



GHIDUL SIGURANȚEI RUTIERE PENTRU ADOLESCENȚI

Reguli generale pentru deplasarea în siguranță

DE CE ESTE IMPORTANTĂ SIGURANȚA RUTIERĂ?

Fie că ești pieton, mergi cu bicicleta, pe trotinetă, ești pasager într-o mașină sau te afli la volan, siguranța ta pe drum depinde de alegerile tale. Drumurile pot fi imprevizibile, dar, dacă respecți regulile, îți poți proteja viața – ție și a celor din jur. În fiecare an, sute de persoane își pierd viața pe drumurile din România. Cu 68 de decese la un milion de locuitori în 2025, țara noastră se află pe locul doi în Uniunea Europeană în ceea ce privește rata deceselor în accidente rutiere, media europeană fiind de 43 la un milion. Mulți dintre cei afectați sunt tineri. Vestea bună? Majoritatea accidentelor pot fi evitate prin alegeri simple și corecte.

Când ești pieton

Ai cele mai multe șanse să fii în pericol dacă nu ești atent. Respectă aceste reguli:

- ✓ Traversează doar pe trecerea de pietoni și așteaptă culoarea verde a semaforului.
- ✓ Asigură-te temeinic înainte de a traversa: privește stânga – dreapta – stânga.
- ✓ Nu aleră pe stradă, chiar dacă ești grăbit sau ai întârziat.
- ✓ Evită să folosești telefonul sau căștile, când traversezi – atenția în trafic este esențială.
- ✓ Fii vizibil – hainele deschise la culoare sau reflectorizante ajută șoferii să te vadă mai ușor.



Când ești pe bicicletă sau trotinetă

Mobilitatea este cool, dar implică responsabilități. Iată cum să fii în siguranță:

- ✓ Poartă cască! Protejează-ți capul – cască nu e doar un accesoriu, este o necesitate.
- ✓ Circulă doar pe piste de biciclete sau pe carosabil, locuri unde este permis și sigur.
- ✓ Respectă semnificația indicatoarelor și marcajelor rutiere – și bicicliștii sunt obligați să respecte regulile de circulație.
- ✓ Semnalizează schimbările de direcție sau oprirea, pentru a-i informa pe ceilalți participanți la trafic.
- ✓ Nu merge cu căștile în urechi – ai nevoie de toate simțurile active.
- ✓ Folosește lumini și elemente reflectorizante, mai ales la lăsarea serii.



Când ești pasager

Deși nu ești la volan (încă), contează cum te comporți:

- ✓ Adoptă o poziție corectă în mașină indiferent dacă stai pe locurile din față sau în spate.
- ✓ Poartă întotdeauna centura de siguranță - este dispozitivul de protecție cel mai important pentru siguranța ta.



- ✓ Nu distrage șoferul! Discuțiile aprinse, joaca sau animația zgomotoasă pot duce la accidente.
- ✓ Fii atent la comportamentul șoferului – dacă pare obosit, neatent sau consumă alcool, ia atitudine.
- ✓ Evită să urci într-un vehicul condus de cineva care a consumat alcool, droguri sau e obosit.
- ✓ Învăță regulile de circulație și dezvoltă un comportament preventiv chiar înainte de a obține permisul.



Când ești la volan

Ai în responsabilitate viața ta și a celor care te însoțesc. Pentru a evita implicarea în accidente:

- ✓ Respectă întocmai regulile de circulație – în trafic, alege inteligent.
- ✓ Ține ochii la drum și mâinile pe volan – numai așa poți observa din timp și evita pericolele.
- ✓ Nu încerca să impresionezi cu abilitățile tale de șofer – un șofer bun va prefera întotdeauna siguranța și nu spectacolul.
- ✓ Nu te baza exclusiv pe sistemele de siguranță activă – ele pot doar să corecteze micile greșeli, nu abaterile grave.
- ✓ Folosește corect dispozitivele de siguranță pasivă: centura de siguranță, tetiera, airbag-ul – numai reglate și folosite în mod corespunzător te pot proteja eficient în caz de accident.

Când ai telefonul în mână

Telefonul e parte din viața ta, dar nu și pe drum:

- ✓ Folosirea telefonului mobil este periculoasă – include mai multe tipuri de distragere: manuală, vizuală și cognitivă.
- ✓ Nu folosi telefonul mobil când mergi pe stradă, pe bicicletă sau ești la volan.
- ✓ Mesajele și rețelele sociale pot aștepta – un moment de neatenție în trafic poate fi fatal.
- ✓ Fii vigilent – dacă ești distras, nu poți reacționa la timp în situații periculoase.





Când e urgență

- ✓ Dacă vezi un accident sau o persoană în pericol, sună imediat la 112!
- ✓ Oferă informații clare: unde ești, ce s-a întâmplat, dacă sunt victime și în ce stare se află.
- ✓ Nu intra în panică – calmul și atenția la detalii sunt foarte importante în asemenea situații.
- ✓ Învăță să acorzi corect primul ajutor – intervenția ta poate salva vieți.

Chiar tu poți fi exemplu

- ✓ Respectă regulile, chiar dacă alții nu o fac. Ai puterea să alegi responsabil.
- ✓ Corectează-ți prietenii dacă fac ceva periculos. Fii un bun camarad!
- ✓ Fii atent la ceilalți participanți la trafic – copii mici, persoane vârstnice sau cu dizabilități. Nu ezita să-i ajuți pe cei care au nevoie. Implicarea face diferența!



ACUM E RÂNDUL TĂU

Siguranța rutieră începe cu tine, cu fiecare decizie pe care o iei în trafic, în fiecare zi. Vorbește despre siguranță în grupul tău. Și, data viitoare când traversezi, când urci pe trotinetă sau când te urci într-o mașină, alege să fii atent. Pentru tine. Pentru cei din jur.

