

PRIROČNIK ZA VARNOST V CESTNEM PROMETU za mladinske delavce



Kazalo

- 1 Uvod
- 2 Prometne nesreče kot problem javnega zdravja
- 3 Mladi in varnost v cestnem prometu
- 4 Alkohol
- 5 Kako se spopasti z visoko stopnjo prometnih nesreč med mladimi?
- 6 Mladinsko delo in njegova vloga pri preventivi
- 7 Varnost v cestnem prometu, mladinsko delo in strukturiran dialog
- 8 Projekt BE A HERO
- 9 Viri in literatura



Projekt je financiran s strani Evropske komisije. Vsebina objave odraža izključno stališča avtorja. Nacionalna agencija ter Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih objava vsebuje.

1 UVOD

Varnost v cestnem prometu in vožnja pod vplivom alkohola sta temi, o katerih se v mladinskih organizacijah ali mladinskem sektorju redko razpravlja. Eden od razlogov je v tem, da se po eni strani mladinske organizacije ne zavedajo razsežnosti problema, da so poškodbe v cestnem prometu glavni vzrok smrti otrok in mladih, starih 5–29 let.¹ Po drugi strani pa varnost v cestnem prometu s poudarkom na vožnji pod vplivom alkohola na prvi pogled ne sodi v mladinsko delo.

S priročnikom, ki je pred vami, želimo to spremeniti. Priročnik bo osvetlil teme, zakaj mladi pri varnosti v cestnem prometu predstavljajo rizično skupino ter kako pitje alkohola in posledično vožnja pod vplivom povečujeta možnosti za nastanek poškodb v cestnem prometu. Predvsem pa bo pokazal, kako lahko mladinski delavci in mladinske organizacije z dialogom med mladimi v svojem lokalnem okolju spodbudijo razpravo med mladimi in odločevalci na temo varnosti v cestnem prometu in vožnje pod vplivom alkohola.



RAZMISLITE:

- ▼ Zakaj je cestnoprometna varnost pomembna ZAME?
- ▼ Zakaj je cestnoprometna varnost pomembna ZAME KOT MLADINSKEGA DELAVCA?
- ▼ Zakaj je cestnoprometna varnost pomembna ZA NAS KOT MLADINSKO ORGANIZACIJO?

2 PROMETNE NESREČE KOT PROBLEM JAVNEGA ZDRAVJA

▼ Razsežnosti problema - podatki o prometnih nesrečah med mladimi

Globalni podatki

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ocenjuje:



1,35 MILIJONA LJUDI
na svetu je umrlo zaradi
prometnih nesreč



Prometne nesreče vsako leto
povzročijo do
50 MILIJONOV POŠKODB

Poškodbe v cestnem prometu so:

#8

vodilni vzrok smrti med
vsemi prebivalci sveta

#1

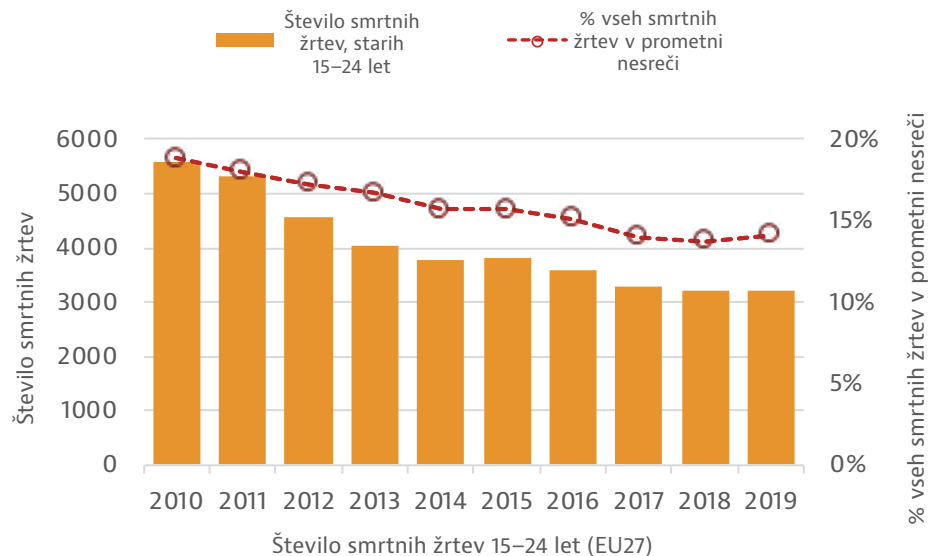
vzrok smrti pri otrocih in
mladih, starih 5 do 29 let²

Podatki o smrtnih žrtvah v Evropski uniji (EU27), starih 15–24³

Leta 2019 je v prometnih nesrečah v Evropski uniji umrlo približno 22800 ljudi. Mladi med 15 in 24 let so predstavljali 14 % vseh smrtnih žrtev.

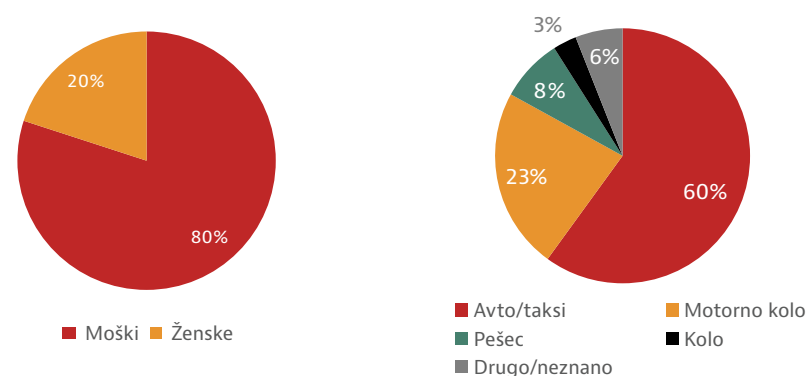
Med 15. In 24. letom starosti je tveganje za prometno nesrečo s smrtnim izidom večje v primerjavi s preostalo populacijo.

Med letoma 2010 in 2019 se je število smrtnih žrtev prometnih nesreč v starostni skupini 15–24 let zmanjšalo s 5585 na 3221 (–42 %). Delež smrtnih žrtev v cestnem prometu v starostni skupini 15–24 let se je zmanjšal z 19 % leta 2010 na 14 % leta 2019.



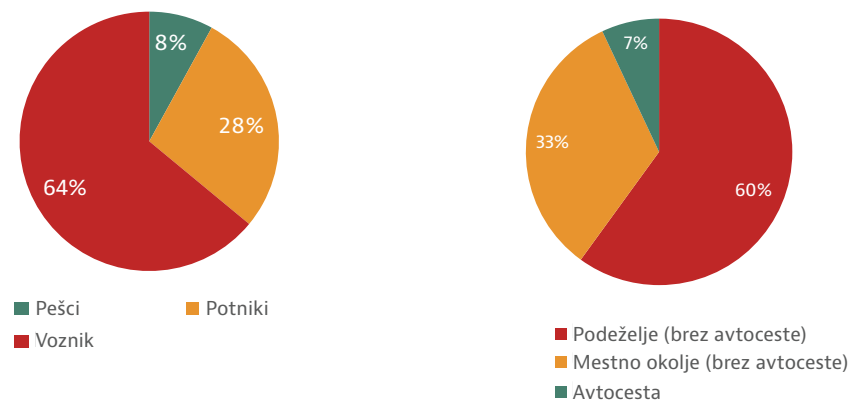
Čeprav se je število smrtnih žrtev v skupini 15–24 let znatno zmanjšalo, ne smemo zanemariti dejstva, da je stopnja smrtnosti še vedno previsoka in zahteva naše ukrepanje.

Število smrtnih žrtev v starostni skupini 15–24 let 2017–2019



Tveganje, da mladi moški umrejo v prometni nesreči, je štirikrat večje kot pri mladih ženskah.

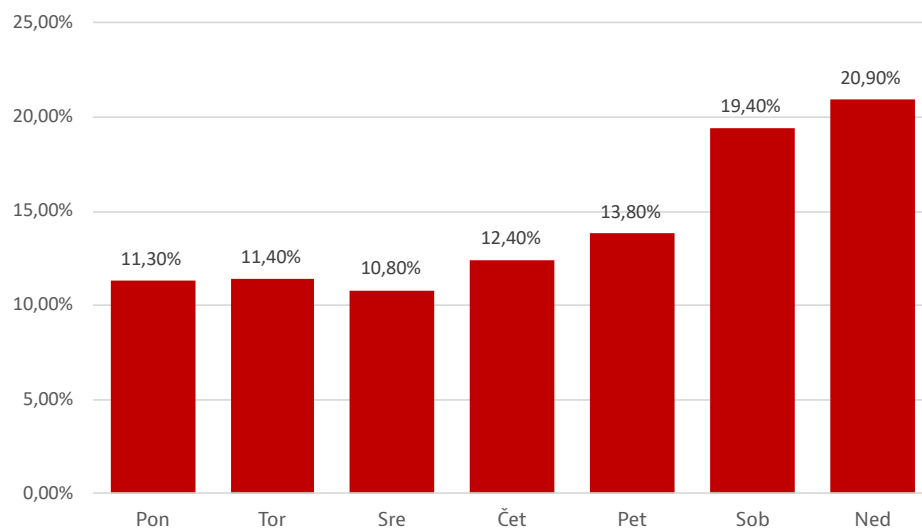
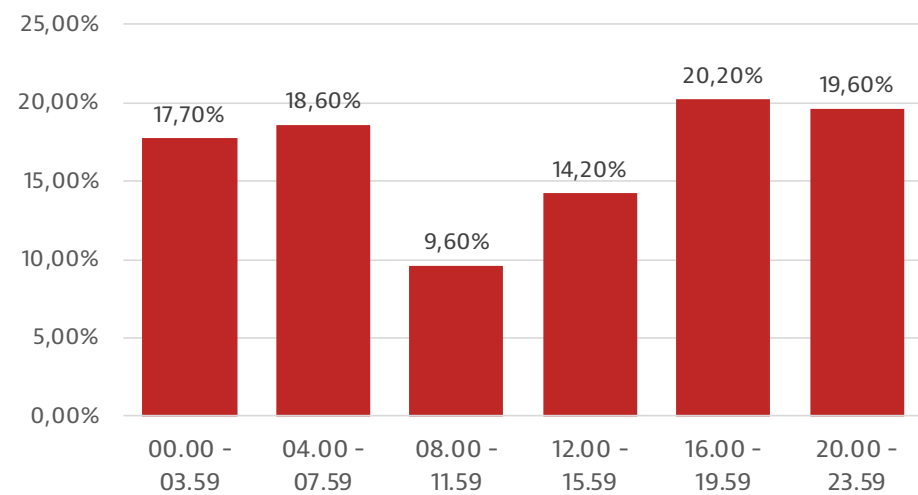
Večina smrtnih žrtev med mladimi se zgodi med vožnjo avtomobila, motornega kolesa ali mopeda ter kot pešec.



