

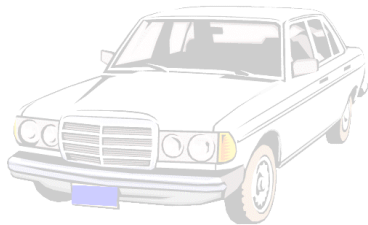
防御性驾驶





课程介绍

| | 认知 | 课程 | 服务对象 |
|---|----|------------|----------------|
| 1 | 知道 | 危险源，驾驶员 | 幼儿园，中小学学生，继续教育 |
| 2 | 领会 | 驾照，交通法规 | 中小学生，驾校教练，继续教育 |
| 3 | 运用 | 防御性驾驶PSD | 驾校，有驾照者，继续教育 |
| 4 | 分析 | 行为安全BBS | 职业驾驶员，驾驶员及管理者 |
| 5 | 综合 | 责任关怀RC | 企事业、单位等驾驶员及管理者 |
| 6 | 评价 | 幸福驾驶（人格健康） | 社会全体 |

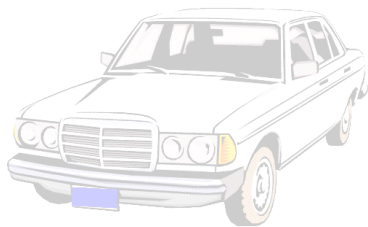




目录

一、防御性驾驶的定义

二、八大防御性驾驶技巧

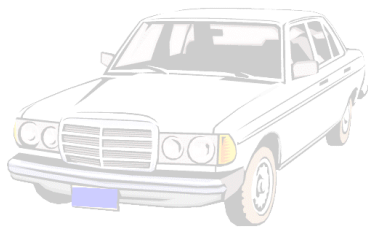




一、防御性驾驶的定义

它是预测危险，远离危险的一种驾驶技术，也是一种哲学思想。

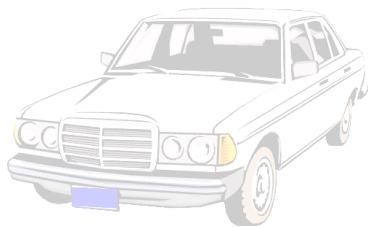
由看，听的察觉，进一步认知及预测可能发生的情况，进而预先采取相应的措施，预防因为别人的失误或者因为环境的因素，而造成可以避免的意外事故。





二、八大防御性驾驶技巧

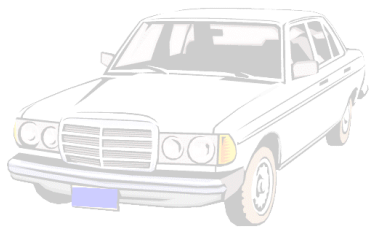
1. 放眼远方
2. 洞悉四周
3. 视线灵活
4. 留有余地
5. 引人注目
6. 众醉独醒
7. 轻车熟路
8. 有备无患



二、八大防御性驾驶技巧

1. 放眼远方

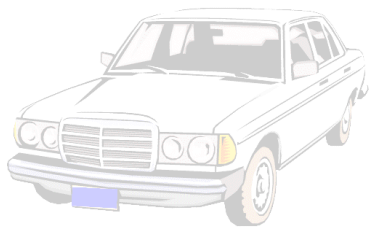
(1) 驾驶员的视线是安全行驶的首要保障
视力差别和观察技巧差别关系到行车安全



二、八大防御性驾驶技巧

1. 放眼远方

- (2) 一般驾驶员只有3-6秒的观望时间。
(相互都在运动中，情况瞬息万变)。

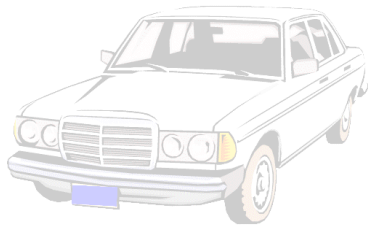


计时技巧

如何计时：读秒法！

1秒==1001, 2秒==1001, 1002,

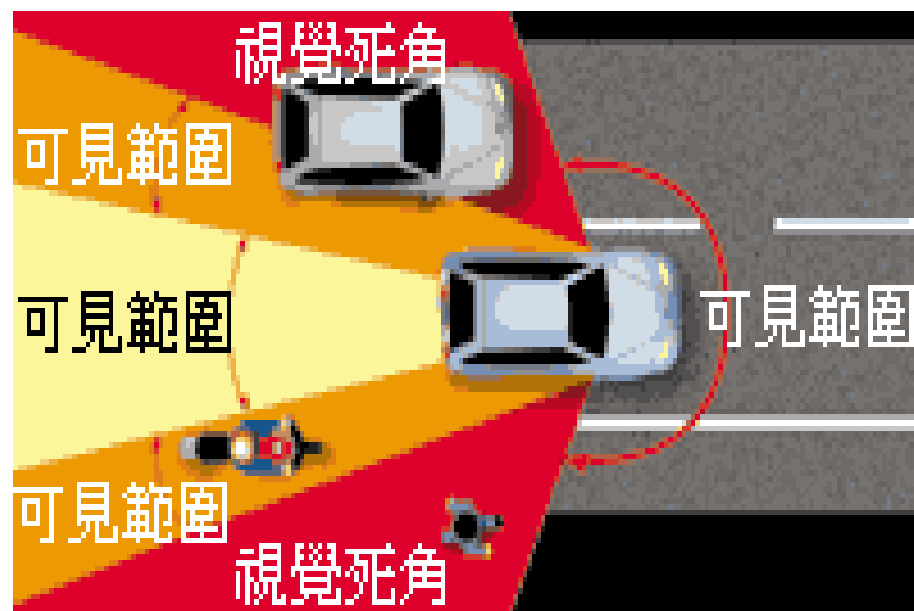
4秒==1001, 1002, 1003, 1004



二、八大防御性驾驶技巧

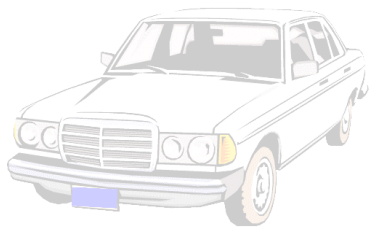
1. 放眼远方

(3) 要延长你的观望时间达到15秒以上（观察技巧，例：公交车进站形成的盲区）



二、八大防御性驾驶技巧

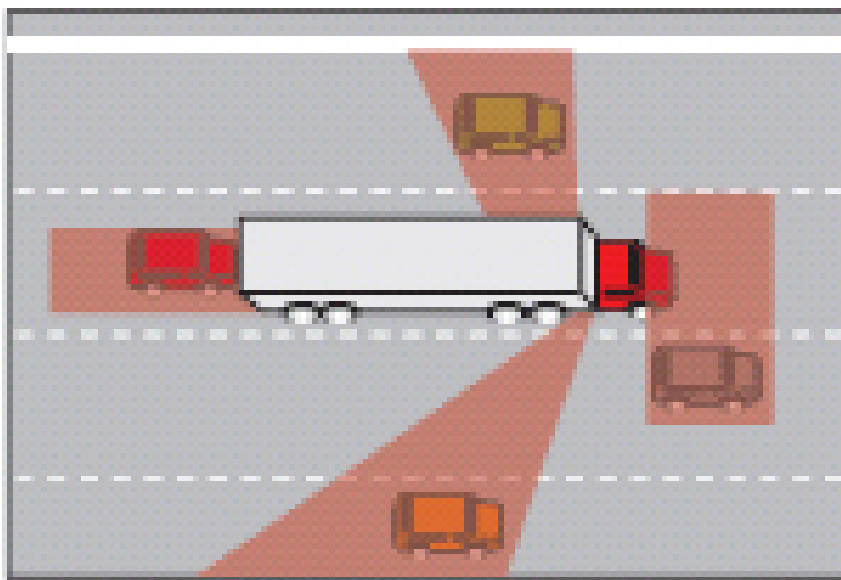
1. 放眼远方
 - (4) 变道和倒车的时候更要确保视野开阔



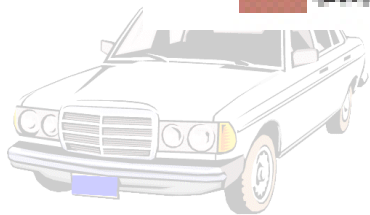
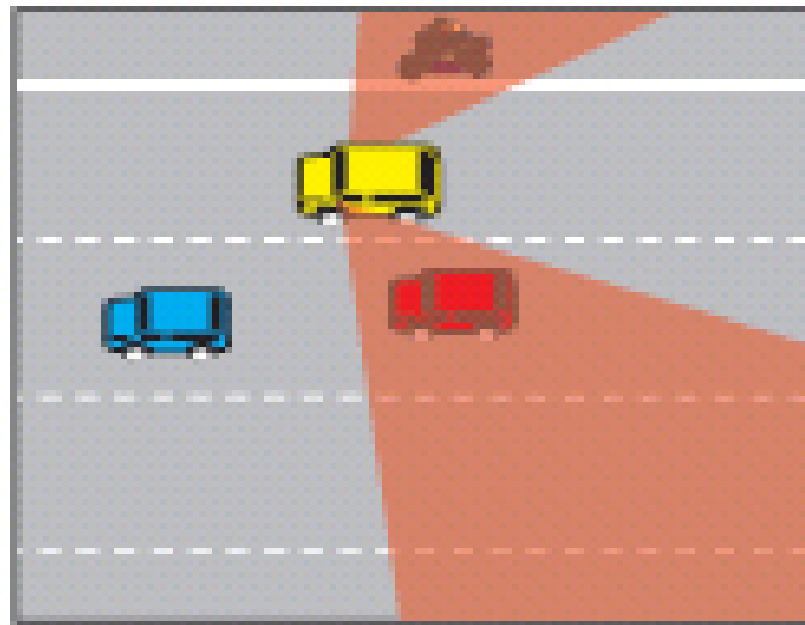
二、八大防御性驾驶技巧

