



# זהירות ובטיחות בדרכים מצילות חיים

## יום המחויבות הלאומי

על פי החלטת ועדת השרים לענייני סמלים וטקסים, יום המחויבות הלאומי לבטיחות בדרכים יתקיים בקביעות, מדי שנה בשנה, בין התאריכים כ' - כ"ה בחשוון.

בשנה הנוכחית, יתקיים יום המחויבות ביום שלישי כ"ג בחשוון תש"ע, ב-10 בנובמבר 2009. הנושא המרכזי שהרשות הלאומית לבטיחות בדרכים החליטה לייחד לו את יום המחויבות השנה הוא נהיגה של צעירים. זאת מכמה טעמים:

- צעירים מעורבים בתאונות דרכים הרבה מעבר למשקלם היחסי באוכלוסייה.
- בולטת מאוד מעורבות של צעירים בתאונות דרכים, הן כנהגים והן כנוסעים.
- נהיגת צעירים מאופיינת בשילוב בין חוסר מיומנות בנהיגה (כנהגים חדשים) ובין סממני הגיל המבטאים תחושת מסוגלות גבוהה וכניעה ללחץ חברתי.
- נהיגה של צעירים קשורה במקרים רבים בהרגלי הבילוי האופייניים להם: שתיית אלכוהול ונהיגה בלילה, לעיתים במצבי עייפות יתר.

גיל הנהג נמצא כאחד המשתנים המשמעותיים ביותר, המשפיעים על מידת המעורבות בתאונות קטלניות וקשות. נהגים צעירים מעורבים בתאונות דרכים במידה רבה יותר, וזאת עקב חוסר ניסיונם בנהיגה, אך גם בשל סגנון הנהיגה שלהם. בשנת 2008 שיעור הנהגים עד גיל 18 שהיה מעורב בתאונות קטלניות וקשות עמד על 17 ל-10,000. בקבוצת הגיל הבאה: 19-24, ירד שיעור זה לכדי 12 ל-10,000 נהגים, והוא המשיך וירד בהתמדה עם העלייה בגיל, עד לרמה של 6 תאונות ל-10,000, בקרב נהגים שגילם נע בין 55 ל-64.

גורם חשוב נוסף המשפיע על המעורבות בתאונות דרכים הוא הוותק בנהיגה. מידת המעורבות של נהגים בתאונות קטלניות וקשות הולך ופוחת ככל שגדל הוותק בנהיגה. נמצא כי נהגים בעלי וותק של יותר משנה ופחות משנתיים מעורבים בתאונות קטלניות וקשות בשיעור הגבוה ב-75% משיעור הנהגים שהינם בעלי וותק של 10 שנות רישיון ויותר. שכיחותה של עבירת המהירות המופרזת, שהוכחה כסיבתן של תאונות קטלניות וקשות - גבוהה יותר אצל נהגים צעירים מאשר אצל נהגים מבוגרים: מהירות מופרזת נרשמה כגורם שמייחסים לו 33% מכלל התאונות הקטלניות שבהם היו מעורבים נהגים שגילם אינו עולה על 24. זאת לעומת 7% בלבד בקרב נהגים שגילם נע בין 25 ל-64.

### מידע כללי:

**"אם שותים לא נהגים":** זהו משפט מפתח בעל מסר מרכזי שאנו מבקשים להחדיר בכל בני הנוער: באלה שכבר אווזים בהגה, באלה המכינים עצמם לקראת נהיגה וגם בכל אותם נערים ונערות הנוסעים ברכב הנהוג בידי חבריהם.

**האלכוהול הוא סם:** מספר בני-האדם בעולם שמצאו את מותם בעקבות השימוש באלכוהול, גדול יותר ממספרם של כל מקרי המוות שנגרמו בעקבות שימוש בסמים. נתון זה כולל בתוכו את מנינם של האנשים שקפחו את חייהם בתאונות דרכים שנגרמו מידיהם של נהגים תחת השפעת אלכוהול. בשנים האחרונות יותר ויותר בני נוער מאמצים לעצמם אורח חיים של צריכת אלכוהול. הם שותים אלכוהול במסיבות, בארוחות ובבילויים אחרים. נוהג זה עלול לגרום לעלייה במספר תאונות הדרכים.



**חשוב להביא לידיעת בני הנוער שנהיגה תחת השפעת אלכוהול מסוכנת מאוד, זמן קצר לאחר שצורכים ממנו כמות קטנה בלבד.**

### **מכירת אלכוהול למי שטרם מלאו לו 18 אסורה:**

אלכוהול הוא חומר שעלול לשנות את המבנה ואת הפעילות של רקמות הגוף, כמו-גם את התנהגות המשתמש בו ואת מצבו הנפשי. צריכת משקאות אלכוהוליים בתדירות גבוהה מחבלת בפעילות הגוף ובתפקודו ועלולה לגרום לתלות ולהתמכרות.

