

# Dikkati Dağınık Sürüş

## NEDEN ÖNEMLİDİR

Dikkati dağınık sürüş 2024 yılında 3.208 kişinin ölümüne neden oldu (NHTSA) ve tüm ölümlü kazaların %8'ini oluşturmaktadır. Mesaj okumak gözlerinizi yoldan 5 saniye ayırır — 90 km/h'de bu gözleriniz kapalı 90 metre yol almak demektir. Trafik kazaları iş yerinde ölümlerin 1 numaralı nedenidir. Araç kullanan her işçi, direksiyonda dikkati hayat memet meselesi olarak görmelidir.

### 3.208

2024'te dikkati dağınık sürüş ölümleri (NHTSA)

### 5 sn

Mesaj için gözler yoldan — 90 km/h'de = 90 m kör sürüş

### %8

Tüm ölümlü kazaların dikkati dağınık sürüşü içerir

## Dikkati Dağınık Sürüşü Önlemek İçin 5 Kural

İş için araç kullanan her işçi bu kurallara uymalıdır:

### TELEFON KALDIRIN — HER YOLCULUK

1 Motoru çalıştırmadan önce telefonu kaldırın. Rahatsız Etmeyin / sürüş modunu açın.

### MESAJ GÖNDERMEYİN — ASLA

2 90 km/h'de mesaj okumak veya göndermek 90 metre gözleri bağlı sürmek gibidir.

### ARAMALAR İÇİN KENARA ÇEKİN

3 Acilse güvenli şekilde kenara çekin, durun, sonra cevaplayın. Eller serbest dikkat dağınıklığından muaf değil

### GPS'İ SÜRMEYEN ÖNCE AYARLAYIN

4 Hedefinizi hareket etmeden önce girin. Hareket halinde navigasyonu asla ayarlamayın.

### DİREKSİYONDA YEMEK YEMEYİN

5 Yeme, içme ve eşyalara uzanma ellerinizi ve gözlerinizi sürüşten uzaklaştırır.

## Başlamadan Önce — Kontrol Listesi

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Telefonunuz Rahatsız Etmeyin modunda mı?         | <input type="checkbox"/> GPS hedefi hareket öncesi ayarlandı mı?                   |
| <input type="checkbox"/> Aynalar, koltuk ve klima sürüş öncesi ayarlı mı? | <input type="checkbox"/> Gevşek eşyalar sabitlendi mi?                             |
| <input type="checkbox"/> Yiyecek ve içecek sürüş öncesi halledildi mi?    | <input type="checkbox"/> Şirketin dikkat dağınıklığı politikasını biliyor musunuz? |

## Üç Tür Dikkat Dağınlığı

**Görsel:** Gözler yoldan — telefona, GPS'e, yolcuya veya araç dışına bakmak.

**Manuel:** Eller direksiyondan — mesaj yazmak, yemek yemek, eşyalara uzanmak, kontrolleri ayarlamak.

**Bilişsel:** Zihin sürüşten — hayallere dalmak, duygusal konuşmalar, iş stresi, yorgunluk.

**Mesaj = Üçü Birden:** Mesaj yazmak görsel + manuel + bilişsel dikkat dağınlığını birleştirir — en tehlikeli faaliyet.

**Eller Serbest Yanılısı:** Eller serbest aramalar hâlâ bilişsel dikkat dağınlığı yaratır — beyniniz yoldan ayrılır.

**İş Araçları:** Trafik kazaları iş yeri ölümlerinin 1 numaralı nedeni — şirket politikası uygulanmalıdır.

## Öldüren Yaygın Hatalar

- ✗ Mesaja "sadece hızlı bir bakış" — 90 km/h'de 5 sn = yola bakmadan 90 metre
- ✗ Eller serbestin güvenli olduğunu varsaymak — bilişsel dikkat dağınlığı tepki süresini %50 yavaşlatır
- ✗ Direksiyonda yemek veya içmek — döküntüler ani savrulma ve kontrol kaybına neden olur
- ✗ Hareket halinde GPS programlamak — kenara çekin, durun, sonra rotanızı ayarlayın

## Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Motoru çalıştırmadan önce telefon torpidoya veya Rahatsız Etmeyin moduna
- ✓ Arama yapmanız gerekiyorsa tamamen kenara çekin — banket sürüşü yapmayın
- ✓ Sürmeden önce her şeyi ayarlayın — aynalar, GPS, müzik, klima
- ✓ Örnek olun — bir yolcu mesaj yazıyorsa ondan navigasyon yapmasını isteyin

## Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Kendinizi sürerken telefona bakarken yakaladınız mı? Ne oldu?
2. Şirketimizin yazılı bir dikkat dağınlığı politikası var mı?
3. Sürerken acil bir aramayı nasıl yönetiyorsunuz?
4. Sürücü dikkati dağınkken yolcu oldunuz mu? Nasıl hissettiniz?
5. Ekip olarak yolda birbirimizi sorumlu tutmak için ne yapabiliriz?

## İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: \_\_\_\_\_

Süpervizör: \_\_\_\_\_

Proje: \_\_\_\_\_

Konum: \_\_\_\_\_

Katılım listesi eklendi: [ ] Evet