2. 洞悉四周

(1) 掌握好自己的安全圈



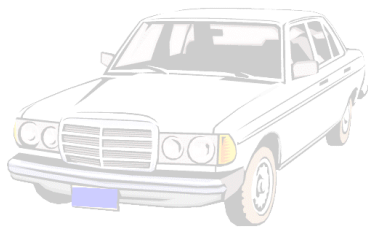
■ 表示可能的視線盲點



二、八大防御性驾驶技巧

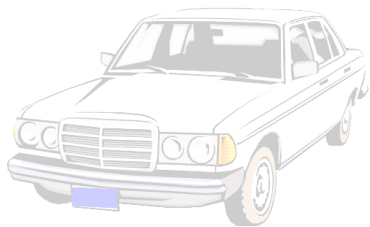
2. 洞悉四周

(2) 辨别车辆四周相关和不相关的物体
重点注意潜在的危险隐患并采取相应措施



二、八大防御性驾驶技巧

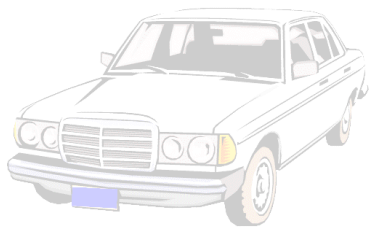
车与物的距离，车位置，刹车距离。



二、八大防御性驾驶技巧



2. 洞悉四周
- (3) 改变车辆位置以增大视野，避开视野障碍（深色膜、腰线高）。

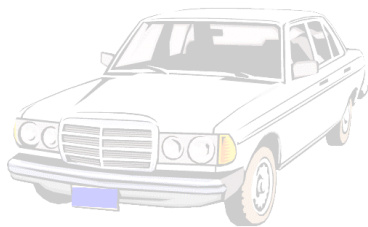




二、八大防御性驾驶技巧

2. 洞悉四周

(4) 任何时候都保持合适的跟车距离(注意后车)

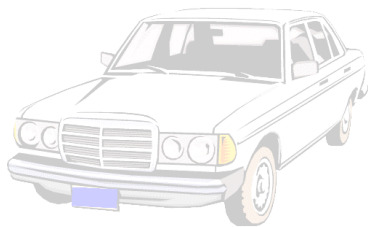




二、八大防御性驾驶技巧

增加汽车技术知识的了解, 是确保行车安全的必要手段之一。

详细分析汽车结构方面的致命弱点,
认识容易引发事故的隐患。





行车前车辆检查

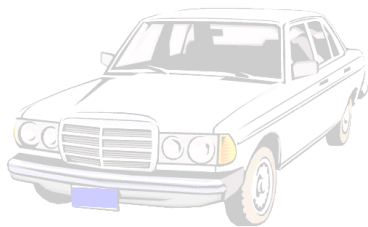
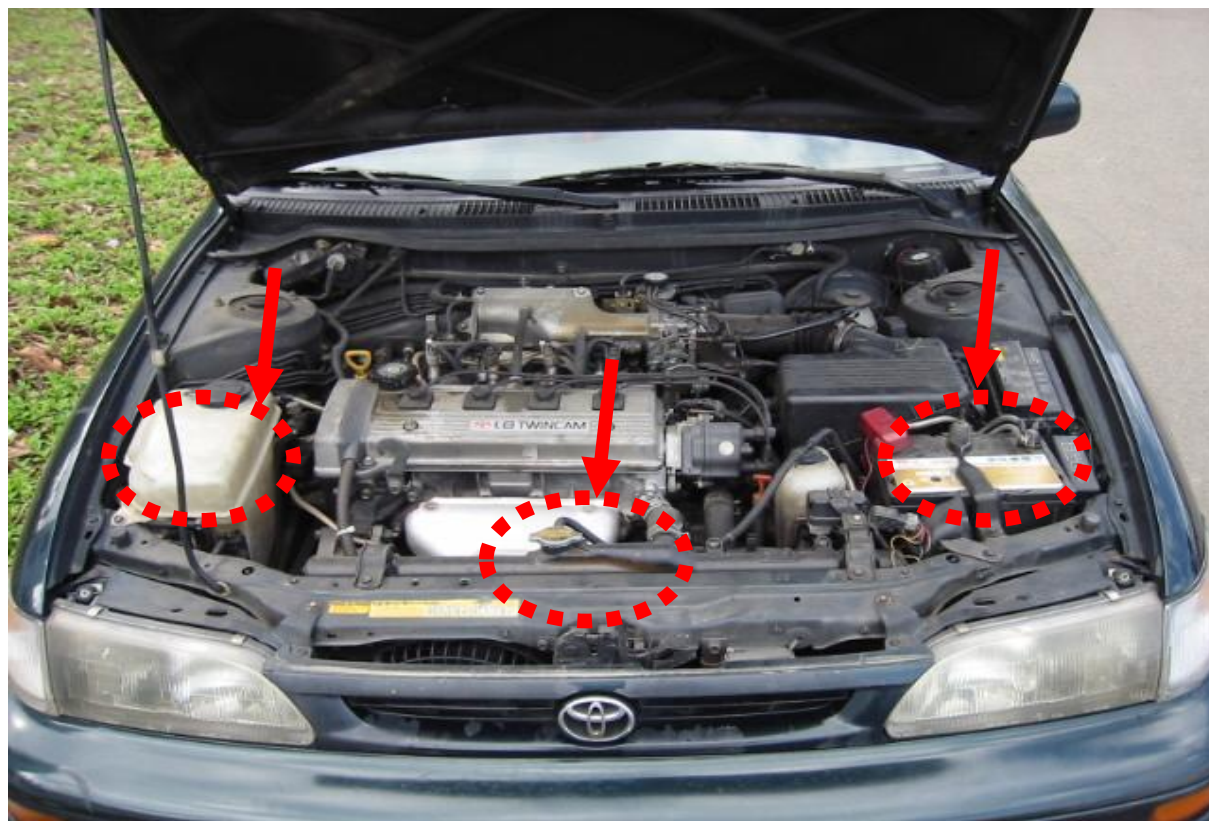
中德 / 安驾

三水

冷却水, 雨刷水,
电瓶水

三油

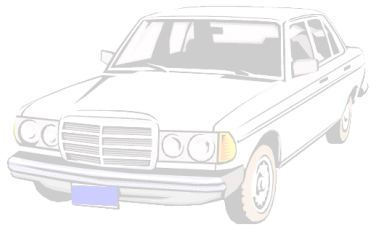
燃油, 机油, 刹
车油



行车前车辆检查

灯光

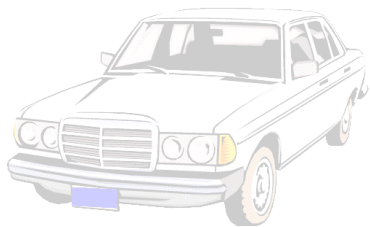
远近灯，煞车灯，方向灯（雾灯）





上车方式

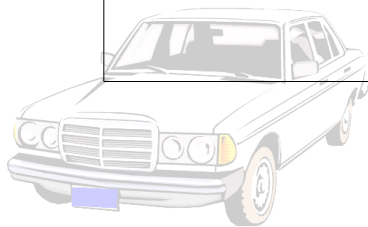
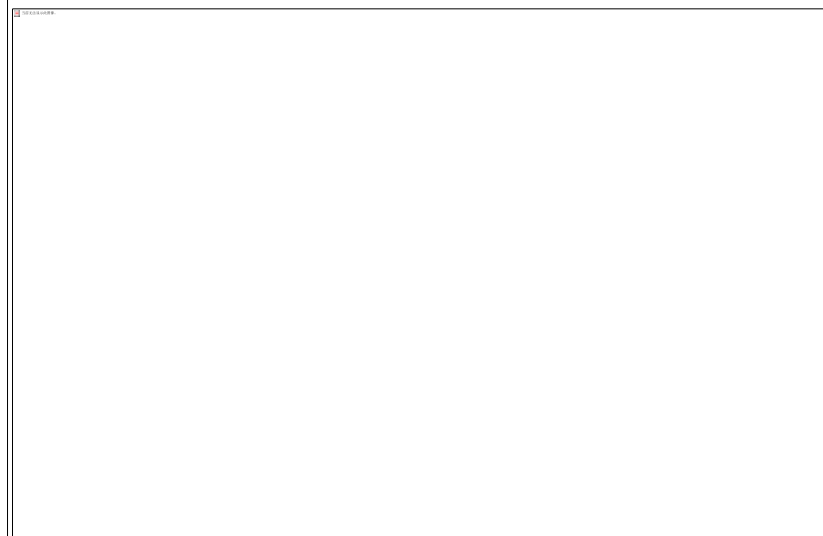
中德 / 安驾



