

**Ευρωπαϊκό Βαρόμετρο Υπεύθυνης Οδήγησης 2015****Η υπνηλία και η έλλειψη προσοχής αποτελούν μεγάλα ζητήματα για την οδική ασφάλεια στην Ελλάδα**

Το Ίδρυμα για υπεύθυνη οδήγηση VINCI Autoroutes, έδωσε πρόσφατα στη δημοσιότητα τα αποτελέσματα μιας μεγάλης έρευνας που πραγματοποίησε η Ipsos, με θέμα την οδηγική συμπεριφορά και νοοτροπία σε 10 χώρες της Ευρωπαϊκής ένωσης. Το Βαρόμετρο Υπεύθυνης Οδήγησης, που ξεκίνησε πριν 5 χρόνια, εστιάζει στην υπνηλία και την έλλειψη προσοχής στο τιμόνι, ως αιτίες υπεύθυνες για πολλά ατυχήματα.

**Έλλειψη προσοχής και υπνηλία: διαπιστωμένοι κίνδυνοι**

Κατά τους Έλληνες οδηγούς, η απροσεξία είναι η συχνότερη αιτία θανάσιμου οδικού ατυχήματος (60% των ερωτηθέντων απάντησαν θετικά), πιο συχνή από το αλκοόλ (52%) και την ταχύτητα (46%). Άποψη που μοιράζονται οι πολίτες δύο ακόμη χωρών: αυτοί της Ολλανδίας (όπου 72% των ερωτηθέντων δηλώνουν την έλλειψη προσοχής ως πρώτη αιτία) και αντίστοιχα από την Μεγάλη Βρετανία, όπου το ποσοστό ανέρχεται σε 59%.

Στις υπόλοιπες χώρες, η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ή ψυχοφαρμάκων αναφέρεται ως κυριότερη αιτία (κατά μέσο όρο από το 62% των ερωτηθέντων).

Όσο για τους αυτοκινητόδρομους, οι Έλληνες θεωρούν την ταχύτητα ως κυριότερη αιτία θανάσιμου ατυχήματος (56% των ερωτηθέντων), ακολουθούμενη από την υπνηλία κατά την οδήγηση (32%), την έλλειψη προσοχής (25%) και την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ και ηρεμιστικών (23%). Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα τοποθετεί τους Έλληνες στον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

**Αυτοχαρακτηρίζονται ως οδηγοί σε εγρήγορση, αλλά κρίνουν αυστηρά τους άλλους οδηγούς**

Σε αντίθεση με άλλους ευρωπαίους οδηγούς, όταν πρέπει να κάνουν μια εκτίμηση της δικής τους συμπεριφοράς στο τιμόνι, οι Έλληνες οδηγοί είναι επιεικείς με τον εαυτό τους, ενώ οι κρίσεις τους είναι ανηλεείς όσο αφορά στους άλλους οδηγούς. Έτσι, στη μεγάλη πλειοψηφία του αυτοχαρακτηρίζονται ως προσεκτικοί κατά την οδήγηση (82% των ερωτηθέντων), ενώ κανείς δεν θεωρεί τον εαυτό του επικίνδυνο οδηγό (0%). Όταν όμως η ερώτηση αφορά στην άποψή τους για τον τρόπο οδήγησης των συμπατριωτών τους, μόνον 5% από αυτούς τους χαρακτηρίζουν ως προσεκτικούς και σε επαγρύπνηση οδηγούς, ενώ το 40% τους χαρακτηρίζει επικίνδυνους.

**Ένας λαός που χρωστάει ύπνο στον εαυτό του**

Περισσότεροι από ένας στους τρεις Έλληνες (36%), δηλώνει ότι κοιμάται έως έξι ώρες κάθε βράδυ κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Πρόκειται για το υψηλότερο ποσοστό στην Ευρώπη, ξεπερνώντας τους Γερμανούς και τους Πολωνούς (30%), ενώ ακολουθούν οι Σουηδοί με ποσοστό 29%.

Όμως, δεν είναι περισσότεροι από 12% εκείνοι που κοιμούνται λιγότερες από έξι ώρες τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

Κατά την άποψη της νευρολόγου Maria-Antonia Quera-Salva, υπεύθυνη του Τομέα Ύπνου στο νοσοκομείο Raymond-Poincaré de Garches (AP-HP) στη Γαλλία, η σημαντική διαφορά στις ώρες ύπνου ανάμεσα στις μέρες της εβδομάδας και του Σαββατοκύριακου ή των διακοπών, είναι ενδεικτική της χρόνιας έλλειψης ύπνου στους οδηγούς.