Mladi so bili v prometnih nesrečah s smrtnim izidom udeleženi kot vozniki, potniki ali pešci.

Večina smrtnih žrtev v cestnem prometu je s podeželskih cest.

15–24 let
2019



Največji delež smrtnih žrtev se zgodi med osmo uro zvečer in osmo uro zjutraj ter ob koncih tedna.

BELEŽKA

3 MLADI IN VARNOST V CESTNEM PROMETU

▼ Zakaj so najbolj ogroženi mladi?

Mladost je čas odraščanja, novih izkušenj in močnih čustev, v tem času pa se vzpostavijo različne omejitve. V tem obdobju skoraj vsi tudi začnejo voziti. Na žalost ima ta kombinacija dejavnikov veliko večje posledice za mlade voznike kot za druge skupine voznikov.



Starostna, biološka in družbena nezrelost

Možgani niso dokončno razviti. Področja človeških možganov, ki so odgovorna za povezovanje informacij, načrtovanje, nadzor impulzov in uravnavanje čustev, so še vedno v razvoju (čelni reženj in limbični reženj). To lahko pojasni, zakaj je proces odločanja bolj čustven kot racionalen.

Razumski del možganov se v celoti razvije šele okoli 24. leta starosti.

Mladi se v tem času oddaljujejo od vplivov staršev in postajajo bolj samostojni. V tem procesu vrstniki zanje postajajo vse pomembnejši in imajo velik vpliv na njihov življenjski slog in vedenjske izbire. V povezavi z drugimi dejavniki, kot sta testosteron in iskanje novih izkustev, predvsem pri moških, ta »paket« dejavnikov bistveno poveča tveganje.



Pomanjkanje izkušenj

Vožnja je zapleteno opravilo, da jo izvajamo uspešno, pa so potrebne izkušnje iz prakse. Veščine upravljanja vozila je enostavno doseči, vendar pa so za predvidevanje potencialno nevarnih situacij in ravnanje v nepredvidenih situacijah potrebne izkušnje in praksa. Mladi vozniki so v procesu pridobivanja voznških izkušenj.

Voznik ima več izkušenj, če je izkusil večje število različnih voznih situacij. Izkušnje bodo imele pomembno vlogo tako pri zbiranju informacij in njihovi obdelavi kot tudi pri ukrepanju.

Mladi pogosto precenjujejo svoje sposobnosti in podcenjujejo tveganja.

ALI STE VEDELI?⁴

Vzorci preučevanja cestnega okolja se razlikujejo glede na raven voznikovih izkušenj:

Izkušeni vozniki

- ▶ razvijejo bolj prilagojene strategije opazovanja v smeri pogleda, kar pomeni večjo ekonomičnost;
- ▶ informacije zbirajo od blizu ali od daleč, odvisno od hitrosti.

Mladi vozniki

- ▶ imajo težave pri izmeničnem zagotavljanju vizualnega nadzora zastavljene poti in vizualni analizi vseh drugih prisotnih informacij;
- ▶ uporabljajo fiksni prostorski indeks ne glede na hitrost;
- ▶ ne poznajo pomena zaznavnih indeksov glede na potek dogodkov in jih zato ne morejo predvideti ali si jih razlagati tako, da bi predvideli razvoj dogodkov.



Vrstniški pritisk

Mladi so še vedno v procesu oblikovanja svoje identitete in tako čutijo večjo potrebo po pripadnosti in sprejetosti s strani vrstnikov. To pomeni, da jih vrstniki med vožnjo zlahka v kaj prepričajo, kar lahko privede do nevarnih situacij in izgube nadzora nad vozilom.

V primerjavi z odraslimi so mladi bolj podvrženi negativnim vplivom vrstniškega pritiska, saj je njihovo vedenje bolj dovzetno za vplive drugih skupin.

Tveganje za prometno nesrečo se povečuje s številom mladih potnikov v avtomobilu, saj so mladi vozniki bolj podvrženi vplivom vrstniškega pritiska.



Oviranost

Alkohol, droge, nepozornost in utrujenost vplivajo na sposobnost vožnje pri vseh voznikih, zlasti pa pri mladih. To je še posebej nevarno v kombinaciji s potniki v avtomobilu, saj na mlade voznike, ki so bolj podvrženi skupinskemu vplivu, vrstniški pritiski lažje negativno vplivajo.

Ovirana vožnja pomeni, da je bila voznikova sposobnost za vožnjo zmanjšana (zaradi uživanja alkohola, drog, nepozornosti, utrujenosti ...).



Droge

Droga je naravna ali sintetična snov, ki lahko povzroči spremembo čutenja, sposobnosti, vedenja posameznika ter psihološko in/ali fizično odvisnost. Droge imajo velik vpliv na sposobnost opravljanja vožnje, predvsem v kombinaciji z alkoholom. Število novih prepovedanih drog in njihovo uživanje med mladimi se v Evropi postopoma povečuje. Vožnja pod vplivom drog znatno poveča tveganje za udeležbo v prometni nesreči.

Vozniki začetniki, ki vozijo pod vplivom drog, imajo 25-krat večje tveganje, da bodo udeleženi v hudi prometni nesreči.



Alkohol

Mladi imajo nižjo tolerance za alkohol, njihovo telo pa ni navajeno na uživanje alkohola. Podcenjujejo raven alkohola v krvi in posledice, ki jih ta prinaša, lažje kot starejši pa izgubijo samokontrolo.

Mladi morajo biti pri vožnji bolj pozorni in osredotočeni v primerjavi z bolj izkušenimi vozniki, alkohol pa tako še bolj ovira njihove vozniške sposobnosti.

ALI STE VEDELI?⁵

- ▶ Alkohol je pomirjevalo. To pomeni, da upočasni delovanje možganov.
- ▶ Alkohol ima različne učinke. V možganih sproži sproščanje dopamina, nevrottransmitorja, ki je povezan z užitkom in zadovoljstvom.
- ▶ Uživanje alkohola je pomemben dejavnik tveganja za demenco.



Utrujenost

Utrujenost je vzrok za številne nesreče. Je začasno stanje, ki vpliva na naše sposobnosti in je naravna omejitev za naše telo. Utrujenost vpliva na sposobnost vožnje, saj podaljšuje reakcijski čas, povzroča motnje pozornosti in prepoznavanja dražljajev iz okolja, znižuje sposobnost ocenjevanja razdalje in hitrosti ter izzove motnje koordinacije gibanja.

Utrujenost lahko povzročijo različni dejavniki, kot so število ur vožnje, čas, ki smo ga za druge dejavnosti že porabili pred vožnjo, dolžina in kakovost spanca, stresne situacije, čas v dnevu, ko smo na poti.

Življenjski slog mladih povečuje količino vožnje ponoči. Posledica njihove nočne zabave je po navadi pomanjkanje spanca. To je razlog, da je v tej ciljni skupini več nesreč ponoči in v zgodnjih urah ob koncih tedna.

ALI STE VEDELI?

- ▶ Utrujenost med vožnjo je vzrok za 10 do 20 % prometnih nesreč.

- ▶ Pomanjkanje spanja povzroči spremembe, ki ustrezajo koncentraciji alkohola v krvi 0,8 g / l.⁶



Odvračanje pozornosti

Odvračanje pozornosti lahko opredelimo kot preusmerjanje pozornosti od opravil, ki so ključna za varno vožnjo, na druge dejavnosti. Takšni vozniki so še vedno pozorni, vendar je njihova pozornost usmerjena na druge dejavnosti, ne na vožnjo.

Dejavnosti, kot so govorjenje po mobilnem telefonu, branje/tipkanje sporočil, upravljanje sistema GPS, pogovor s sopotnikom, prehranjevanje in pitje, so dejavnosti, ki lahko potencialno odvrnejo pozornost. Te dejavnosti lahko vplivajo na bistvene vidike vožnje in povečajo tveganje za nesrečo.

ALI STE VEDELI?

Nepozorni vozniki:

- ▶ bolj zavijajo, kar kaže na zmanjšan nadzor nad vozilom,
- ▶ imajo daljši reakcijski čas,
- ▶ zgrešijo informacije iz cestnega prometa in
- ▶ naredijo več napak med vožnjo.⁷



Pisanje sporočil

Pisanje sporočil postaja najpogostejši način neosebnega komuniciranja, predvsem med mladimi. V skladu s tem družbenim trendom narašča tudi število ljudi, ki sporočila pišejo med vožnjo, kar povzroča nov, vse večji problem na področju varnosti v cestnem prometu.

Pisanje sporočil med vožnjo povzroča kognitivno distrakcijo, prav tako pa dolgotrajnejše ročne in vizualne motnje, kar povečuje tveganje za udeležbo v prometni nesreči.