绕车逆时针方向检查

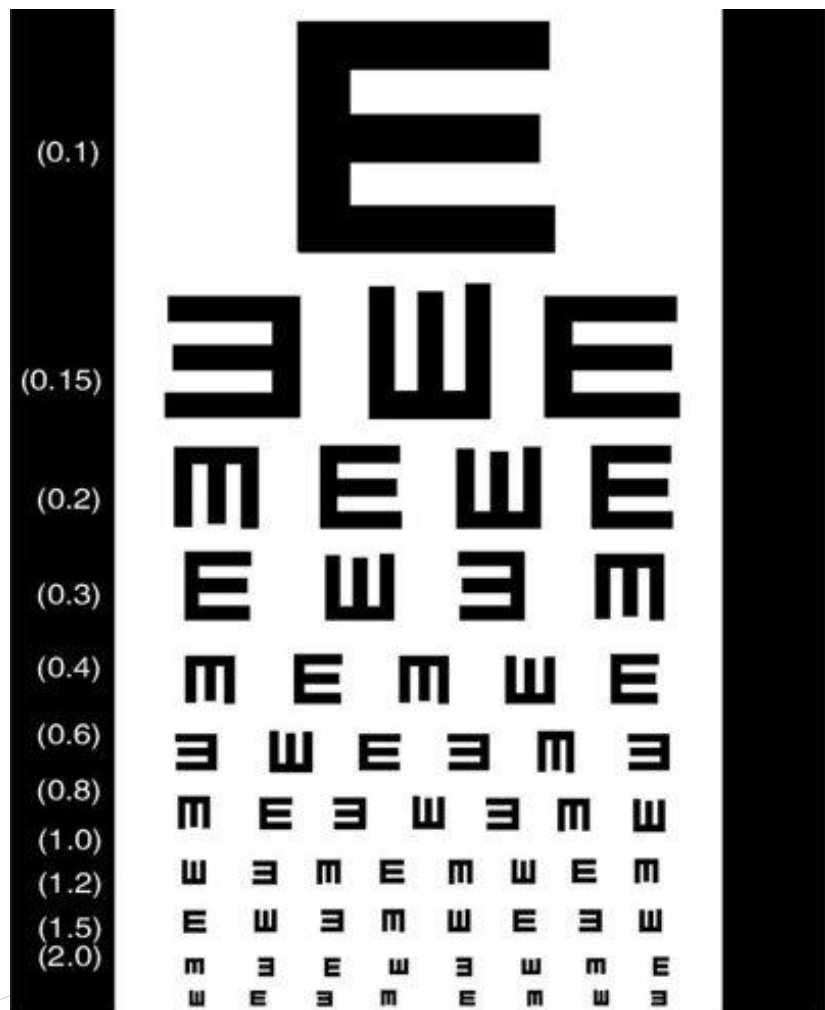


后视镜的调整





速度



测度距离 2.5米



在时速160km/h的时候，原来1.5的眼睛将相当于不到0.4。

在时速120km/h的时候紧急制动，后排台上的手机可以从后脑勺穿过，从嘴里出来。

在时速160km/h以上，紧急制动，副驾驶可能被安全带勒断锁骨。

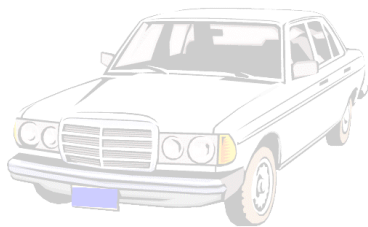
在时速160km/h以及以上，轮胎应该比标准胎压高。一般轮胎不支持时速190km/h以上的速度。