Ουσιαστικά, μόνο εκείνοι που κοιμούνται έξι ή λιγότερες ώρες κάθε νύχτα, ανεξάρτητα από τη ημέρα της εβδομάδας, μπορούν να χαρακτηριστούν ως ολιγούπνα άτομα. Οι υπόλοιποι τείνουν να αναπληρώνουν τη συσσωρευμένη κούραση της εβδομάδας κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου. Το 24% των Ελλήνων, δηλαδή περίπου ένας στους τέσσερις, πάσχει από χρόνια έλλειψη ύπνου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και επομένως βρίσκεται καθημερινά σε κίνδυνο όταν πιάνει το τιμόνι.

## **Τηλέφωνο, SMS & email: Κάποιες από τις πολύ διαδεδομένες επικίνδυνες συμπεριφορές που οι Έλληνες μοιράζονται με άλλους Ευρωπαίους**

Το 67% των Ελλήνων οδηγών παραδέχονται ότι μιλούν στο τηλέφωνο ενώ οδηγούν, χρησιμοποιώντας hands free - ποσοστό που είναι στην κορυφή των αποτελεσμάτων της Ευρώπης, όπου ο μέσος όρος είναι 51%.

Το δε 54% παραδέχεται ότι τηλεφωνεί ενώ οδηγεί, χωρίς να χρησιμοποιεί hands free, ποσοστό που ξεπερνάει μόνο η Πολωνία με 59% και, σε κάθε περίπτωση, αρκετά υψηλότερο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο που ανέρχεται στο 35%. Τέλος, το 29% από τους ερωτηθέντες στην Ελλάδα, παραδέχονται ότι στέλνουν SMS ή e-mail οδηγώντας, ενώ ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι στα 26%. Οι ιδιαίτερα επικίνδυνες αυτές συνήθειες είναι λιγότερο συνηθισμένες στην Ελλάδα από ότι στην Ιταλία (34%) και την Πολωνία (33%). Τα ανησυχητικά αυτά νούμερα αντικατοπτρίζουν, παρόλα αυτά, μια τάση που παρατηρείται στο σύνολο των Ευρωπαϊκών χωρών.

### **Υπνηλία στο τιμόνι: Μία μη συνετή πρακτική...**

Παρόλο που οι Έλληνες οδηγοί φαίνεται να υπερέχουν αριθμητικά από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο έλλειψης ύπνου, τείνουν να μην παίρνουν αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης για την αντιμετώπιση του κινδύνου της υπνηλίας στο τιμόνι.

Σε ερώτηση σχετική με τις συνήθειες ύπνου τους πριν από ένα μακρύ ταξίδι με αυτοκίνητο, το 82% φαίνεται να κοιμάται πιο αργά ή να ξυπνά πιο νωρίς από τη συνηθισμένη ώρα αφύπνισής του, ενώ ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 81%. Επίσης, το 88% των Ελλήνων ολοκληρώνει την προετοιμασία του για ταξίδι αργά το βράδι, ενώ ο μέσος όρος στην Ευρώπη ανέρχεται σε 75%. Το εν λόγω ποσοστό είναι το υψηλότερο στη Ευρώπη.

Παρόλα αυτά, οι Έλληνες είναι ανάμεσα στους λαούς που επιλέγουν σπανιότερα να αναχωρήσουν νύχτα για ταξίδι (62%), μετά τους Ολλανδούς (53%), ενώ τις πρώτες θέσεις σε αυτή την κατηγορία καταλαμβάνουν οι Πολωνοί (78%) και οι Γερμανοί (77%).

Οι Έλληνες κάνουν επίσης τις λιγότερες στάσεις για να ξεκούραση στη διάρκεια ενός ταξιδιού (36%, σε αντίθεση με το 57% του Ευρωπαϊκού μέσου όρου) κάνοντας διάλειμμα κάθε 3 ώρες και 40 λεπτά, ενώ οι λοιποί Ευρωπαίοι κάνουν στάση στο ταξίδι τους ανά 3 ώρες και 15 λεπτά. Παράλληλα, αλλάζουν λιγότερο συχνά οδηγό από τον μέσο όρο (62% έναντι 70%).

### **...που μπορεί να γίνει αιτία ατυχημάτων**

Το 56% των Ελλήνων οδηγών παραδέχονται ότι έχουν κάτσει στη θέση του οδηγού όντας ήδη κουρασμένοι, έναντι μόνον 39% του ευρωπαϊκού μέσου όρου. Μια συμπεριφορά που κάθε άλλο παρά ανώδυνη είναι, καθώς από την έρευνα προκύπτει ότι 38% των Ελλήνων οδηγών έχουν φτάσει στο σημείο να αποκοιμηθούν στο τιμόνι τουλάχιστον μία φορά. Το αποτέλεσμα αυτό τοποθετεί τους Έλληνες πολύ πάνω από τον Ευρωπαϊκό μέσο όρο (25%).