Branje ali pošiljanje sporočil ali e-pošte med vožnjo, kar prav tako zahteva vizualno, ročno in kognitivno pozornost voznika, postaja vse pogostejši vir odvracanja pozornosti, predvsem med mladimi vozniki.⁸

ALI STE VEDELI?

Kar zadeva odvracanje pozornosti, uporaba prostoročnega mobilnega telefona med vožnjo nima bistvenih prednosti v primerjavi z običajno uporabo telefona, obe povzročata tudi kognitivne motnje – najnevarnejšo vrsto odvracanja pozornosti in enega glavnih vzrokov za prometne nesreče.



Velika izpostavljenost tveganim razmeram

Poleg zgoraj omenjenih tveganj mladi ljudje pogosteje vozijo v zelo tveganih okoliščinah. Mladi:

- ▶ običajno vozijo hitreje kot starejši vozniki,
- ▶ vozijo starejše avtomobile z manj varnostnimi elementi,
- ▶ običajno redkeje uporabljajo varnostne pasove, predvsem, kadar se vozijo na zadnjih sedežih,
- ▶ so bolj pod vplivom vrstniškega pritiska.

Mladi pogosteje vozijo v tveganih okoliščinah.

BELEŽKA

4

ALKOHOL

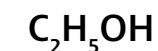
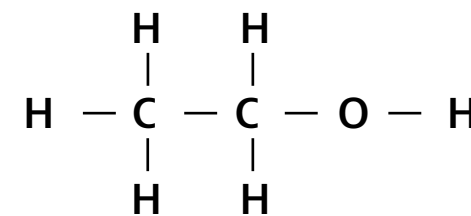
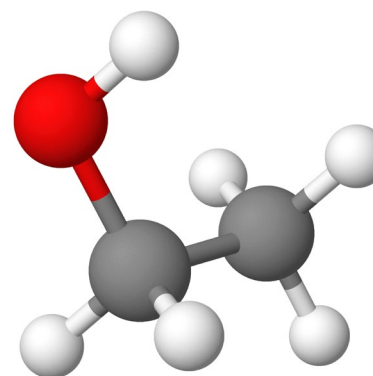
Alkohol je eden glavnih povzročiteljev poškodb in smrti v cestnem prometu.

▼ Kaj je alkohol?⁹

Alkohol je droga.

Ko slišimo besedo droga, alkohol pogosto ni prva stvar, ki nam pride na misel – ali pa nam sploh ne pride na misel. Vendar je alkohol, prav tako kot (druge) droge, lahko strupen in povzroča zasvojenost. Alkohol, o katerem govorimo, se običajno nanaša na alkohol, ki ga najdemo v pivu, vinu in žganih pijačah. Gre za tisto sestavino v omenjenih pijačah, zaradi katere je nekdo opit.

V alkoholnih pijačah, ki jih pijemo, je alkohol, ki se imenuje etanol (etilni alkohol).



ALI STE VEDELI?

Alkohol nastane, ko kvasovke fermentirajo (tj. brez kisika razgrajujejo) sladkorje v žitu, sadju in zelenjavi.

Vino je na primer narejeno iz sladkorja v grozdju, pivo iz sladkorja v žitnem sladu (vrsta žita), vodka pa iz sladkorja v krompirju, pesi ali drugih rastlinah.

Tudi žgane pijače gredo skozi postopek, imenovan destilacija. Pri tem se odstrani del vode, pri čemer ostane močnejša koncentracija alkohola in okusa.

Vsebnost alkohola v pijači je odvisna od tega, koliko časa se pusti fermentirati. Fermentirane pijače, kot sta pivo in vino, vsebujejo od 2 % do 20 % alkohola. Destilirane pijače vsebujejo od 40 % do 50 % ali več alkohola.



▼ Kaj je enota alkohola?

Alkoholne pijače so različno močne in velike, z enotami pa lahko ugotovite, kako močna je vaša pijača (kolikšna je količina čistega alkohola v pijači).

Ena enota je 10 ml ali 8 g čistega alkohola.

Kako je videti 1 enota alkohola?

Običajen 4,5 %
cider (jabolčnik)



218 ml

Običajno 13 %
vino



76 ml

Običajen 40 %
viski



76 ml

Običajno 4 %
pivo



218 ml

Običajne
popularne 4 %
alkoholne pijače



218 ml

10

Splošno zmotno prepričanje je, da lahko spijete 1 ali 2 enoti in še vedno vozite varno.

▼ Kakšni so učinki na naše telo?¹¹

▼ Kaj se zgodi, ko pijemo alkohol?

Alkohol vstopi v želodec skozi požiralnik, vendar se že pred tem majhna količina takoj prenese v majhne krvne žile v ustih in jeziku.

Če je želodec prazen, alkohol hitro preide v črevesje. Če v želodcu ali črevesju ni trdne hrane, alkohol lažje pride v stik s črevesnimi stenami in posledično hitro preide v kri.

Na prazen želodec se lahko ves alkohol iz ene pijače absorbira v kri v 30 minutah.

Če je v želodcu hrana, alkohol v želodcu ostane dlje časa, tako da imajo encimi več časa, da razgradijo nekaj alkohola, preden večina preide v črevesje. Še več alkohola se prav tako absorbira skozi želodec. Hrana v želodcu to absorpcijo upočasni.

Če želodec NI prazen, lahko absorpcija alkohola v kri traja do 90 minut.

ALI STE VEDELI?

Do 20 % alkohola v kri preide skozi želodec?

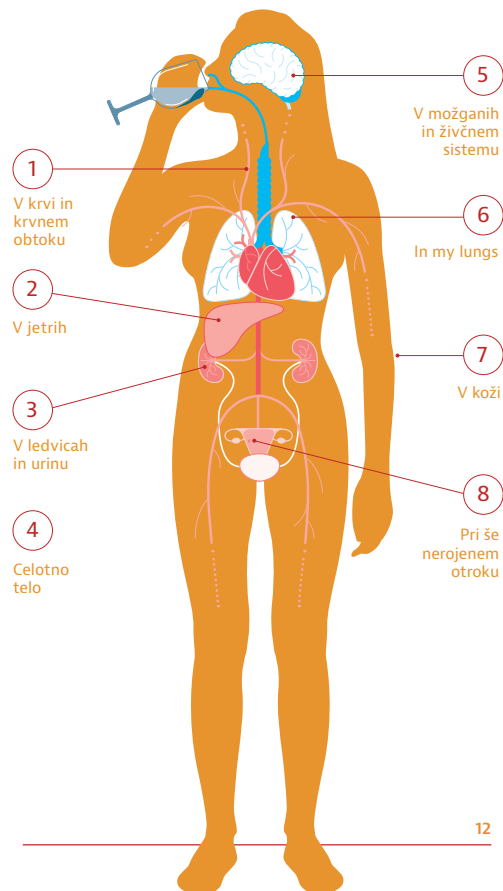
Preostalih 75 % do 85 % alkohola se v kri absorbira skozi tanko črevo.



▼ Kaj se zgodi z alkoholom v krvi?

Ko alkohol pride v krvni obtok, se zelo hitro razporedi **po vseh delih telesa**.

V obtoku ostane, dokler ga **jetra** ne razgradijo. Po približno 20 minutah alkohol doseže naša jetra, kjer se kri filtrira in 80 do 90 % alkohola razgradi.



Naša jetra v povprečju potrebujejo 1–1,5 ure, da razgradijo eno običajno alkoholno pijačo.

ALI STE VEDELI?

S pomočjo encimov alkohol razpade na vodo, ogljikov dioksid in produkte, ki jih telo porabi za energijo, kot so kalorije.

Pivo svetlo, 355 ml	103 kalorije
Vodka 47 % alkohola, 45 ml	116 kalorij
Viski (40 % alkohola, 45 ml)	97 kalorij
Kavni liker 45 ml	160 kalorij

Ledvice filtrirajo kri, uravnavajo količino tekočine v telesu in izločajo odpadne snovi v urin. Kadar je v telesu alkohol, ledvice delajo intenzivneje in proizvajajo več urina.

Le do 10 % alkohola iz telesa izločimo z urinom.

Ko je alkohol v krvi, hitro preide v **možgane**. Od takrat naprej so naši možgani in živčni sistem podvrženi (narkotičnim) učinkom alkohola.

Učinki alkohola na možgane se pokažejo v 5 do 10 minutah po pitju.

V krvnem obtoku nekaj alkohola **skozi pljuča preide v dihanje**. Do 8 % alkohola je izdihanega. To je alkohol, ki ga izmeri alkotest.

Približno 45 minut po pitju alkohola je koncentracija alkohola v krvi najvišja.

ALI STE VEDELI?

Majhna količina alkohola izhlapi iz drobnih krvnih žilic tik pod kožo. In obratno – alkohol se lahko absorbira tudi skozi kožo.



▼ Zakaj alkohol na vsakogar vpliva drugače?

Kljub zmotnemu mišljenju večine ljudi alkohol ni natančna znanost. Pogosto pravijo, da lahko spijete dve enoti in še vedno vozite varno. Vendar zaradi različnih dejavnikov to ne drži. Če v prostoru zberete 20 ljudi in jim postrežete isto vrsto alkohola v isti skodelici ter ga pijejo z enako hitrostjo, ima alkohol na vsakega od njih lahko še vedno drugačen učinek.

Alkohol na vsakogar vpliva drugače.

Kateri vidiki vplivajo na to, kako se nekdo odziva na alkohol?



Tip telesa

Vitki ljudje se napijejo hitreje v primerjavi s težkimi in mišičastimi ljudmi. Njihovo telo vsebuje manj vode, zato se alkohol porazdeli po manjši količini telesnih tekočin.



Navade

Redni uživalci alkohola težje postanejo opiti v primerjavi s tistimi, ki pijejo občasno. Vendar pa je napačno razumevanje, da se bolje spopadajo z učinki alkohola.



Spol

Teoretično se ženske opijejo hitreje kot moški. Povprečna ženska tehta manj, ima manjša jetra, manj mišičnega tkiva in manj telesne tekočine.