忠告：在没有特殊情况下，即使没有任何限制，最好时速在160km/h以下。

二、八大防御性驾驶技巧

2. 洞悉四周： 盲区永远要备刹车，无论如何要当有情况来防。

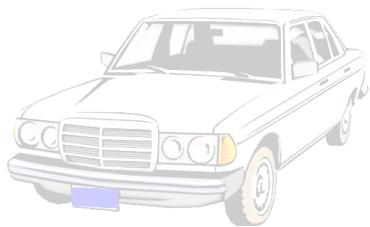
(5) 倒车时： 注意潜伏的危险，当有疑惑时，应下车察看，如有可能，请人指挥。



二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

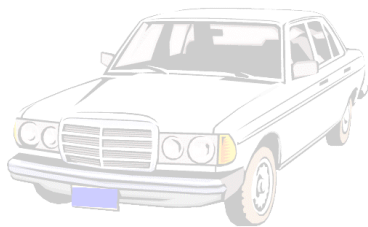
(1) 避免发呆凝视和专注凝视



二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

(2) 避免紧盯同一目标超过两秒

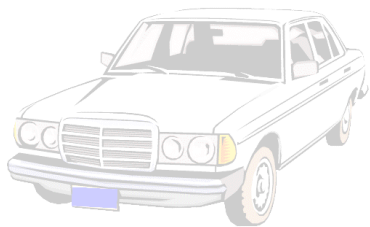


二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

(3) 避免分心——

景物分心：风景、美女、车祸现场等。

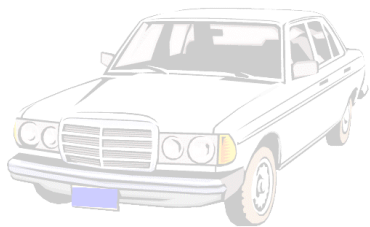


二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

(3) 避免分心——

车内分心：关注小孩、摆弄音响、使用**手机**。

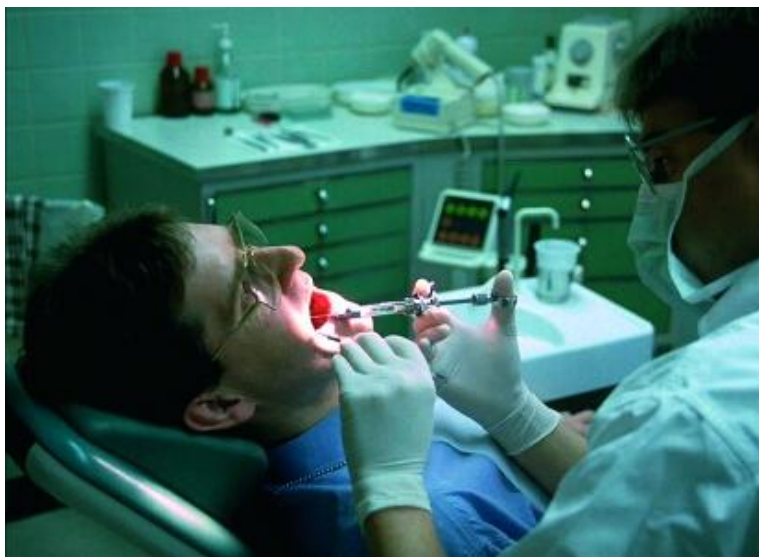


二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

(3) 避免分心——

身体分心：肩背疼、饥饿、尿急。



二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

(3) 避免分心——

精神分心：斗气、想家、琢磨事情。

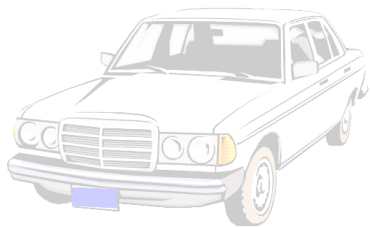


二、八大防御性驾驶技巧

3. 视线灵活

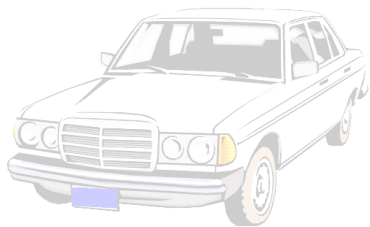
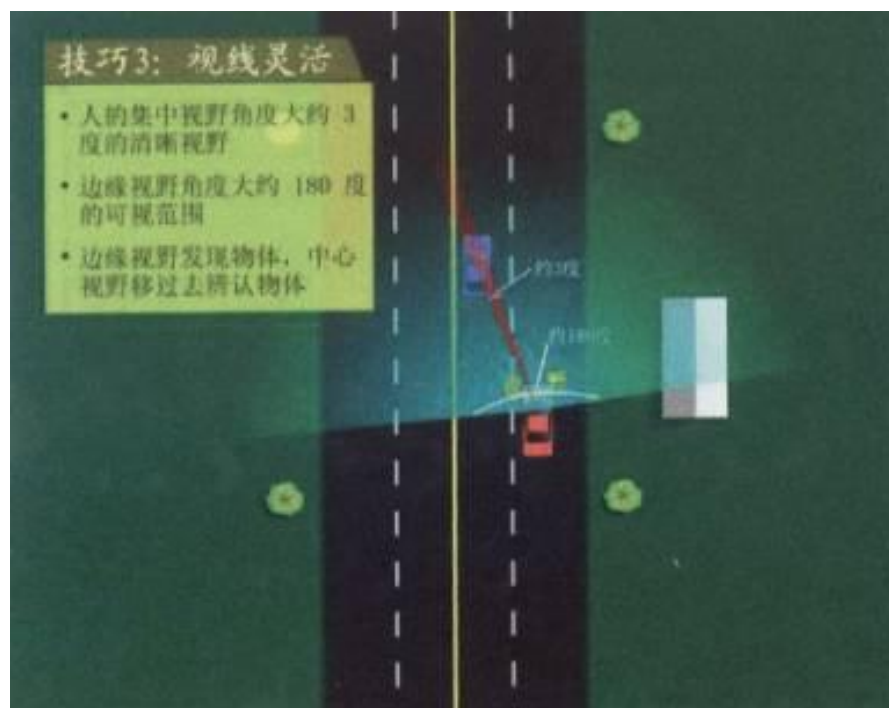
(4) 保持眼睛移动，扩大视野

- 视力
- 视野
- 视觉适应
- 炫目



二、八大防御性驾驶技巧

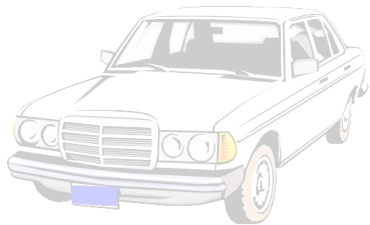
3. 视线灵活（5）大多数人边缘视觉为180度，但能看清并记忆的仅中心视觉的3度。要主动给后车的视野提供方便（错开半肩即可）。



二、八大防御性驾驶技巧

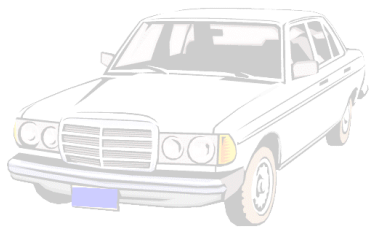
3. 视线灵活

- (6) 不能凝视，即不能注视一点超过2秒。
- (7) 大范围观察能让你得到大多数的信息。
- (8) 改变原来仅盯着前方看的老习惯，你有了一个早期的预警系统，并且把它开着。
- (9) 不要太相信自己的眼睛（错觉和误差）。



二、八大防御性驾驶技巧

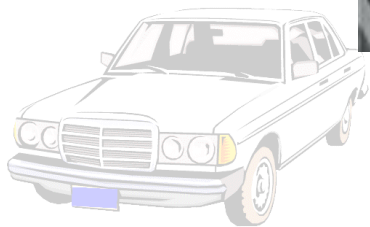
4. 留有余地——交叉多是事故产生的原因



二、八大防御性驾驶技巧

4. 留有余地

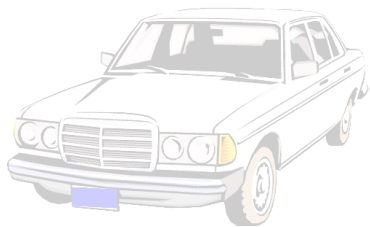
(1) 避免在车群中行驶



二、八大防御性驾驶技巧

4. 留有余地

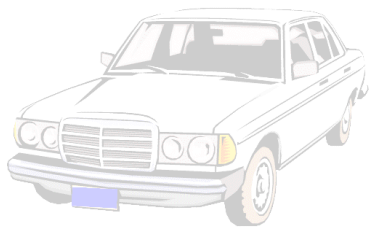
(2) 预估他人的行为，如超车、变道、刹车等。



二、八大防御性驾驶技巧

弯道驾驶技巧。

- 必须强制自己养成在弯前的直线上将车速降下来的良好习惯。从而确保以安全的速度过弯。
- 弯中加油利用靠背中央受力下陷，靠背两边形成抱拢的效果来抵消离心力的晃动作用。

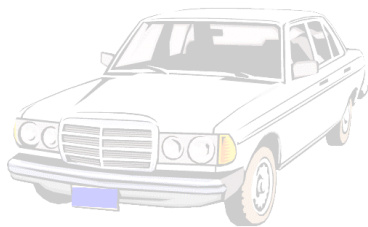




二、八大防御性驾驶技巧

4. 留有余地

(3) 保持四周留有客观相对合适的空间

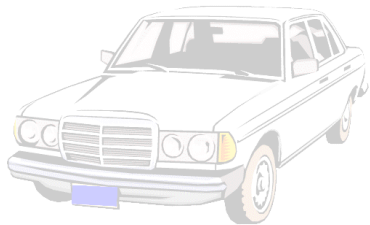


二、八大防御性驾驶技巧

4. 留有余地

(5) 观察你的前后左右360度全范围

- 每隔5-8秒看一次后视镜，在市区内向前看一个路口；
- 在公路上向前看至少800米，与前车保持4秒以上的距离。

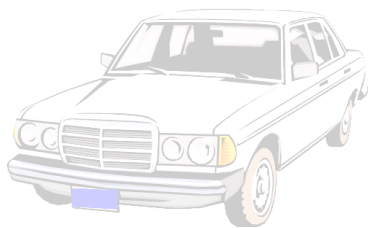




二、八大防御性驾驶技巧

中德 / 安驾

制动

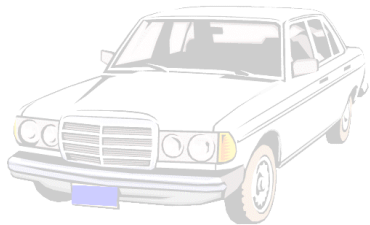


二、八大防御性驾驶技巧

4. 留有余地

(5) 观察你的前后左右360度全范围

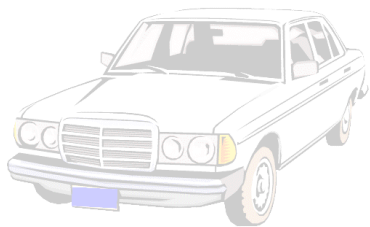
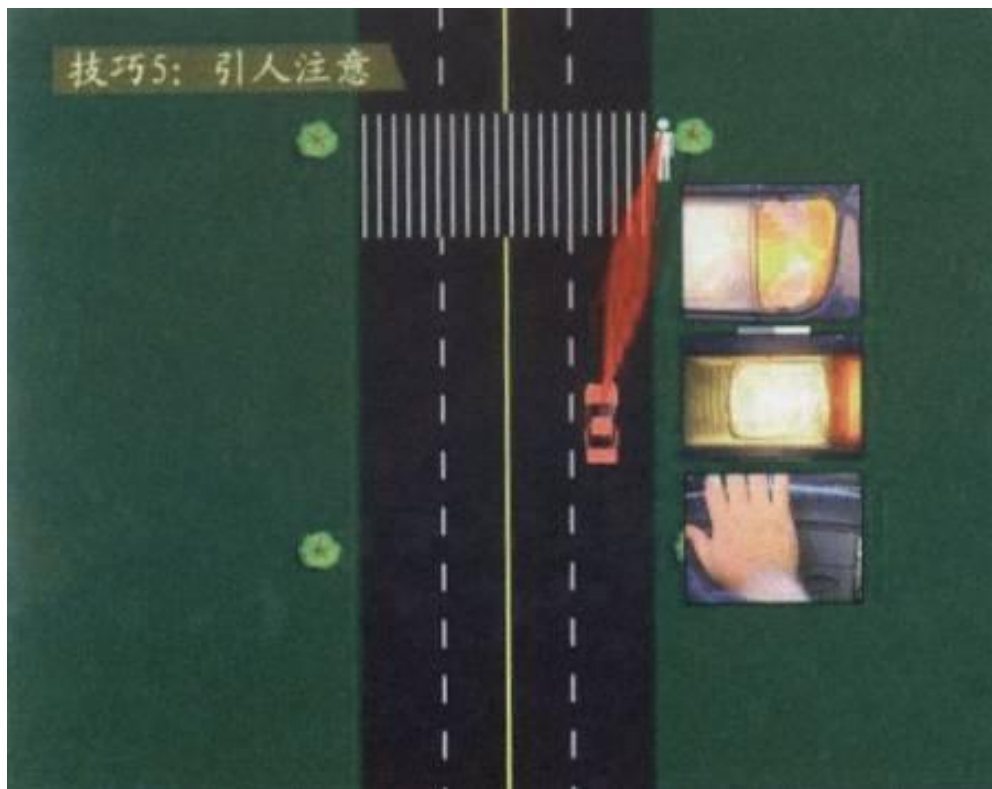
- 夜间行车时要观察灯光以外的地方；
- 要使自己视野更宽广，争取得到足够的信息；
- 你能预见其他物体的移动，有时间给自己反应。