### **האלכוהול הוא סם המדכא את פעילות הגוף ומחליש את יכולותיו של הנהג, בכל אחד מן ההיבטים הבאים:**

- **האלכוהול משפיע לרעה על החושים בזמן נהיגה:** זמן התגובה מתארך, חדות הראייה נפגמת, קיימת הנטייה להעז וליתול סיכונים. לאחר שתיית אלכוהול יש נטייה לנמנם ולהירדם, יכולת הריכוז נפגעת ושיקול הדעת משתבש.
- **השפעתו השלילית של האלכוהול על תפקודו של הנהג מתחילה עם שתיית הכוסית (או הפחית) הראשונה,** והיא רק הולכת ומחמירה ככל שהוא ממשיך לשתות.
- **נהג הנוהג תחת השפעת אלכוהול מסכן את חייו, את חיי הנוסעים ברכבו ואת חייהם של נהגים אחרים והולכי רגל.** לכן, **זכותם וחובתם של החברים למנוע ממי ששתה, לנהוג.**
- **הסירוב להצטרף לנסיעה ברכב, עם נהג ששתה, עשוי למנוע ממנו לשתות לפני הנהיגה - אם לא הפעם, אז בפעם הבאה.**

### **על פי פקודת התעבורה והתקנות:**

1. **אסור לאדם לנהוג ברכב אם ריכוז האלכוהול בדמו עולה על 50 מיליגרם בכל 100 מיליליטר של דם, או אם ריכוז האלכוהול עולה על 240 מיקרוגרם בליטר אחד של אוויר נשוף (כשתי מנות שתייה אצל אדם שמשקל גופו כ- 70 ק"ג).**
2. **רישיון נהיגה של נהג חדש שיורשע בנהיגה תחת השפעת אלכוהול, לא יחודש אלא לאחר שיעמוד במבחנים ובבדיקות, כפי שתקבע רשות הרישוי. לאחר מכן יחודש רישיונו לתקופה נוספת בת שנתיים שבה ישוב למעמד של "נהג חדש".**
3. **רישיונו של מי שנתפס כשהוא נוהג בשכרות ייפסל על-ידי בית המשפט לשנתיים לפחות, וכמו-כן יוטל עליו קנס על פי קביעת השופט.**
4. **למי שנתפס נוהג תחת השפעת אלכוהול, יירשמו נקודות חובה בשיטת הניקוד (6 נקודות כיום, 10 נקודות לפי שיטת הניקוד החדשה הצפויה בקרוב).**



## 2. מבנה השיעור

א: התלמידים יענו נכון או לא נכון על השאלות המופיעות בשאלון שיחולק להם:  
הקדישו חמש עד עשר דקות לעבודת התלמידים.

### שאלון

לפניך עשרה משפטים הנוגעים לשתית אלכוהול, קראו את המשפטים והחליטו אם הם נכונים או לא נכונים בעיניכם.

סמני "נכון" או "לא נכון" מימין למשפטים

1. האלכוהול הוא סם מעורר.  לא נכון  נכון
2. האלכוהול מרווה צימאון.  לא נכון  נכון
3. האלכוהול מחמם את הגוף.  לא נכון  נכון
4. רבים שותים כדי להרגיש שהם "שייכים".  לא נכון  נכון
5. האלכוהול פוגע בביטחון העצמי של הנוהג ברכב.  לא נכון  נכון
6. כמות האלכוהול בפחית בירה שווה לכמותו בכוסית ויסקי.  לא נכון  נכון
7. שתית אלכוהול עשויה לקצר את זמן התגובה במקרים מסוימים.  לא נכון  נכון
8. האלכוהול משבש את הראייה.  לא נכון  נכון
9. לכמות קטנה של אלכוהול אין כלל השפעה על הנהיגה.  לא נכון  נכון
10. החוש הראשון הנפגע מצריכת אלכוהול הוא הראייה.  לא נכון  נכון

ב: ערכו טבלה על הלוח ורשמו בה, לפי הצבעת התלמידים, את תשובותיהם למשפטים:

| שאלה | נכון / לא נכון |
|------|----------------|
| 1    |                |
| 2    |                |
| 3    |                |
| 4    |                |
| 5    |                |
| 6    |                |
| 7    |                |
| 8    |                |
| 9    |                |
| 10   |                |

הטבלה תחשוף את חילוקי הדעות בין התלמידים ותעורר את הדיון שייערך בעקבות השאלון.



ג: דיון בעקבות מילוי השאלון בנושא השפעת האלכוהול על הנהיגה התלמידים יתבקשו לנמק בקצרה את תגובותיהם למשפטים שבשאלון. בסיכום הדיון יידעו התלמידים את העובדות הנכונות, לפי סדר המשפטים שבשאלון:

1. לא נכון. אלכוהול איננו סם מעורר. אלכוהול הוא חומר מדכא, המאט את פעילות מערכת העצבים המרכזית וכתוצאה מכך את פעולת איברי הגוף.