Obrok

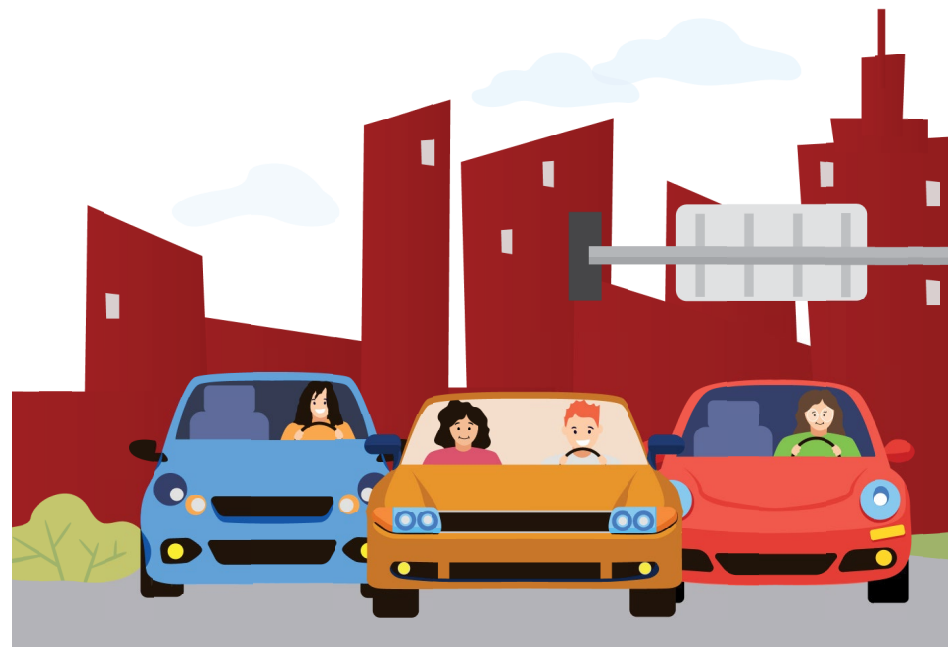
Tisti, ki pijejo alkohol na prazen želodec, prej opazijo njegove učinke v primerjavi s tistimi, ki pijejo ob obroku.

Drugi dejavniki

Utrujenost, stres in bolezen lahko močno povečajo vpliv alkohola.

▼ Vožnja – Kaj počnemo, ko vozimo?

Vožnja je zapletena dejavnost, ki vključuje več opravil. Med vožnjo opravljamo nalogo, pri kateri se soočamo z zahtevami izredno dinamičnega in vedno spreminjajočega se prometnega okolja, ki ga sestavljajo infrastruktura, prometno načrtovanje, vedenje drugih udeležencev – voznikov in pešcev, ukrepi organov pregona, vremenske razmere itd. Na te pogoje se moramo odzvati kar sedaj ustrezno, pri tem pa uporabiti svoje znanje, stališča in sposobnosti.



Vožnja je kompleksno opravilo, ki nenehno in hkrati vključuje štiri korake: zaznavanje, predvidevanje, odločanje in ukrepanje.

Kaj zahteva vožnja kot naloga.

1 Zaznavanje

Pridobivanje informacij iz okolja s pomočjo čutil (vid, sluh ...).
Z zbranimi informacijami lahko predvidimo, kaj se lahko zgodi, ter ustrezno ukrepamo.

2 Predvidevanje

S predvidevanjem, kaj se bo zgodilo, voznik lahko svojo vožnjo prilagodi.

3 Odločanje

Voznikova odločitev temelji na znanju, zbranih informacijah in stališčih.

4 Ukrepanje

Rezultat odločanja se izraža v vedenju; to pomeni, da bo voznik ukrepal v skladu s svojo odločitvijo.

Vsi notranji ali zunanji dejavniki, ki ovirajo izvajanje katere koli od teh nalog, torej da negativno vplivajo na zbiranje informacij, predvidevanje, odločanje ali ukrepanje, povečujejo tveganje in verjetnost udeležbe v nesreči.



Vpliv alkohola na vožnjo:

Vpliv alkohola je odvisen od količine zaužitega alkohola. Višja kot je količina alkohola v krvi, večji je vpliv na vožnjo. Alkohol zmanjšuje voznikove sposobnosti, tako da vpliva na prej omenjene naloge:

1 Zaznavanje

Zmanjšane psihosenzorične sposobnosti; nizka zmožnost zbiranja informacij in zaznavanja dražljajev.

2 Predvidevanje

Težave pri obdelavi informacij.

3 Odločanje

Težave pri odločanju, kaj storiti; napačne odločitve, kot so opozarjanje na nevarnost s trobljenjem, izmikanje vozilu, prehitevanje.

4 Ukrepanje

Daljši reakcijski čas; neusklajenost in naglost gibanja, motnje psihomotoričnih sposobnosti.



ALI STE VEDELI?

Mladi vozniki:

- ▶ So vizualno bolj osredotočeni na vozilo kot na okolico, kar pomeni, da so bolj pozorni na delovanje vozila kot na okolje in dogajanje okoli njega.
- ▶ Kažejo manjšo sposobnost predvidevanja tveganj, tveganja pa zaznajo manj zanesljivo in počasneje kot izkušeni vozniki.
- ▶ Tveganja običajno dojemajo kot manj pomembna, kot so v resnici, jih podcenjujejo in precenjujejo svojo sposobnost obvladovanja vozila.
- ▶ Slabše izvajajo manevre v sili in precenjujejo svojo sposobnost popravljanja napak, kar lahko privede do izgube nadzora nad vozilom. Prav tako jih hitreje zmotijo dogodki, ki niso povezani z vožnjo.

▼ Kako alkohol vpliva na vožnjo?¹³

Alkohol deluje na možgane in druge dele živčnega sistema, tako da upočasni njihovo delovanje. To velja za vse. Zato sta alkohol in vožnja zelo nevarna kombinacija: alkohol upočasni naše reflekse in odločanje, vozniki pa tega ne opazijo vedno.



Razdrobljena pozornost

Ko vozite avto, je v prometu treba biti pozoren na veliko stvari. Pri razdrobljeni pozornosti se je treba osredotočati na dve ali več dejavnosti hkrati in se o njih tudi odločati. To je lahko vse, kar se dogaja pred nami, v našem perifernem vidu ali celo v avtomobilu.



Opreznost

Opreznost je stanje, ko skrbno pazimo na morebitno nevarnost ali težavo. Med vožnjo opreznost predstavlja stopnjo pozornosti, ki smo jo sposobni nameniti opravilu ali objektu v voznem okolju.



Sledenje

To se nanaša na veščino, da lahko nadzorujemo in ohranjamo svoj položaj na cesti. To pomeni, da ne nihamo z leve na desno.



Zaznavanje

Zaznavanje je kognitivna sposobnost, ki se nanaša na našo zmožnost obdelovanja in osmišljanja informacij, ki jih dobimo z vidom, s sluhom ali s tem, kar čutimo. Pomislite na sposobnost prepoznavanja morebitnih nevarnosti ter sposobnost ocenjevanja časa in razdalje.



Vid

Funkcije vida, na katere alkohol najprej vpliva, vključujejo sposobnost videnja drobnih podrobnosti, občutljivost za kontrast, gibanje oči in motorični nadzor očesa.



Psihomotorične spretnosti

Te spretnosti vključujejo sposobnost ohranjanja ravnotežja ter izvajanja in usklajevanja nalog.



Reakcijski čas

To je čas med pojavom dogodka in odzivom osebe nanj, če je ta potreben.



Zaspanost

Zaspanost ne vpliva na nobeno določeno spretnost. Vožnja pod vplivom zaspanosti zaradi izgube ali pomanjkanja spanca je pomemben dejavnik, ki prispeva k prometnim nesrečam. Če upoštevamo, da se nesreče zaradi alkohola pogosto zgodijo ponoči, ko je bolj verjetno, da vozniki potrebujejo spanec, lahko skupni učinki alkohola in zaspanosti privedejo do še večje oslabitve kot oba dejavnika sama po sebi.



Pretirana samozavest

Zaradi alkohola lahko postanete tudi bolj samozavestni. Ko pijača začne delovati, lahko postanete manj zadržani, kar vam daje lažen občutek nepremagljivosti.

▼ Kako se lahko hitro streznimo – miti in dejstva? ¹⁴

S hitrim iskanjem po spletu najdemo na desetine predlogov, kako se hitro strezniti. Toda kateri od njih so resnični in kateri zgolj miti? Kateri od njih so celo nevarni?

Miti



Pitje kave

Kava, tako kot čaj in številne druge pijače, vsebuje kofein. Ta ne pomaga telesu pri presnovi ali razgradnji alkohola. Kofein je stimulant in edini učinek, ki ga ima na nas, je, da se počutimo bolj budne, s čimer odpravlja pomirjevalni učinek alkohol.



Hladna prha

Tako kot pitje kave nas lahko tudi prha za kratek čas prebudi, vendar pa ne vpliva na našo oslabeledost in koncentracijo alkohola v krvi.



Pitje večjih količin vode

Pitje velike količine vode ne vpliva na koncentracijo alkohola v krvi. Ker pa nas alkohol dehidrira, ima pitje velike količine vode pozitiven učinek na naše telo in bi moralo zmanjšati posledice mačka.



Veliko svežega zraka

Iti na zrak, vožnja z odprtim oknom ... skratka: svež zrak. Zaradi tega se lahko počutimo nekoliko bolje, vendar to ne vpliva na raven koncentracije alkohola v krvi ali našo oslabeledost.



Bruhanje

Ko se nam postane slabo, je to posledica alkohola v krvi. Bruhanje ne vpliva na raven alkohola, ki je že v krvi.