二、八大防御性驾驶技巧

5. 引人注意

——要注意到别人，也要让别人注意到你！

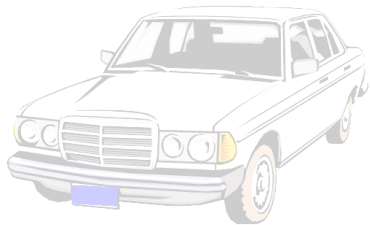


二、八大防御性驾驶技巧

5. 引人注意

(1) 引起他人注意

- 争取利用目光接触。
- 使用警告装置，如转向灯、喇叭。
- 合适时机是关键，如果没有绝对把握，就不要突然变速或变道。
- 倒车时，争取视觉接触并且使用警告装置。



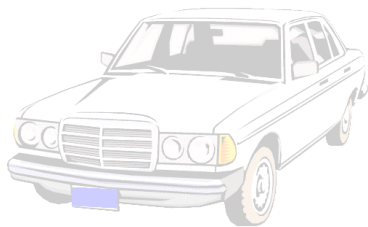


二、八大防御性驾驶技巧

5. 引人注意

(2) 让别人注意到你

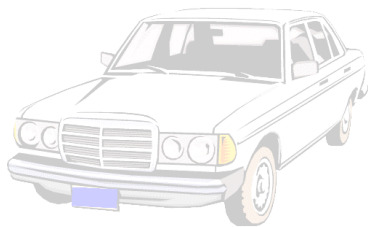
- 保证其他人看到你
- 用目光与对方司机或行人交流
- 如必要可用手势
- 使用灯光、喇叭
- 提前使用刹车灯警示后车
- 双闪灯的灵活使用





情绪

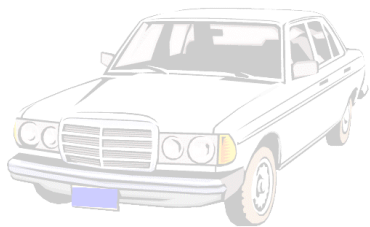
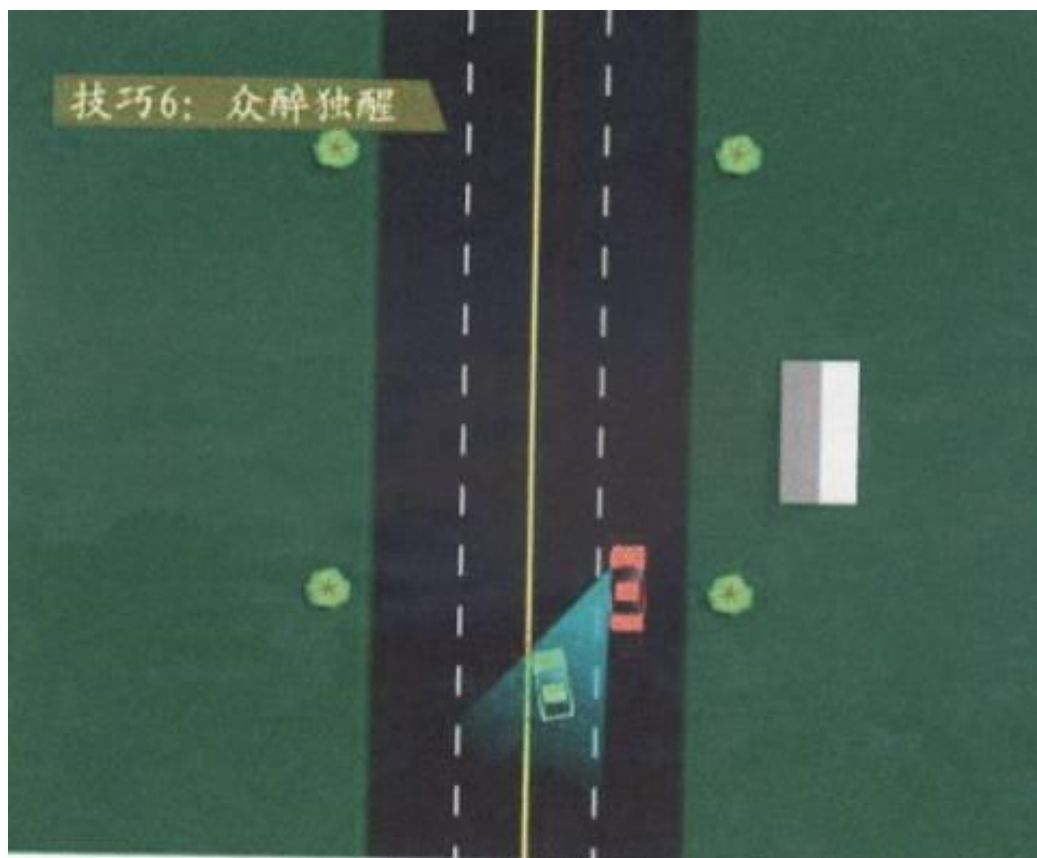
行驶中的情绪——有些情绪是在行驶过程中产生的。



二、八大防御性驾驶技巧

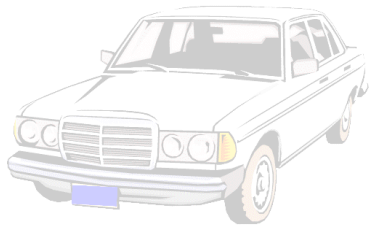
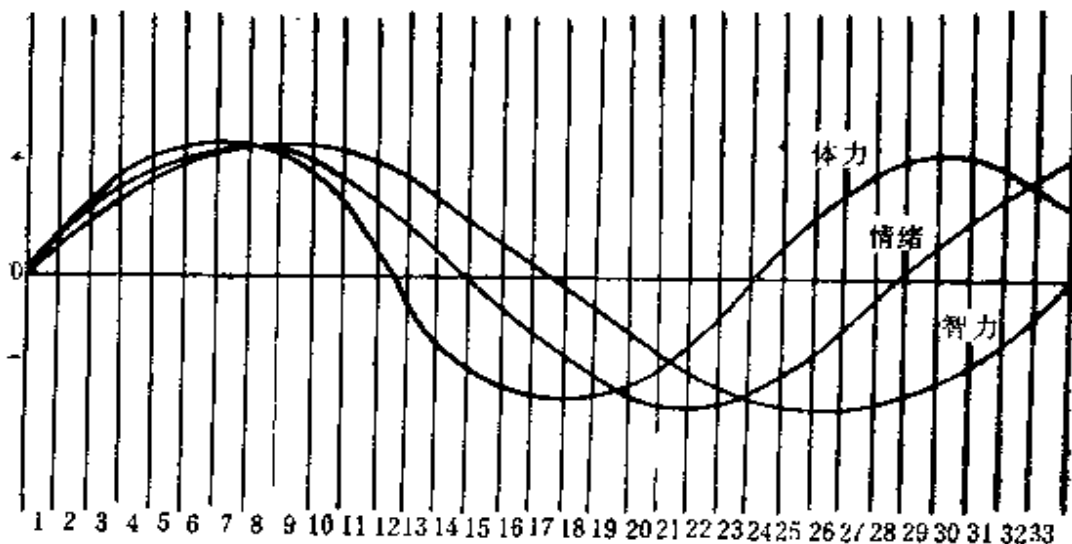
6. 众醉独醒

(1) 路上观察其他车辆和司机状态



二、八大防御性驾驶技巧

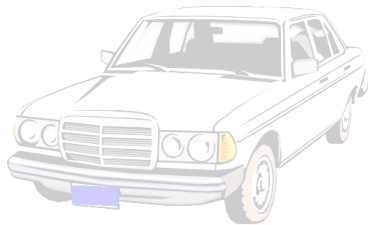
人体生物节律临界或低潮（体力23、情绪28、智力33）。情绪烦躁、身体乏力等不适感。有时是特别微弱的似有似无的莫名其妙的感觉，小心注意。



