

DISTRACTIONS ON THE ROAD



VISUAL distractions take eyes off the road

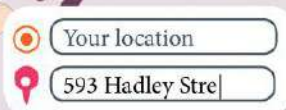
Fact: At 100k/hr, drivers travel the length of a hockey rink blind in 2 seconds.

Tips: Secure kids and pets with seatbelts/restraints. Enable app to block incoming calls/texts.

MANUAL distractions take hands off the wheel

Fact: Drivers often steer in the direction our hand is reaching.

Tips: Load music & GPS before driving. Keep distracting items out of reach.



COGNITIVE distractions take our mind off the road

Fact: Drivers fail to recognize hazards because our field of view shrinks.

Tips: Keep focus on the road & avoid daydreaming. Put emotional stressors aside.



AUDITORY distractions interfere with hearing external cues (e.g., sirens)

Fact: Audible notifications take attention off the driving task.

Tips: Ensure music & in-vehicle voices don't block external cues. Turn phone notifications to silent.



My choices on the road help everyone get home safe.

ОТЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ НА ДОРОГАХ



ВИЗУАЛЬНЫЕ отвлекающие факторы отводят глаза с дороги

Факт: При скорости 100 км/ч водитель преодолевает расстояние, равное длине хоккейного катка, за 2 секунды.

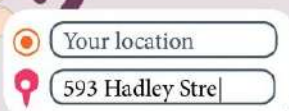
Советы: Обезопасьте детей и питомцев креслами/удерживающими устройствами. Отключите уведомления на смартфоне.

ФИЗИЧЕСКИЕ отвлекающие факторы

отклоняют руки от руля

Факт: Траектория движения автомобиля может измениться в зависимости от изменения положения рук.

Советы: Подготовьте музыку и GPS заранее. Держите отвлекающие предметы в недоступном для вас месте.



МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ отвлекающие факторы отвлекают нас от дороги

Факт: Водители не в состоянии распознать опасность, потому что наше поле зрения сужается.

Советы: Сосредоточьтесь на дороге и не зевайте. Отбросьте раздражающие факторы в сторону.



ЗВУКОВЫЕ раздражители мешают восприятию внешних сигналов (например, сирен)

Факт: Звуковые уведомления отвлекают внимание от управления автомобилем.

Советы: Убедитесь, что музыка и шум в салоне автомобиля не заглушают внешние сигналы. Отключите звук уведомлений на телефоне.



**Мой выбор на дороге помогает всем вернуться домой в
целости и сохранности**