Potenje

Čeprav se vam zaradi novo pridobljene samozavedi zaradi alkohola morda zdi, da ste novi Usain Bolt ... Znojenje pri vadbi ali v savni ne vpliva na hitrost treznjenja.



Prehranjevanje

Poln ali prazen želodec vpliva na presnovo alkohola. Uživanje hrane med pitjem lahko zmanjša absorpcijo alkohola v kri. Ko je alkohol enkrat v krvi, pa prehranjevanje nanj ne vpliva.

Zaradi uživanja hrane se pogosto počutimo bolje, saj s tem ustvarjamo energijo za telo. To nas lahko zavede, da smo trezni ali vsaj manj pijani, kar lahko privede do nevarnih situacij.



Klofuta

Prejemanje udarcev v obraz ni le boleče, temveč tudi neučinkovito. Za kratek čas nas lahko naredi bolj pozorne. Seveda ostanemo enako pijani.

Dejstvo



Edini način za treznost je ... čakanje. Dajte telesu dovolj časa, da predela alkohol. Eliminacijski proces je ocenjen na 0,16 g/l na uro. Pri visoki ravni koncentracije alkohola v krvi se lahko, tudi če spite, zbudite s stopnjo, ki presega zakonsko dovoljeno mejo, saj je proces eliminacije počasen.

ALI STE VEDELI?

Dejstva o alkoholu lahko spremenite v zabavno in osveščevalno dejavnost z imenom: "Kaj je v tvoji pijači?"

Če se želite pogovarjati o enotah alkohola, lahko skupino prosite za nekaj primerov pijač, ki jih poznajo. Pri tem bodite preprosti in jih zožite na 3 najpogostejše vrste pijač: pivo, vino in žgane pijače (rum, gin, viski ...). Vprašajte, koliko pijač lahko po njihovem mnenju popije povprečna oseba, preden doseže zakonsko dovoljeno mejo. Opazili boste, da se ljudje pogosto motijo.

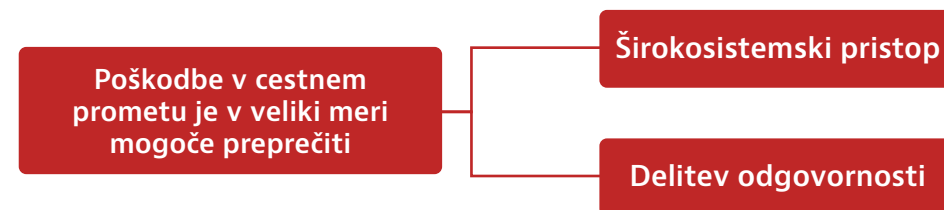


BELEŽKA

KAKO SE SPOPASTI Z VISOKO STOPNJO PROMETNIH NESREČ MED MLADIMI?

5

Za doseganje boljših rezultatov na področju varnosti v cestnem prometu potrebujemo učinkovito upravljanje varnosti v cestnem prometu in sistematično obravnavanje glavnih dejavnikov tveganja, širše sprejemanje preverjenih ukrepov z ustreznimi sredstvi s kombinacijo širokega sistemskega pristopa in deljene odgovornosti.¹⁵



Najuspešnejše države uporabljajo koncepte in podobne pristope k varnosti v cestnem prometu. Tem pristopom so skupni:

- ▶ **vizija**, zelena smer razvoja varnosti, ki za polovico zmanjšuje število smrtnih žrtev in število hudo poškodovanih;
- ▶ **dobro opredeljeni kvantitativni cilji**, določeni po temeljiti analizi in poznavanju problemov in razmer, s katerimi se soočamo, na podlagi zanesljivih informacij, ki izhajajo iz kazalnikov prometnih nesreč ali žrtev, podatkov o izpostavljenosti udeležencev v prometu tveganju, kazalnikov procesov in sistemov ter kazalnikov učinkovitosti varnosti v cestnem prometu;
- ▶ **preverjeni protiukrepi**, ki temeljijo na znanstvenih raziskavah in ugotovitvah ter se sprejemajo in izvajajo ob upoštevanju gospodarske in družbene presoje;

- **sistem za spremljanje in ocenjevanje** uspešnosti prometnega sistema ter uspešnosti izvedenih ukrepov, ki se določi na podlagi ključnih kazalnikov uspešnosti, ocen in vrednotenj.



▼ Splošni ukrepi¹⁶

Problemov varnosti v cestnem prometu ni mogoče rešiti z enim samim ukrepom, temveč je za reševanje in ublažitev problematičnih vprašanj potrebna kombinacija ukrepov.

Vsi udeleženci v prometu (vozniki, potniki in pešci), med katerimi so seveda tudi mladi vozniki, imajo koristi od ukrepov splošne varnosti v cestnem prometu, ki obravnavajo upravljanje varnosti v cestnem prometu, infrastrukturo, vozila, vedenje udeležencev v prometu ali odzivanje po nesreči.

Primeri splošnih ukrepov za varnost v cestnem prometu:



Dobro načrtovanje, organizacija in upravljanje cestnega prometa.



Varna in kakovostna infrastruktura, ki je dobro zasnovana in vzdrževana.



Nizka hitrost (30 km/h) v stanovanjskih območjih.



Vozila, opremljena z učinkovitimi varnostnimi funkcijami (npr. inteligentna pomoč pri hitrosti, samodejno zaviranje v sili, alkoholne blokade).



Dobro zasnovani in izvajani programi izobraževanja in usposabljanja (npr. izobraževanje o varnosti v cestnem prometu v šolah kot vseživljenjski učni proces ter začetno in stalno usposabljanje voznikov, postopno izdajanje vozniških dovoljenj, rehabilitacija voznikov povratnikov, kampanje).



Hitre, ustrezne in dobro usklajene storitve nujne pomoči in reševanja (npr. kratek čas prihoda na kraj nesreče in v bolnišnico, vsa razpoložljiva sredstva) prispevajo k doseganju boljših rezultatov na področju varnosti v cestnem prometu.



Učinkovita in uspešna zakonodaja ter izvrševanje, ki spodbujata varno vedenje (npr. starostni dostop do voznškega dovoljenja, obvezna uporaba varnostnega pasu, nadzor hitrosti z uporabo kamer, prepoved uporabe mobilnega telefona med vožnjo).



Tudi drugi ukrepi, ki niso neposredno povezani z varnostjo v cestnem prometu, lahko prispevajo k izboljšanju stopnje varnosti, saj vplivajo na vzorce mobilnosti, zmanjšujejo tveganja in spodbujajo varnost, kot na primer spodbujanje uporabe javnega prevoza, ki naj bo dostopen, udoben, priročen in cenovno ugoden.

Ukrepi za varnost v cestnem prometu

Udeleženci v cestnem prometu

- Izobraževanje in usposabljanje
- Zakonodaja
- Uveljavljanje in spodbude

Infrastruktura

- Načrtovanje cest
- Gradnja cest
- Vzdrževanje

Vozilo

- Aktivna varnost
- Pasivna varnost
- Telematska e-varnost

Organizacija

- Načrtovanje
- Financiranje
- Nadziranje

Reševalna služba

- Opozarjanje
- Reševanje

▼ Posebni ukrepi za zaščito mladih

Izvajajo se posebni ukrepi za zmanjšanje tveganja smrtnih žrtev med mladimi vozniki.



Izobraževanje

Številne študije dokazujejo, da se varen odnos oblikuje že v zgodnjem otroštvu. Mladi že imajo izkušnje kot udeleženci v prometu, nanje pa vplivajo način vožnje njihovih staršev in vedenje drugih voznikov. Šolski izobraževalni programi za varnost v cestnem prometu pomagajo spodbujati kulturo varnega prometa ter varen odnos in vedenje.

Že od zgodnjega otroštva oblikujemo svoj odnos do varnosti v cestnem prometu.



Usposabljanje in licenciranje

Da bi odpravili prej ugotovljene dejavnike tveganja, povezane z mladimi, je določena najnižja starost za pridobitev voziškega dovoljenja. Ta sistem stopenjskega voziškega dovoljenja (angl. Graduated driving license = GDL) voznikom začetnikom omogoča, da si pred samostojno vožnjo v pogojih z nizkim tveganjem pridobijo voziške izkušnje.

Najpogostejše tri stopnje stopenjskega pridobivanja voziškega dovoljenja (GDL):

- 1 **Pridobitev dovoljenja za učenje vožnje.**
- 2 **Omejeno, pogojno ali začasno dovoljenje (vožnja pod nadzorom in v spremstvu, ničelna toleranca alkohola, omejitve glede vožnje ponoči in potnikov v avtomobilu ...).**
- 3 **Polno voziško dovoljenje.**

V procesu usposabljanja je treba zagotoviti usposabljanje o zaznavanju nevarnosti in ozaveščanju o lastnih omejitvah in tveganjih, povezanih z vožnjo. Usposabljanje in izpiti morajo zagotoviti, da imajo kandidati znanje, odnos in vedenje ter spretnosti za varno ravnanje med vožnjo.



Brez alkohola

Nekateri ukrepi, kot so stopnjevano voziško dovoljenje in sistemi preizkusne dobe, omogočajo, da je najvišja stopnja koncentracije alkohola v krvi (0 do 0,2 g/l) za mlade voznike nižja kot za bolj izkušene voznike (stopnja koncentracije alkohola v krvi 0,5 g/l). Dopolnilna zakonodaja predvideva stroge posledice in/ali izgubo točk v sistemih kazenskih točk za prometne prekrške.

Alkohol pri mladih voznikih bolj vpliva na opravljanje voziških nalog kot pri bolj izkušenih voznikih.



Omejitve vožnje ponoči

Omejitve vožnje ponoči se izvajajo za zmanjšanje tveganja resnih prometnih nesreč.

Mladi so v statističnih podatkih bolj zastopani v prometnih nesrečah v nočnih urah.



Vrstniški potniki

Omejitev števila potnikov v avtomobilu v prvih letih vožnje glede na njihovo starost je preventivni ukrep.