二、八大防御性驾驶技巧

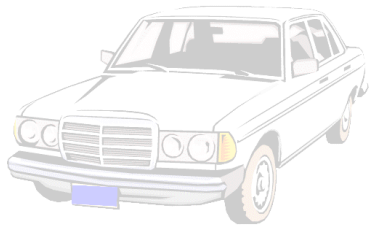
6. 众醉独醒

(2) 认识疲劳特征



二、八大防御性驾驶技巧

6. 众醉独醒 (3) 解除疲劳的方法：自我暗示、听听音响、通风换气、快慢调节、副驾陪伴、休息区小憩等。



二、八大防御性驾驶技巧

6. 众醉独醒（4）选择避让路线或停车地点

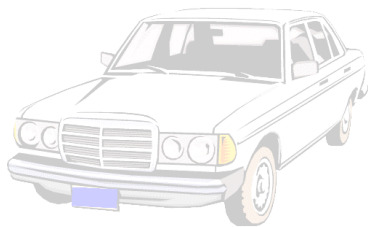
例：1.（避让） 2.（不让）





二、八大防御性驾驶技巧

6. 众醉独醒 (5) 保持充分睡眠并 制定行车计划



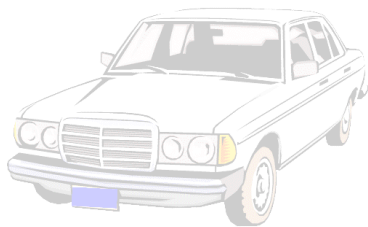


二、八大防御性驾驶技巧

7. 轻车熟路

(1) 路口操作三要素

- 提前减速
- 提前换挡
- 位置适当

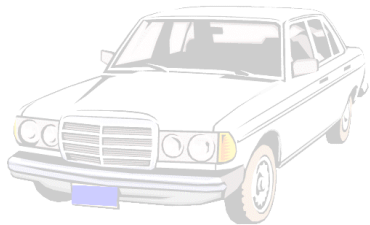


二、八大防御性驾驶技巧

7. 轻车熟路

(2) 转弯、变线与观察

- 掉头和转弯时的三个危险方向
- 环岛不要随意变线
- 视线受阻时的观察技巧
扭头、探头、侧身、注意
旁观者的神态等





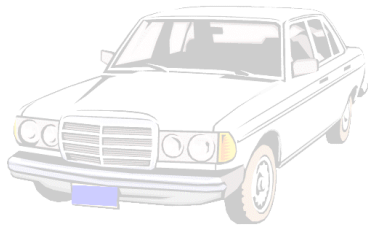
超车

不宜超车的路况

警告标志，路口，弯道，视野有障碍的路段

不宜超车的时机

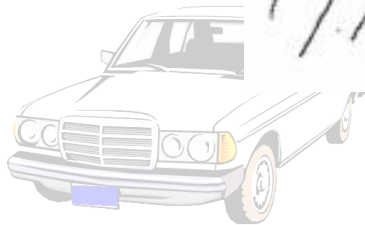
前方车突然减速时





超车

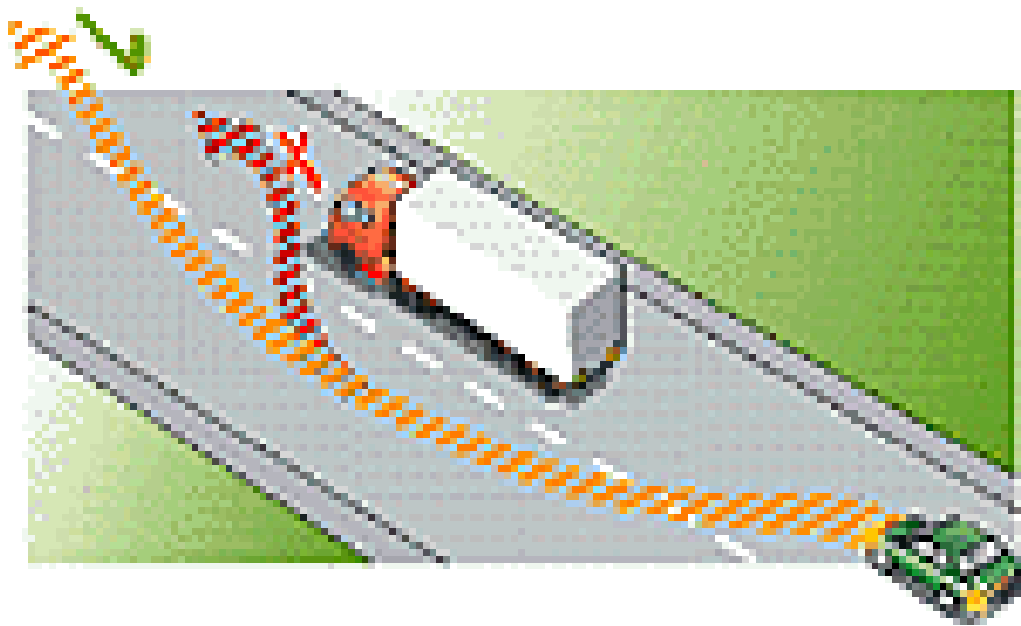
中德 / 安驾



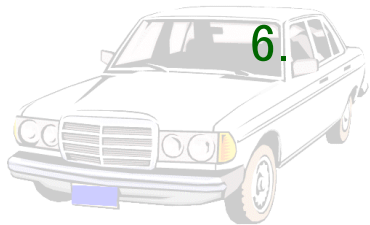
冒险行为



超车的步骤



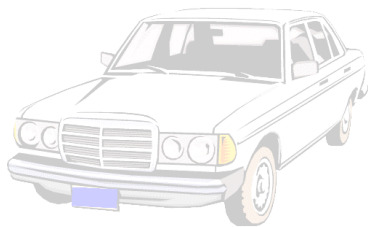
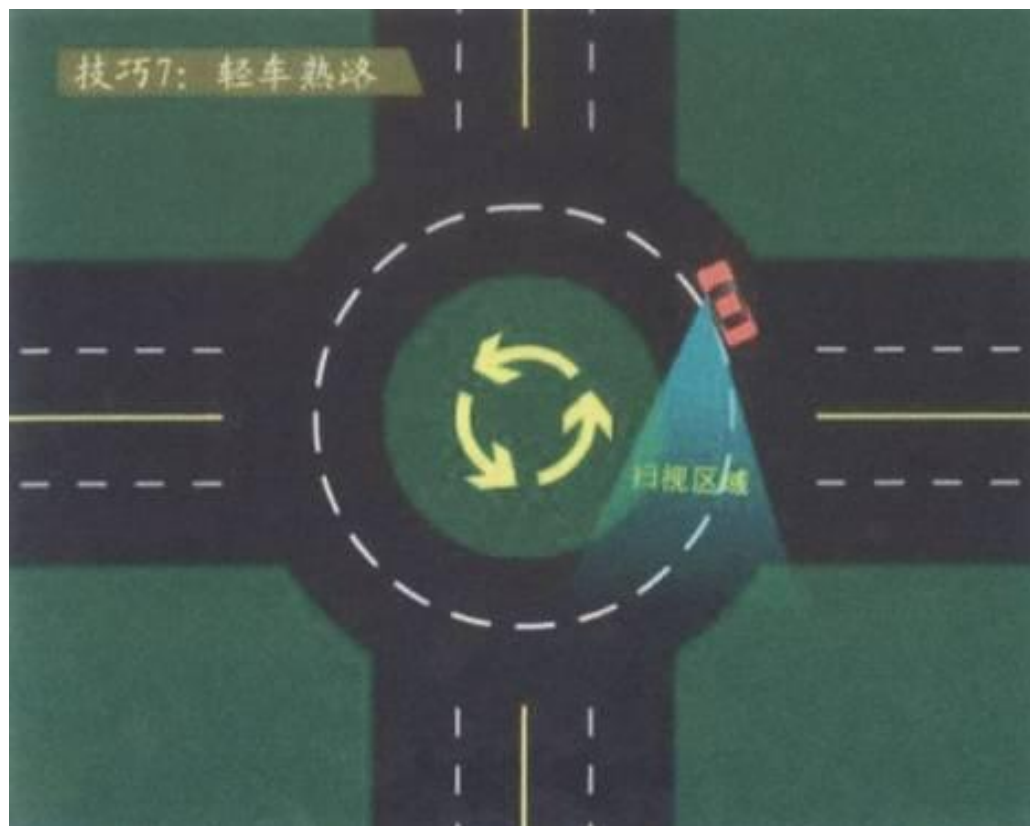
1. 确认前方道路畅通
2. 由左，后视镜看左方及后方道路车况
3. 使用转向灯
4. 摆头看左后方路况
5. 切入左车道加速超越
6. 超车后由后视镜看见被超的车，打转向灯，方可切回原车道



