα περισσότερα, τόσο χειρότερα):

(βάλτε "Χ" στο κουτάκι, αν αυτό ισχύει)

Έχεις πρόβλημα να κρατάς το κεφάλι σου όρθιο.	
Έχεις πρόβλημα να διατηρείς σταθερή σκέψη ή έχεις διακοπτόμενες σκέψεις.	
Τα μάτια σου κλείνουν για κάποια στιγμή ή χάνουν την εστίαση τους.	
Τα βλέφαρα σου είναι βαριά (κλείνουν).	
Έχεις έντονο χασμουρητό.	

Ανακαλύπτεις ότι έχεις διανύσει κάποια χιλιόμετρα χωρίς να το έχεις καταλάβει.	
Κατευθύνεις το όχημα αναίτια πατώντας τη διαχωριστική γραμμή ή την άκρη του δρόμου.	
«Χάνεις» κάποια από τα οδικά σήματα – πινακίδες κατεύθυνσης.	
«Χάνεις» την έξοδο από την εθνική.	
«Χάνεις» κάποια αλλαγή ταχύτητας στο κιβώτιο.	
Αρχίζεις και βλέπεις πράγματα που δεν είναι εκεί.	
Φρενάρεις αργότερα από το κανονικό.	
Βρίσκεις ότι «κόβεις» ταχύτητα χωρίς ιδιαίτερο λόγο.	