Na vedenje mladih močno vplivajo njihovi vrstniki in potniki v avtomobilu, ti dejavniki pa povečujejo tveganje za nesrečo.

▼ Posebni ukrep za reševanje problematike vožnje pod vplivom alkohola

Kot smo že omenili, je treba problem varnosti v cestnem prometu, kot je vožnja pod vplivom alkohola, reševati s kombinacijo ukrepov, ki temeljijo na širokem sistemskem pristopu in skupni odgovornosti.



Primeri ukrepov za preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola:



Zmanjšanje dostopnosti alkohola z omejitvijo prodajnih mest in zvišanjem cen.



Zvišanje najnižje starostne meje za uživanje alkohola.



Politike, ki spodbujajo ločevanje pitja alkohola od vožnje, kot so blokade vžiga ob prisotnosti alkohola ali programi za vnaprej določene voznike.



Razvoj in uvedba:

- ▶ izobraževanja o alkoholu v šolah in pri usposabljanju voznikov,
- ▶ programov, ki spodbujajo rehabilitacijsko usposabljanje voznikov za preprečevanje povratništva,
- ▶ kampanj za varnost v cestnem prometu za ozaveščanje javnosti o vožnji pod vplivom alkohola ali za spodbujanje kulture varne vožnje.



Zakonodaja in izvrševanje, ki:

- ▶ vključujeta zakonske omejitve (ravni koncentracije alkohola v krvi 0,2 g/l ali 0,5 g/l),
- ▶ zagotavljata določeno število (naključnih) cestnih preizkusov alkoholiziranosti,
- ▶ zagotavljata učinkovitost in uspešnost izvrševanja s sankcijami za voznike, ki presegajo zakonsko dovoljeno mejo.

BELEŽKA

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

6

MLADINSKO DELO IN NJEGOVA VLOGA PRI PREVENTIVI

▼ Kaj je mladinsko delo? ¹⁷

Mladinsko delo prepoznava, da v družbi obstajajo neenakosti, in poskuša dvigniti raven ozaveščenosti mladih o družbi in o tem, kako v njej delovati.

Mladinsko delo vključuje mlade, ki delajo prostovoljno, začne pa se z obravnavanjem problematik in področij, ki jih zanimajo in se jih tudi dotikajo. Mladinsko delo ima edinstven prispevek k preventivi na različnih ravneh in nagovarja mlade na posreden in neposreden način.

Tri ključne značilnosti mladinskega dela:

- ▶ Mladi se za sodelovanje odločijo.
- ▶ Delo potekam tam, kjer so mladi.
- ▶ Prepoznava, da sta mlad človek in mladinski delavec v učnem procesu partnerja.

Običajno zajema različne dejavnosti družbene, kulturne, izobraževalne, okoljske in/ali politične narave, ki jih izvajajo mladi z mladimi in za mlade. Takšne dejavnosti lahko vključujejo tudi šport, prostočasne dejavnosti ali storitve za mlade.

Mladinsko delo izvajajo plačani in prostovoljni mladinski delavci, temelji pa na neformalnih in priložnostnih učnih procesih, osredotočenih na mlade, in na prostovoljnem sodelovanju.

Glavni cilj je motivirati in podpirati mlade pri iskanju in uresničevanju konstruktivnih življenjskih poti ter tako prispevati k njihovem osebnemu in družbenemu razvoju ter družbi na splošno.

Mladinsko delo je organizirano na različne načine (v organizacijah, ki jih vodijo mladi, mladinskih organizacijah, neformalnih skupinah ali prek javnih zavodov za mlade). Izvaja se v različnih oblikah in okoljih (npr. prostega dostopa, skupinsko, programsko, na terenu in samostojno) ter se oblikuje na lokalni, regionalni, nacionalni in evropski ravni. Mladinsko delo poteka v različnih oblikah in okoljih.

Najpogostejše oblike mladinskega dela

Mladinski centri.	Mladinski tabori/kolonije.
Mladinski projekti.	Informacije za mladino.
Mladinsko delo na terenu/ samostojno mladinsko delo.	Mladinske organizacije.
Neformalne mladinske skupine.	Mladinska gibanja.

Pomembno je poudariti, da lahko te različne oblike mladinskega dela v skladu z zgornjo delovno opredelitvijo izvajajo in/ali upravljajo različni subjekti (občine, nevladne organizacije itd.) ter da potekajo na različnih lokacijah (mladinski centri, šole, cerkve itd.). Omeniti velja tudi, da so to najpogostejše oblike mladinskega dela in da zaradi različnih izrazov, ki se uporabljajo v različnih državah in/ali lokalnem okolju, obstajajo tudi druge (pod)oblike mladinskega dela, za katere še vedno velja zgornja delovna opredelitev.

▼ MLADINSKI DELAVCI - kakšna je vloga mladinskih delavcev in kako izvajati preventivne dejavnosti?

S preventivnim izvajanjem mladi razmislijo o tveganjih, sprejemajo razumne odločitve in prevzamejo nadzor. In kar je morda najpomembnejše, mladi so samozavestni, trdoživi in optimistični glede prihodnosti.

Sodelovanje z mladimi



Partnersko sodelovanje z mladimi je del temeljne narave mladinskega dela, kar velja tudi za preventivno dejavnost.

Partnersko delo na področju preventive lahko vključuje pripravo srečanj in programov z mladimi. Na ta način lahko mladinsko delo zajame tisto, kar mlade skrbi in zanima. Mladinsko delo bo tako zagotovo imelo večji učinek!

Vrstniški izobraževalci



Včasih informacije, ki jih posredujejo zdravniki, ne zadostujejo, zato je pri preprečevanju vožnje pod vplivom alkohola odločilen vpliv vrstnikov.

Vrstniški izobraževalci ne le učinkovito posredujejo preventivno sporočilo, ampak s svojo vodstveno vlogo tudi sami veliko pridobijo. Vrstniški izobraževalci lahko pomagajo pri preventivnem delu v šolah, na ulici, na mestih, kjer se zbirajo mladi ...

Podprite jih, da ustvarite spremembe

Če je vožnja pod vplivom alkohola problem, ki ga mladi strastno obravnavajo, lahko podprete njihova prizadevanja, da vplivate na tiste, ki odločajo.



Mladinski delavec bi moral mlade spodbujati k pripravi mladinskega dialoga z odgovornimi osebami, v katerem bi jim lahko predstavili alternativne rešitve za vožnjo pod vplivom alkohola.

Poudarite vlogo vseh mladih

Z usmerjenim pristopom k preventivnemu ukrepanju bi lahko izključili veliko mladih, s katerimi delate.



Vsi mladi imajo lahko aktivno vlogo, tako da spregovorijo, če poznajo nekoga, ki vozi pod vplivom različnih substanc.

Bodi odrasla oseba, ki se ji lahko zaupa

Če imajo mladi v svojem življenju odraslo osebo, ki jih podpira, to lahko poveča njihovo trdoživost in vodi k pozitivnim življenjskim odločitvam.



Če prevzamete vlogo zaupanja vredne odrasle osebe, je lahko to za življenje mlade osebe zelo pomembno.

▼ MLADINSKI CENTRI - Kakšna je vloga mladinskih centrov pri dejavnostih za varnost v cestnem prometu v lokalnih skupnostih?

Mladinski centri so zbirališča, pa tudi dobri kanali za začetek mladinskih dejavnosti, za spoznavanje potreb, težav in želja vodilnih akterjev, tj. mladih, in so glasniki, s katerimi se glas mladih prenaša med preostalo družbo.

Mladinski center je organiziran funkcionalen prostor za mlade (15-29 let), v katerem se izvajajo programi za podporo mladim, njihovo kakovostno preživljanje prostega časa in boljše življenje v družbi.

Mladinski center je ustanova za mladinsko delo, ki deluje po načelih odprtega mladinskega dela. Tam so dobrodošli vsi mladi, lahko je tudi mesto za mladinsko organizacijo in središče za pridobivanje informacij v okolici s široko paleto storitev in dejavnosti, ki se odzivajo na potrebe lokalnih mladih.

Osnovni namen mladinskih centrov je:

- ▶ neformalno druženje ter vključevanje formalno organizirane in neorganizirane mladine v lokalnem, regionalnem in mednarodnem okolju v preventivne neformalne izobraževalne, prostovoljne, kulturne in druge dejavnosti,
- ▶ omogočanje različnih pobud, ki so podporne in nudijo varno okolje za preventivno delovanje.

V mnogih primerih se mladinsko delo ne konča v mladinskih centrih, zlasti ne preventiva, zato se veliko preventivnega delovanja izvaja kot ulično mladinsko delo ali v šolah in na zbirališčih mladih.

Poleg izvajanja projektov in programov imajo mladinski centri veliko različnih funkcij: preventivno, povezovalno, storitveno, informacijsko, izobraževalno in razvojno funkcijo.



BELEŽKA

VARNOST V CESTNEM PROMETU, MLADINSKO DELO IN STRUKTURIRAN DIALOG

Varnost v cestnem prometu je mogoče obravnavati s številnimi različnimi oblikami mladinskega dela in metodami. V tem priročniku se osredotočamo na "strukturiran dialog" ali "dialog mladih EU" in na to, kako ga uporabiti v lokalnem okolju.

▼ Kaj sta "strukturiran dialog" ali "dialog mladih EU"?

Strukturiran dialog, po novem dialog mladih EU, je dialog z mladimi in mladinskimi organizacijami, ki vključuje oblikovalce politik in nosilce odločanja ter po potrebi tudi strokovnjake, raziskovalce in druge ustrezne akterje civilne družbe. Služi kot forum za stalno skupno razmišljanje in posvetovanje o prednostnih nalogah, izvajanju in spremljanju evropskega sodelovanja na področju mladine.