二、八大防御性驾驶技巧

7. 轻车熟路

(3) 注意观察视觉死角区域的行人和车辆

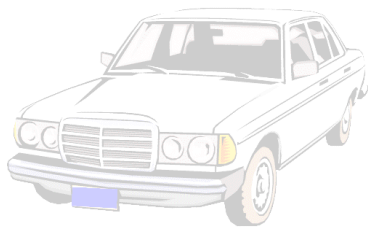




二、八大防御性驾驶技巧

7. 轻车熟路

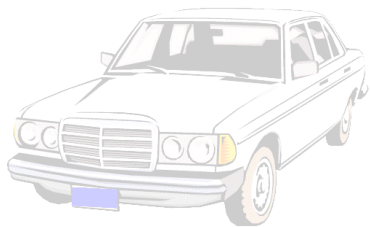
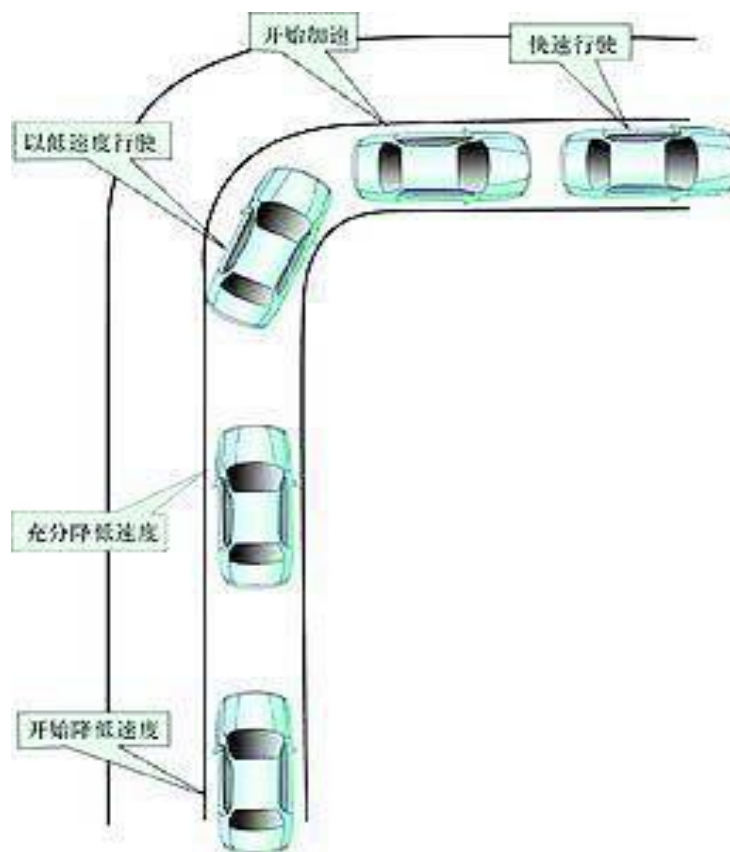
(4) 注意突然出现的非机动车及行人