**Για τον λόγο αυτόν, κατά την περίοδο της εξόδου για τις διακοπές του Πάσχα φέτος, το Ίδρυμα για την Υπεύθυνη Οδήγηση της VINCI Autoroutes, υπενθυμίζει ορισμένες απλές συμβουλές για ένα ασφαλές ταξίδι:**

#### Για να αποφύγετε την υπνηλία στο τιμόνι:

- >> Υιοθετήστε υγιή στάση στο θέμα του ύπνου καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς
- >> Κοιμηθείτε καλά το βράδυ πριν την αναχώρηση για το ταξίδι σας
- >> Αποφύγετε να αναχωρήσετε νύχτα (από τις 10 το βράδυ έως τις 6 το πρωί)
- >> Κάντε μία στάση κάθε δύο ώρες ή μόλις νιώσετε κουρασμένοι
- >> Κάντε ένα μικρό διάλειμμα ύπνου για 15- 20 λεπτά
- >> Μη διστάζετε να παραχωρήσετε το τιμόνι αν είσαστε κουρασμένοι. Ταξιδέψτε με φίλους, ώστε ο οδηγός να μπορεί να αλλάξει συχνά.

#### Για να αποφύγετε την απόσπαση προσοχής από το τηλέφωνό σας:

- >> Οργανωθείτε καλύτερα: Κάντε τα τηλέφωνά σας πριν ξεκινήσετε τη διαδρομή, όταν κάνετε στάσεις ή αν πρέπει οπωσδήποτε να μιλήσετε, δώστε σε άλλον το τιμόνι
- >> Πληροφορήστε τους συνομιλητές σας: πριν την αναχώρηση ενεργοποιήστε ηχητικό μήνυμα που θα προειδοποιεί για τη αδυναμία σας να απαντήσετε σε κλήσεις.

>> Προστατεύστε τους συνομιλητές σας: Αν καταλάβετε ότι μιλάτε σε κάποιον που οδηγεί, προτείνετε πάντα να καλέσετε αργότερα

>> Αν είναι απόλυτα απαραίτητο να μιλήσετε, φροντίστε η κλήση να είναι όσο πιο σύντομη γίνεται.

*Μεθοδολογία Έρευνας: Για την πραγματοποίηση της έρευνας συμπεριφοράς στο βολάν σε ευρωπαϊκό επίπεδο, το Ινστιτούτο Ipsos ρώτησε από τις 8 έως της 19 Ιανουαρίου 2015, μέσω διαδικτύου, περισσότερους από 10.000 Ευρωπαίους, εκ των οποίων 1 002 ήταν Γάλλοι, 1 007 Γερμανοί, 1 007 Βέλγοι, 1 003 Ισπανοί, 1 007 Άγγλοι, 1 002 Ιταλοί και 1 006 Σουηδοί, 1 004 Πολωνοί, 1 007 Ολλανδοί και 1 002 Έλληνες. Η αντιπροσωπευτικότητα κάθε εθνικού δείγματος διασφαλίστηκε από την χρήση της μεθόδου των quotas.*

### **Για το Ίδρυμα για Υπεύθυνη Ασφάλεια της VINCI Autoroutes**

Το Ίδρυμα για την Υπεύθυνη Οδήγηση της **VINCI Autoroutes**, ιδρύθηκε τον Φεβρουάριο του **2011** και είναι ταυτόχρονα ένα εργαστήριο, ένα παρατηρητήριο και ένα εργαλείο πληροφόρησης αφιερωμένο στη μάχη κατά της έλλειψης ασφάλειας στον δρόμο. Στόχο έχει να συνεισφέρει στην βελτίωση της οδηγικής συμπεριφοράς και να προάγει την ατομική ευθύνη.

Αναμεσα στις δράσεις του:

- Διενέργει καμπάνιες πληροφόρησης για την ευαισθητοποίηση σε κάθε παράμετρο της οδικής ασφάλειας
- Χρηματοδοτεί πρωτοποριακές επιστημονικές έρευνες με θέμα την Υπεύθυνη Οδήγηση και συγκεκριμένα τους τομείς των επικίνδυνων συμπεριφορών οδήγησης που δεν έχουν ακόμη επαρκώς διερευνηθεί ή είναι βασισμένες σε λάθος αντιλήψεις των οδηγών
- Και τέλος, χρηματοδοτεί πρωτοβουλίες της κοινωνίας των πολιτών με όραμα την Υπεύθυνη Οδήγηση  
<http://fondation.vinci-autoroutes.com> & <http://roulons-autrement.com>

Για περισσότερες πληροφορίες: Δήμητρα Καλογήρου – τηλ. **210 6931021** – [dkalogirou@advocate-bm.gr](mailto:dkalogirou@advocate-bm.gr)

**Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes pour une conduite responsable**  
**12 rue Louis Blériot - 92500 Rueil-Malmaison Cedex - France**