Dialog mladih temelji na dosežkih preteklih dialogov (strukturiran dialog), da bi v dejavnosti dialoga vključili še več nosilcev odločanja, strokovnjakov in mladih. Posebna pozornost je namenjena vključevanju mladih z manj priložnostmi pri procesih odločanja in izvajanju strategije EU za mlade.

Dialog mladim zagotavlja boljši dostop do zanesljivih informacij, podpira njihovo sposobnost kritičnega vrednotenja informacij, povečuje kompetence ter jih vključuje v participativni in konstruktivni dialog.

Je orodje, s katerim lahko mladi aktivno sodelujejo v procesu odločanja ter oblikujejo priporočila in ukrepe, ki se jim zdijo pomembni. Je instrument, s katerim mladi prek participacije v civilni družbi in v sistemu predstavniške demokracije dobijo možnost neposrednega dialoga z odgovornimi za mladinsko politiko in s tem možnost resničnega razvoja mladinske lokalne in nacionalne politike.

Dialog mladih poteka na treh različnih ravneh:

- ▶ **evropska**
- ▶ **nacionalna**
- ▶ **mladinske organizacije**

ALI STE VEDELI?

Konkretni cilji dialoga mladih EU, kot so opredeljeni v strategiji EU za mlade 2019-2027, so:

- a. spodbujanje vključevanja mladih v proces evropskega demokratičnega življenja
- b. spodbujanje enakopravnega vključevanja mladih žensk in moških
- c. vključevanje raznolikih glasov in zagotavljanje odprtosti vsem mladim, da prispevajo k oblikovanju politik
- d. doseganje pozitivnih sprememb na področju mladinske politike na lokalni, regionalni, nacionalni in evropski ravni
- e. okrepitev državljanskih kompetenc mladih ter občutka pripadnosti družbi in Evropski uniji

Načrtovanje in omogočanje dialoga z mladimi

V prvem koraku načrtovanja je koristno oblikovati vizijo in poslanstvo. Pomembno je, da so določeni tema, cilji, nameni in pričakovanja. Še vedno pa morate pri mladinskem delu ostati prilagodljivi in ambiciozni. V mislih morate imeti tako mlade kot svoje zmožnosti.

a) Načrtovanje:

1. Opreделите svojo temo, cilje in pričakovanja.

2. Poskrbite za ustrezne pogoje:

- ▶ datum in čas
- ▶ lokacija (prizorišče)
- ▶ projektna ekipa in vodja
- ▶ pripravite podroben urnik - ta vnaprej lahko pokaže morebitne težave, zato določite časovni okvir dejavnosti, metode in odgovornosti ekipe ter udeležencev.

3. Navezovanje stikov in povezovanje z relevantnimi ljudmi:

- ▶ Vaša ciljna skupina mora vključevati ljudi, na katere tematika vpliva, in tiste, ki lahko pripomorejo k izboljšanju obravnavanega problema.
- ▶ Izberite prave odgovorne osebe in strokovnjake - na temo prometne varnosti na primer: strokovnjake, zdravstvene delavce, policiste, gasilce, lokalne in nacionalne politike, javne delodajalce itd.
- ▶ Odgovorne osebe na kratko seznanite s svojim projektom, dejavnostjo ter cilji in nameni.
- ▶ Ne pozabite - negujte spoštljiv in kulturn dialog za razvoj

pozitivnega odnosa med mladimi in političnimi predstavniki, da bi ustvarili pozitiven vpliv na politični ravni glede vloge mladih v demokraciji in pri dobrem upravljanju.



RAZMISLITE

O odgovornih osebah in strokovnjakih na lokalni in nacionalni ravni, ki bi jih lahko vključili v strukturiran dialog z mladimi na temo varnosti v cestnem prometu in vožnje pod vplivom alkohola med mladimi.

Kje jih najti	Lokalna raven	Nacionalna raven
Odgovorne osebe (odločevalci)	▶ Občina (župan idr.) ▶ Šola (učitelji) ▶ Mladinski centri in mladinske organizacije (mladinski delavci)	▶ Ministrstvo, ki pokriva varnost v cestnem prometu ▶ Ministrstvo za zdravje
Strokovnjaki	▶ Zdravstveni dom, bolnišnica (zdravniki, reševalci) ▶ Gasilska zveza (gasilci) ▶ Policijska postaja (policisti) ▶ Šola (socialni delavci)	▶ Agencija za varnost prometa



POMNITE

Države se po organizaciji na nacionalni in lokalni ravni razlikujejo. Najbolje je, da se o tem pozanimате in tako poiščete najprimernejše odgovorne osebe za strukturiran dialog.

b) Omogočanje dialoga:

1. Ustvarite dobro vzdušje:

- ▶ Preden udeleženci pridejo na plan z novimi idejami, si je treba vzeti čas za razmislek o temi in z njo povezanih vprašanjih. Prav tako je pomembno, da udeleženci vzpostavijo svoj odnos do teme.
- ▶ Dialog mora biti pozitivna izkušnja, kar se doseže s spoštovanjem in poslušanjem. Dialog naj bo enakopraven.

2. Udeležencem podajte splošne ključne informacije:

- ▶ Prepričajte se, da udeleženci vedo, kdo ste, kaj počnete in kaj želite s svojo dejavnostjo doseči.
- ▶ Poskrbite, da bodo vključene različne skupine udeležencev, kot so mladi, odgovorne osebe, predstavniki mladinskih organizacij ali drugi strokovnjaki, ter da bo jasen skupni cilj dejavnosti.

3. Ponudite številne možnosti za dialog in sodelovanje:

- ▶ Ne glede na to, ali je vaš pristop od zgoraj navzdol ali od spodaj navzgor, več ponujenih možnosti za dialog in sodelovanje pomeni, da lahko dosežete več ljudi, posledično pa jih bo več tudi sodelovalo.
- ▶ Pozorno izberite metodo glede na načrte, ciljno skupino, temo itd.
- ▶ Metode je treba izbrati tako, da lahko enakovredno sodelujejo udeleženci iz različnih okolij in ozadij.

c) Izvedba:

METODE ZA STRUKTURIRAN DIALOG MED MLADIMI IN ODGOVORNIMI OSEBAMI NA TEMO VARNOSTI V CESTNEM PROMETU, VOŽNJE POD VPLIVOM ALKOHOLA IN ŠKODLJIVE UPORABE ALKOHOLA MED MLADIMI v lokalnem okolju



RAZMISLITE

Kako s svojimi metodami obravnavati naslednje:

Vožnja pod vplivom alkohola med mladimi

- ▶ Kaj lahko mladi storijo sami, da ne bodo vozili pod vplivom alkohola ali da jih ne bo vozil alkoholiziran voznik?
- ▶ Kaj lahko storijo odgovorne osebe?
- ▶ **Kdo še lahko sodeluje** (starši, mladinski delavci ...)?

Uživanje alkohola med mladimi

- ▶ Kaj lahko **mladi sami storijo** za zmanjšanje uživanja alkohola?
- ▶ Kaj lahko **storijo odgovorne osebe**?
- ▶ **Kdo še lahko sodeluje** (starši, mladinski delavci ...)?



▶ POMNITE

Povežite temo s specifičnimi problemi in izzivi vašega lokalnega okolja. Tako bo predlagana rešitev bolj konkretna.

Metoda	Izvajanje
Metoda "svetovna kavarna"	Udeleženci razmišljajo o izzivih in problemih v zvezi s temo ter jih zapišejo na papirčke. V naslednji fazi se udeleženci razdelijo v skupine in razmišljajo o rešitvah ter idejah, kako se lotiti opredeljenih izzivov in problemov v zvezi s temo. Udeleženci predstavijo izzive in predlagane rešitve.
Metoda okrogle mize	Vnaprej se dogovorite o posameznih temah, ki jih želite obravnavati. Udeležencem je dobro vnaprej dati glavna vprašanja za okroglo mizo, da se bodo lahko bolje pripravili. Vse udeležence spodbudite, da postavljajo (dodatna) vprašanja in sodelujejo v razpravi.
Odprta razprava	Pripravite nekaj osrednjih tem, ki bi jih radi obravnavali, vendar pustite prostor za prost pogovor. Udeležence seznanimo s temo ter jih spodbujamo, da delijo svoje misli in poglede. V odprti razpravi ima vsakdo možnost spregovoriti, vrstni red stvari pa se zdi bolj svoboden.

c) Spremljanje, razširitev in uporaba rezultatov

- ▶ Mladim, ki so sodelovali v vaši dejavnosti, za učenje in osebni razvoj dajte nekakšno priznanje (potrdilo, priporočilno pismo ipd.).
- ▶ Samorefleksija in evalvacija z vsemi udeleženci in celotno ekipo sta zelo pomembni.
- ▶ Razmislite o organizaciji nadaljnjega projekta po prvi izkušnji. Zavestno vključite nekatere udeležence (že v načrtovanju), da na podlagi rezultatov pripravijo drugi projekt ali dejavnost, in poskusite z njimi pripraviti nov projekt. Ugotovite, ali obstaja še kakšno drugo učenje ali dejavnost, s čimer bi lahko nadaljevali po projektu.
- ▶ **Dokumentirajte rezultate projekta: to lahko vključuje opazne in manj opazne rezultate (poročilo, učne točke, zaključki, nove metode itd.).**
- ▶ **Vnaprej razmislite, kdo bo lahko uporabil rezultate vašega projekta, in jih prilagodite njihovim potrebam, da bodo zlahka začeli uporabljati to, kar ste ustvarili.**
- ▶ Razvijte strategijo, s katero boste "navzven" pokazali, kako odlično delo opravljate – koga želite informirati, kako ga lahko najboljše informirate, po kakšnih kanalih ga lahko dosežete in kakšen je najboljši način, da nanj vplivate.
- ▶ Delite slike in videoposnetke.
- ▶ Mladim, ki želijo postati dejavnejši v vaši organizaciji, ponudite svetovanje in usposabljanje.
- ▶ **Prakticirajte zavzemanje in vključite udeležence – delite rezultate, predloge in ideje iz dialoga, poročajte odgovornim osebam in poiščite način sodelovanja.**



RAZMISLITE

Oblikujte dokument z glavnimi ugotovitvami vašega strukturiranega dialoga.