二、八大防御性驾驶技巧

8. 有备无患

——永远不让自己措手不及，有条不紊，始终如一。

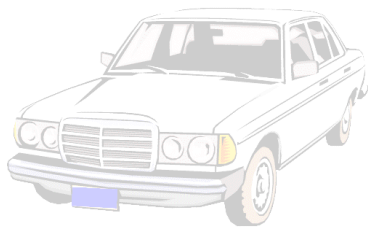




二、八大防御性驾驶技巧

8. 有备无患

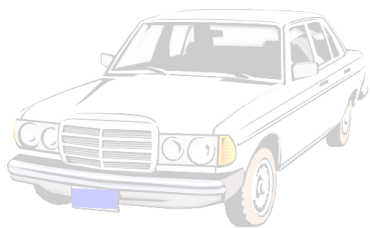
(2) 调整跟车距离



二、八大防御性驾驶技巧

8. 有备无患

(3) 避免并排行驶和视觉盲点，留有逃生通道

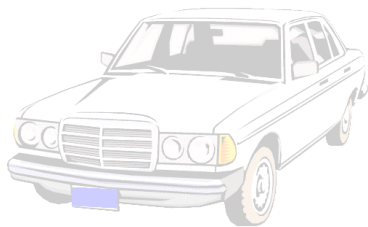




二、八大防御性驾驶技巧

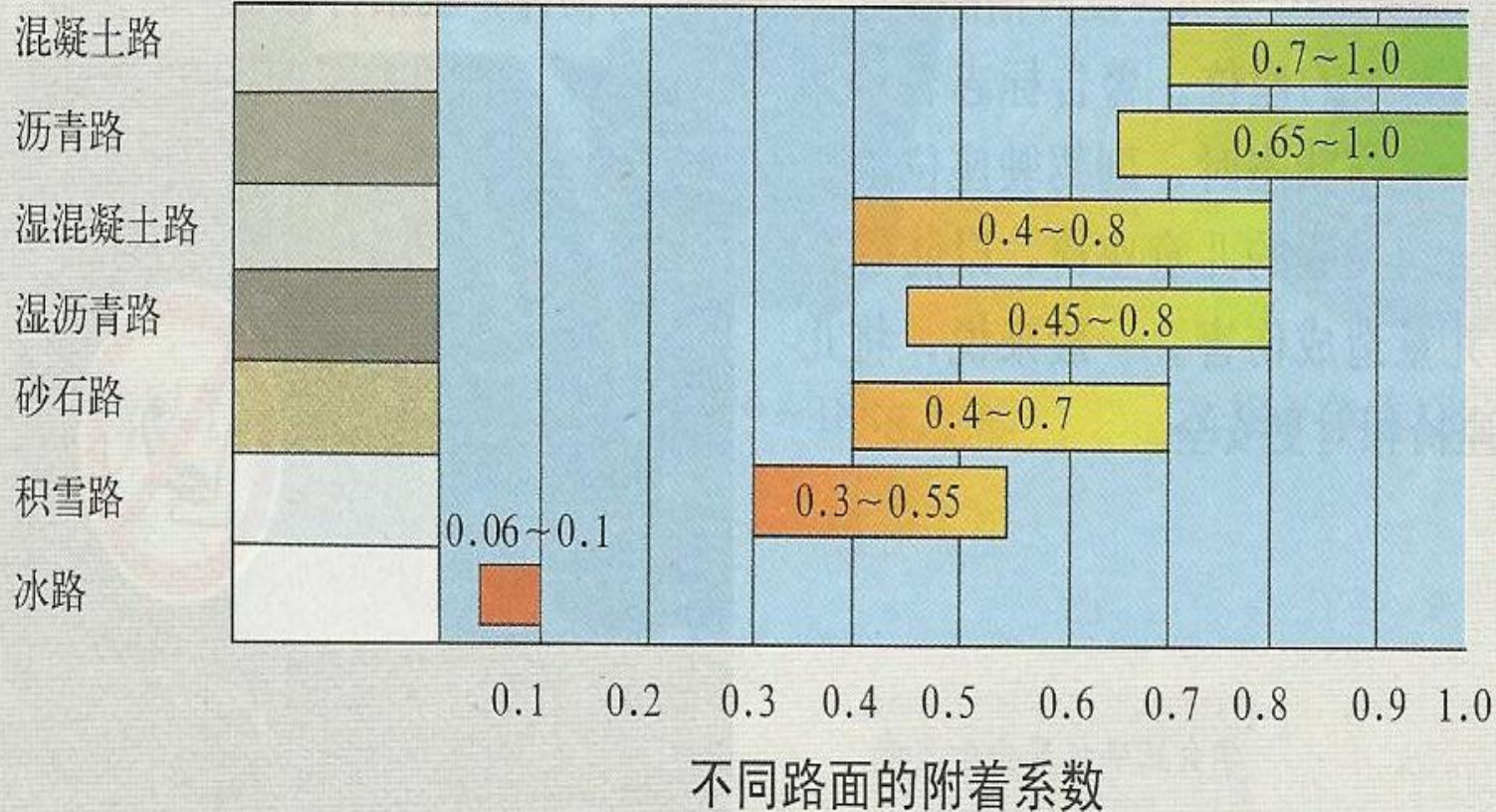
8. 有备无患

(4) 根据外界环境变化调整驾驶手法及应对措施



二、八大防御性驾驶技巧

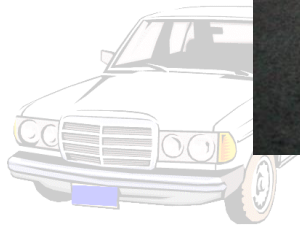
路况



二、八大防御性驾驶技巧

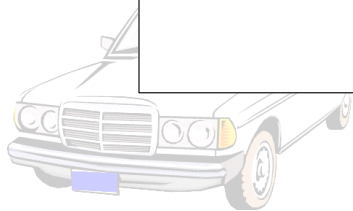
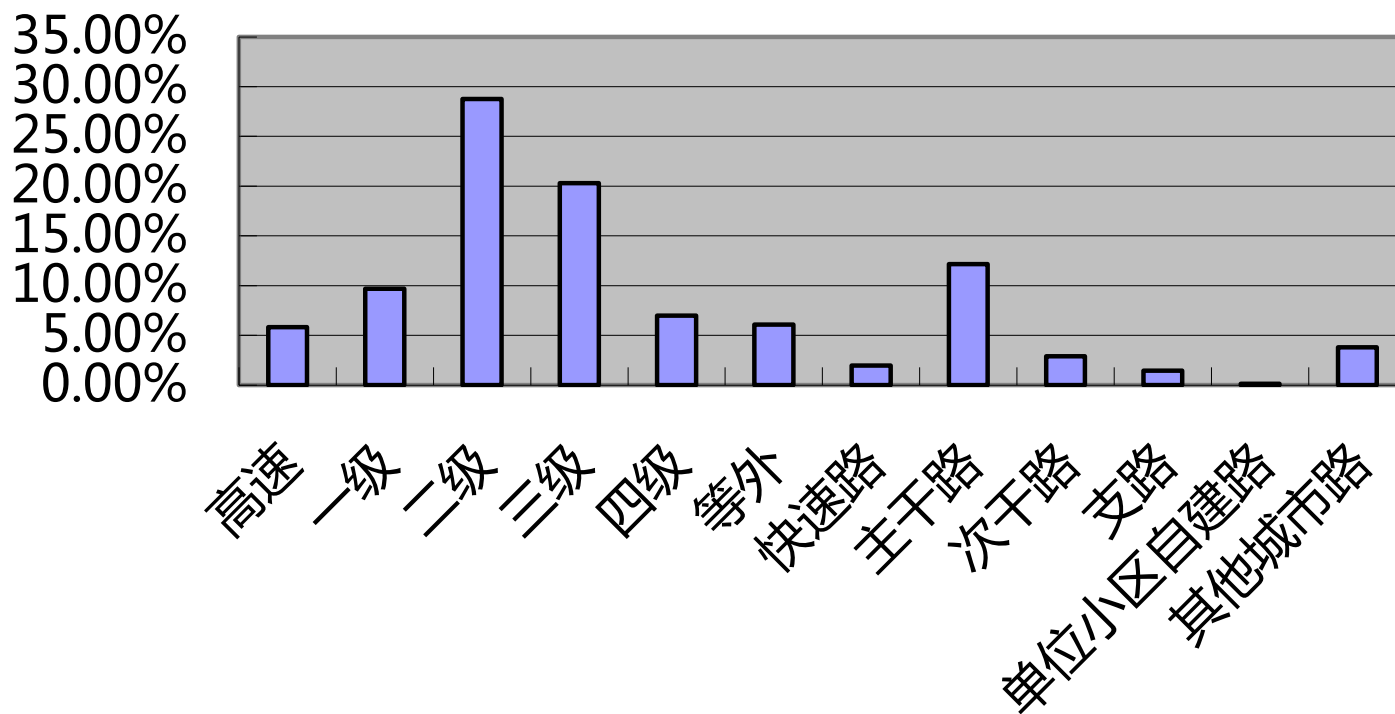
中德 / 安驾

服务与安全



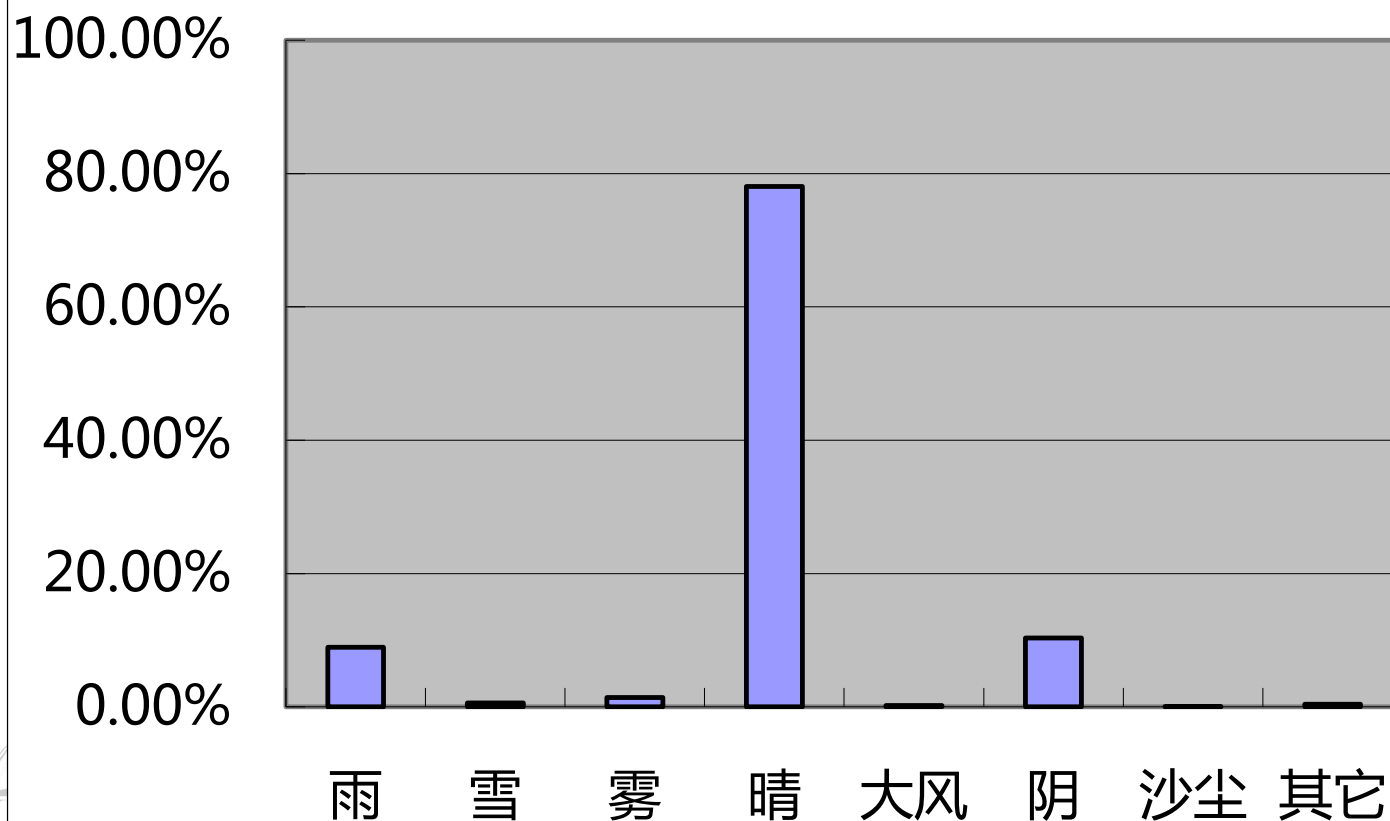
二、八大防御性驾驶技巧

各种道路类型的事故死亡人数构成示意图



二、八大防御性驾驶技巧

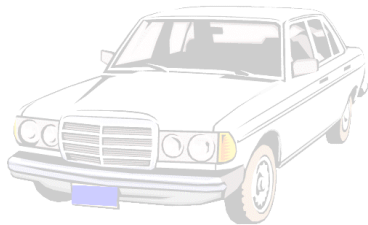
各种天气条件下的事故死亡人数构成示意图





开车心得

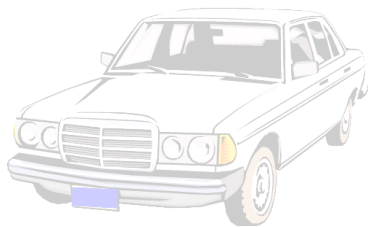
- A、开车是为了到达！
- B、多开几年后你的车速会降下来的。
- C、超过比自己高档的车不代表你比他技术好。
- D、不断地刷新自己的速度记录的想法和做法是幼稚和不明智的。
- E、安全行车时间是最值得你骄傲和炫耀的。
- F、可能的话，把路上的车辆看成自己的家人、熟人、朋友。
- G、保持车辆清洁。
- H、尽量少用喇叭。
- I、不准备出远门别把油箱加的爆满。
- J、别在晚上洗车。
- K、车有毛病立即修理。
- L、停车入位时把车头对着可以直接离开方向。
- M、永远不要以为你可以一脚刹车把车“定”住。





开车心得

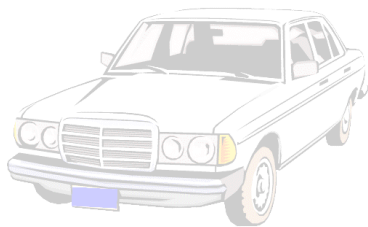
- N、遇着老人孩子和行动不便的人，示意他们先过，要微笑。
- O、背影看上去不错的美女（帅哥），驶过别回头去看。
- P、车里的音乐自己听到就行了。
- Q、发表观点的场所是会议和BBS而不是车屁股。
- R、自己能够动手的事情别麻烦修理厂，因为自己拧的车轮螺丝心里最塌实（不包括女司机）。
- S、不是万不得已别把车借给别人，不是万不得已别借别人的车。
- T、下车时带走你的物品。
- U、车里放本有意思的书，长时间等待游客时它很管用。
- V、礼让要成为习惯。
- W、不要让车内外的温差太大。
- X、备胎要有气。
- Y、停车妨碍了别人，车是会被划的。
- Z、过积水路面慢点开，别溅着其他人。





小结

- 防御性驾驶是预测危险，远离危险的一种驾驶技术，也是一种哲学思想。
- 视觉收集信息量占我们全部信息量的80%，听觉集信息量占我们全部信息量的14% 。
- 深刻了解自己和自己驾驶的车辆。
- 读秒法：1001=1秒
- 刹车一般可以分为4段，备刹的目的是要省去前2.5段。



Thanks !

