

קשה והיסח הדעת פנהיטה

קשב וזהיטה

הדעת בנהיטה

הגברת המודעות לבטיחות בדרכים.



[Kobigal1@gmail.com](mailto:Kobigal1@gmail.com)

לחץ לפרופיל לינקדאין

החומר מאתר "משרד התחבורה".

צריכה קובי גל, נייד: 050-7842228

Kobi Gal - Think Safety

**הנושא: קשב והיסח הדעת בנהיגה.**

**המטרה: נהיגה ברכב במיקוד תשומת לב  
ובקשב מירבי לדרך ולסביבה.**

**מאת קובי גל - "קצין בטיחות בכיר בתעבורה".**

**הנדסאי מכונות + תואר ראשון במנהל עסקים.**

**תוכן המצגת:**

1. הקדמה ורקע להיסח הדעת.

2. הטלפון החכם כגורם **ראשון לתאונות דרכים.**

3. מהו היסח הדעת בנהיגה?

4. מה מסיח את דעתנו בנהיגה?

5. טבלת מרחקי נסיעה במטרים לשנייה כפונקציה למהירות.

6. סרטונים בנושא , סיכום והמלצות לנהיגה נכונה.

## היסח הדעת בנהיגה:

1. כל המחקרים העדכניים העוסקים בנושא הבטיחות בדרכים מצביעים על היסח הדעת כבעיה המרכזית שנמצאת בבסיסן של תאונות הדרכים.

2. הטלפון החכם והנייד מסתמן כגורם ראשון

בתאונות דרכים.



# מהו היסח הדעת ?

**העתקת המחשבה, התעלמות וחוסר תשומת לב.**

העתקת המחשבה – תהליך המתרחש במוח, זהו הסבר חלקי שהמחשבה עוסקת במשהו אחר ממה שאולי היינו מצפים / רוצים.

התעלמות – היא התוצאה של העתקת המחשבה, מדוע אנו מתעלמים ממידע?

חוסר תשומת לב – הגדרת כללית מאוד לכלל התופעה.



## מה מסיח את דעתנו מהנהיגה?

- ✓ S.M.S – קריאה ושליחה של מיסרונים.
- ✓ שיחת טלפון – עם או בלי דיבורית.
- ✓ רדיו – החלפת ערוצים או ריכוז מוגזם בהאזנה (משחק כדורגל, למשל).
- ✓ G.P.S – עיון במפת הניווט, וגרוע מזה – תכנות תוך כדי נהיגה.
- ✓ נוסעים – דיון ער וסוער, לעיתים תוך הפניית הראש אליהם ונפנוף ידיים.
- ✓ ילדים – תובעניים, מתקוטטים, נעים במושב האחורי...
- ✓ אכילה – מחייבת פעולת יד/ים וראש.
- ✓ שתייה (מים או משקה קל) – חשובה לערנות נהיגה, אבל לא תוך כדי נהיגה.
- ✓ עישון – פעולת הצתת הסיגריה ו/או אפר נושר, או גצים.
- ✓ איתור דרך או כתובת.
- ✓ אירוע מושך תשומת לב מחוץ לרכב – תאונה, דמות מושכת, נוף מדהים...
- ✓ טיפול בחפצים.
- ✓ טיפול אישי – גילוח, איפור, גירוד וחיסוט.

# קשה והיסח הדעת פנהיטה

כמה זמן נדרש לנהג כדי לחייג בטלפון נייד במהלך  
הנהיגה או להפנות את ראשו ופניו לעבר המראה  
או לסרוק תחנות ברדיו וכד'?

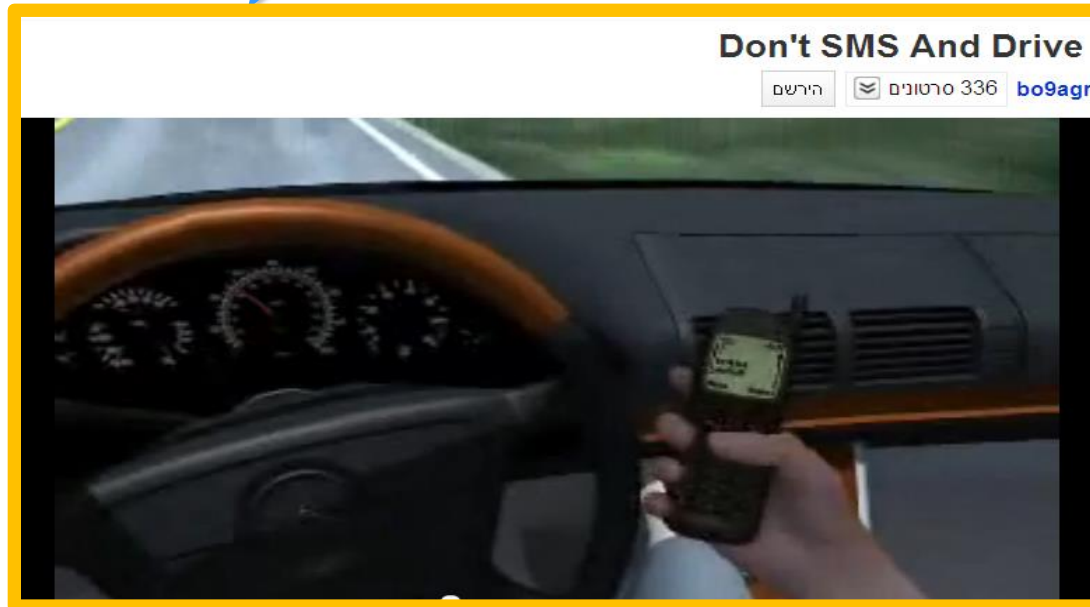
נתרגם זאת למרחקים, הנה טבלת המרחקים בהתאם  
למהירות הרכב (המעבר מקמ"ש למטרים לשנייה):

4 שניות במטרים	3 שניות במטרים	2 שניות במטרים	1 שנייה במטרים	זמן מהירות
44	33	22	11	40 קמ"ש
56	42	28	14	50 קמ"ש
66	49.5	33	16.5	60 קמ"ש
78	58.5	39	19.5	70 קמ"ש
88	66	44	22	80 קמ"ש
100	75	50	25	90 קמ"ש
110	82.5	55	27.5	100 קמ"ש

היסח דעת בנהיגה - לחץ לסרטון 1:

# קשב והיסח דעת בנהיגה

היסח דעת בנהיגה - לחץ לסרטון 2:



## לסיכום נושא "היסח הדעת":

הנהיגה היא משימה מורכבת, המחייבת דיוק, חדות, ראייה מרחבית, הבנה של הסיטואציה, צפייה קדימה, מיקוד בעיקר.

**חשוב להדגיש!** – חלה עליכם חובה מקצועית להיות זהירים בכל הקשור בניהול הקשב, במיקוד הקשב, בפינוי משאבי הקשב, ובהפנייתו למשימה היחידה החשובה על הכביש: נהיגה בטוחה וזהירה.