V dokument je dobro vključiti naslednje:

- ▶ **Uvod/ozadje** (kako je dokument nastal, opis strukturiranega dialoga, kdo je sodeloval).
- ▶ **Predstavitev glavnih ugotovitev.**
- ▶ **Če je mogoče, predstavite načrte za prihodnost** (kateri so naslednji koraki, ki bodo pomagali pri izvajanju sklepov, kdo je odgovoren).



POMNITE:

Tudi če se o sklepih niste strinjali, je to še vedno uspeh. Pomeni le, da je potrebna več dialoga in sodelovanja med vpletenimi stranmi.

PRIMER PROGRAMA ZA STRUKTURIRAN DIALOG MED MLADIMI IN ODGOVORNIMI OSEBAMI na temo prometne varnosti, vožnje pod vplivom alkohola in uživanja alkohola med mladimi v lokalnem okolju

9:00 – 9:30	Prihod in registracija udeležencev
-------------	------------------------------------

UVODNI DEL

9:30 – 9:45	Pozdravni govori: ▶ župan ▶ predstavnik mladinskega centra ali druge organizacije, ki sodeluje pri organizaciji dogodka
-------------	--

PREDSTAVITEV PROJEKTA/DOGODKA

9:45 – 10:05	Koordinator projekta/dogodka
--------------	------------------------------

OKROGLA MIZA S STROKOVNJAKI

10:05 – 10:30	Gostje: ▶ predstavnik Nacionalnega inštituta za javno zdravje ▶ predstavnik Nacionalne agencije za varnost v prometu ▶ predstavnik lokalne policijske postaje ▶ predstavnik lokalne gasilske enote Razprava o trendih na področju uživanja alkohola, prometne varnosti in vožnje pod vplivom alkohola med mladimi na nacionalni in lokalni ravni.
---------------	--

OSEBNA ZGODBA ŽRTVE V PROMETNI NESREČI

10:30 – 11:00	Žrtev prometne nesreče na invalidskem vozičku
---------------	---

11:00 – 11:30	Odmor
---------------	-------

OPREDELITEV IZZIVOV

11:30 – 11:45

Metoda snežne kepe, opredelitev izzivov:

- **Varnost v cestnem prometu in vožnja pod vplivom alkohola med mladimi**
- **Škodljivo uživanje alkohola med mladimi**

Mladi opredelijo izzive, povezane z izbranimi temami v lokalnem okolju.

DELO V SKUPINAH

11:45 – 12:30

Metoda "svetovne kavarne"

Iskanje rešitev: mladi, mladinski delavci, predstavniki stroke in lokalne skupnosti so razdeljeni v mešane skupine. Vsaka skupina predstavi svoj prispevek o možnih rešitvah prej opredeljenih izzivov.

12:30 – 12:45

Zaključek dela, priprava predlogov

12:45 – 13:00

Odmor

PREDSTAVITEV PREDLOGOV

13:00 – 13:30

Predstavitev izbranih predlogov za izboljšanje prometne varnosti, vožnje pod vplivom alkohola in uživanja alkohola med mladimi v lokalnem okolju.

BELEŽKA

8

PROJEKT BE A HERO

BE A HERO je mednarodni projekt Erasmus+, ki je povezal šest mladinskih organizacij in organizacij za varnost v cestnem prometu iz treh evropskih držav:

- ▶ Zavod VOZIM, Youth Network MaMa (Slovenija),
- ▶ Responsible Young Drivers, TOP-25 EUROPE (Belgija),
- ▶ Associação Educativa Nacional de Inclusão e Inovação nas Escolas, Prevenção Rodoviária Portuguesa (Portugalska).

Prepoznali smo priložnost, da mladinskim delavcem in mladinskemu sektorju predstavimo varnost v cestnem prometu ter spodbudimo vključevanje mladinskih delavcev in mladih v izvajanje dejavnosti za varnost v cestnem prometu v lokalnem okolju.

Eden od glavnih dosežkov projekta BE A HERO je priročnik, ki je pred vami. Za izhodišča praktičnega dela priročnika smo se opirali na projekt Zavoda VOZIM "Heroji furajo v pižamah", nagrajeno iniciativo za zmanjševanje vožnje pod vplivom alkohola in škodljive rabe alkohola med mladimi v lokalnem okolju.

S projektom BE A HERO želimo mladinske organizacije in mladinske delavce opolnomočiti za izvajanje učinkovitih dejavnosti za zmanjšanje vožnje pod vplivom alkohola in uživanja alkohola med mladimi ter ozaveščanje o tej temi v njihovih lokalnih okoljih.

Osredotočili smo se na eno specifično dejavnost pobude "Heroji furajo v pižamah", to je razpravo mladih in lokalnih odgovornih oseb o izboljšanju varnosti v cestnem prometu v lokalnem okolju (t. i. dialog mladih).

Ta oblika strukturiranega dialoga je služila kot izhodišče za razvoj različnih metodologij, ki jih najdete v praktičnem delu priročnika. Metodologije za dialog z mladimi so bile razvite in preizkušene v različnih nacionalnih in lokalnih okoljih.



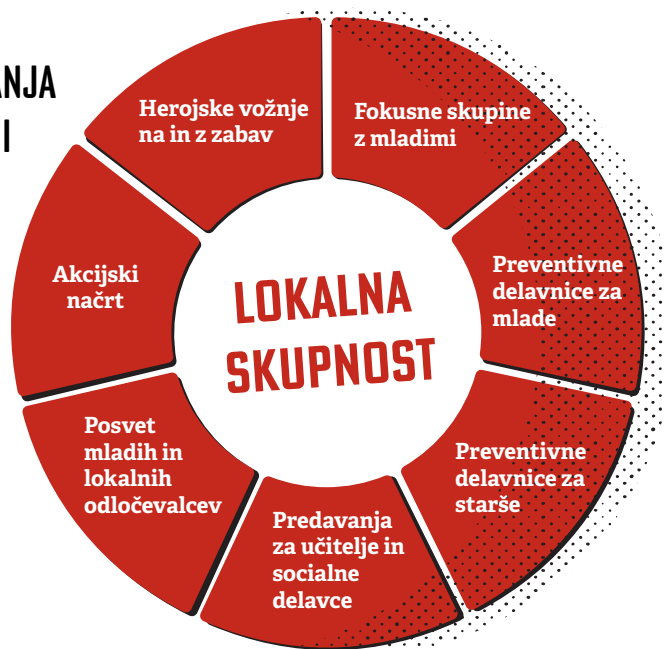
Razprava "Heroji furajo v pižamah"

Iniciativa "Heroji furajo v pižamah" je bila mednarodno nagrajena s strani strokovnjakov Evropske listine o cestnoprometni varnosti, ki jo vodi Evropska komisija.



Iniciativa "Heroji furajo v pižamah" predstavlja celostni pristop za izboljšanje prometne varnosti med mladimi v regionalnem/lokalnem okolju s posebnim poudarkom na vožnji pod vplivom alkohola in škodljivi rabi alkohola.

NACIONALNA MEDIJSKA KAMPANJA + LOKALNI MEDIJI



Model izvajanja iniciative "Heroji furajo v pižamah" – celostni pristop v lokalni skupnosti.

BELEŽKA



VIRI IN LITERATURA

¹ Global status report on road safety 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BYNC-SA 3.0 IGO

² Global status report on road safety 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BYNC-SA 3.0 IGO

³ European Commission (2022) Annual statistical report on road safety in the EU, 2021. European Road Safety Observatory. Brussels, European Commission, Directorate General for Transport.

European Commission (2021) Facts and Figures Young people. European Road Safety Observatory. Brussels, European Commission, Directorate General for Transport.

⁴ (Neboit, 1978)

⁵ <https://www.healthline.com/health/facts-about-alcohol#facts>

⁶ (DaCoTA, 2012)

(INML, 2012)

⁷ (Lee et al., 2008)

(SWOV, 2013a).

⁸ (Newport, 2014)

(NHTSA, 2015)

(Olson et al, 2009).

⁹ [https://www.health.gov.au/health-topics/alcohol/about-alcohol/](https://www.health.gov.au/health-topics/alcohol/about-alcohol/what-is-alcohol)

[what-is-alcohol](https://www.health.gov.au/health-topics/alcohol/about-alcohol/what-is-alcohol)

<https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-is-alcohol>

<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/alcohols-ingredients-chemicals-and-manufacture/>

<https://www.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol.html>

¹⁰ <https://www.drinkaware.co.uk/>

¹¹ <https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/how-human-body->

[processes-alcohol](#)

<https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-happens-when-you-drink-alcohol>

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000886.htm>

¹² <https://www.alcohol.org.nz/alcohol-its-effects/about-alcohol/what-happens-when-you-drink-alcohol>

¹³ <https://www.tac.vic.gov.au/road-safety/statistics/summaries/drink-driving-statistics/effects-of-alcohol>

<https://etsc.eu/blood-alcohol-content-bac-drink-driving-limits-across-europe/>

¹⁴ <https://www.alcoholproblemsandsolutions.org/how-can-i-sober-up-fast/>

¹⁵ European Road Safety Observatory (2006) Road Safety Management, retrieved January, 20, 2007 from www.erso.eu

European Road Safety Observatory (2006) Road Safety Management, retrieved January, 20, 2007 from www.erso.eu

¹⁶ Categorization of road safety measures. Source: BAST (2003)

¹⁷ https://ec.europa.eu/youth/policy/implementation/work_en



Projekt je financiran s strani Evropske komisije. Vsebina objave odraža izključno stališča avtorja. Nacionalna agencija ter Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih objava vsebuje.

PRAVI HEROJI NE VOZIJO POD VPLIVOM ALKOHOLA