2. לא נכון. אלכוהול איננו מרווה צימאון. לשתיית אלכוהול יש השפעות משתנות: הוא מדכא את המרכז במוח האחראי לוויסות קצב הפרשת המים בכליות. עקב כך הגוף מפריש שתן בכמות מוגברת, ומכאן ייבוש הגוף ותחושת הצמא.

3. לא נכון. אלכוהול איננו מחמם את הגוף. אלכוהול עשוי ליצור אצל האדם תחושה של חמימות עקב התרחבות כלי הדם הסמוכים לעור. איברים פנימיים עלולים דווקא להתכווץ ולגרום להתקררות מסוכנת של הגוף.

4. נכון. שתיית אלכוהול כרוכה במקרים רבים בציות לנורמות חברתיות, וברצון להתקבלות ושיפור במעמד החברתי. יש כאלה ששותים עקב הלחץ החברתי המופעל עליהם, גם אם אינם נהנים מכך.

5. לא נכון. אלכוהול יוצר תגבור מדומה של הביטחון העצמי והיכולת, המוביל לחיזוק הנטייה ליטול סיכונים.

6. נכון. כמות האלכוהול בפחית בירה, בכוס יין או בכוסית משקה חריף כגון ויסקי או ברנדי שווה פחות או יותר. האחוזים משתנים, אמנם, בהתאם לריכוז האלכוהול במשקה, אך יש לזכור: בירה נלגמת מתוך פחית או כוס גדולה, בעוד שכמויות המשקה החריף שנלגם קטנות יותר.

7. לא נכון. זמן התגובה לגירויים מתארך בהשפעת אלכוהול והתגובות נעשות איטיות יותר. יתר על כן, ככל שרמת הריכוז של האלכוהול בדמו של הנהג גבוהה יותר נפגעת יותר ויותר יכולתו לבצע פעולות הדורשות כושר שיפוט ושיקול דעת משתבשים גם הראייה התקינה שלו והתיאום בין שרירי גופו.

8. נכון. האלכוהול משבש את הראייה: הוא גורם להפחתה בחדות הראייה (טשטוש), לירידה בכושר הראייה ההיקפית ולהתארכות משך הזמן הדרוש להתאוששות מסנוור.

9. לא נכון. גם כמות קטנה של אלכוהול משפיעה לרעה על הנהיגה. שתיית כמות הפחותה משתי פחיות בירה, שתי כוסות יין או שתי כוסיות משקה חריף, גורמת לירידה משמעותית בכושר השיפוט של הנהג, מגבירה את הנטייה ליטול סיכונים וגורמת לתחילת תהליך של שיבוש בתיאום בין השרירים. מכאן קצרה הדרך לעשיית שגיאות מסוכנות בנהיגה: נהיגה ב'זיג-זג' ואי שמירה על נתיב הנסיעה, סטיות חדות ומיותרות, אי שמירת רווח, אי ציות לתמרורים ולרמזורים ועוד.

10. נכון. החוש הראשון הנפגע מצריכת אלכוהול הוא הראייה. ההפרעות נגרמות בשל דיכוי מרכזים במוח המפקחים על תנועת העיניים ועל עצב הראייה. עקב כך מתחילה ירידה ביכולתו של הנהג להבחין בין שתי עוצמות אור מיקוד הראייה נהפך קשה יותר, חדות הראייה פוחתת ומתחיל מצב של טשטוש וראייה כפולה של עצמים. כמו כן, משתבשת היכולת להבחין בעצמים שבשולי שדה הראייה (הראייה ההיקפית). במצב זה הנהג לא יהיה ער לקיומם של עצמים שאינם נמצאים במרכז שדה הראייה שלו או מגיחים מן הצד. הללו פשוט ייעלמו מעיניו והוא לא יוכל להגיב אליהם בזמן אמת.



ד: הדין יתמקד ביכולתם של בני הנוער להשפיע ועל חכריהם, בני גילם, ובאפשרות הפתוחה בפניהם לגלות אחריות ולהימנע מנסיעה עם נהג ששתה אלכוהול.

#### נקודות מרכזיות:

על מי מוטלת האחריות לעכב את נהיגתו של זה ששתה?  
כיצד להתנהג אם הוא מתעקש לנהוג על אף ששתה אלכוהול?  
איך להתנהג במצב שבו כמה חברים מוכנים לנסוע עם הנהג ששתה ואילו אתה/מסרב/ת?  
מהן חלופות הנסיעה העומדות לרשות החוזרים מבילוי, וכיצד ניתן לשכנע גם אחרים להשתמש בהן?  
איך להתארגן מראש לפני היציאה לבילוי, כדי לחסוך ויכוחים מיותרים וכדי להבטיח את שלום כולן/ם?

זכרו: זהירות וביטחון בדרכים  
הצילוח חיים!

