

organizator: **CIOP**  **PIB**

patron  
honorowy:



patroni  
medialni:



partnerzy  
strategiczni:



PARTNERSTWO  
DLA  
BEZPIECZEŃSTWA  
DROGOWEGO

Kampania realizowana w ramach VII etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zadanie nr 6.AS.08 pt. „Popularyzacja zagadnień związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem w pracy, w tym wyników programu wieloletniego, poprzez organizowanie tematycznych kampanii informacyjnych, konferencji, seminariów, itp.”

Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy –Państwowy Instytut Badawczy.

# BEZPIECZNIE

DO CELU



**Kampania społeczna CIOP-PIB pn.  
„Bezpiecznie do celu” na rzecz bezpieczeństwa  
i zdrowia w pracy kierowców zawodowych.**

## Ulotka dla kierowców

**CIOP**  **PIB**

 **BEZPIECZNIE  
DO CELU 2026**

## GOTOWY DO DROGI

W profesji kierowcy zawodowego technika jazdy to połowa sukcesu. Jednak prawdziwe mistrzostwo to kontrola nad tym, co dzieje się w Twojej głowie. Długie trasy, presja czasu, wiele zakłóceń i okazji do rozproszenia uwagi sprawiają, że samokontrola i panowanie nad sytuacją stają się czynnikami kluczowymi.

## BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE ZACZYNA SIĘ PRZED WYRUSZENIEM W TRASĘ

Od Ciebie zależy, w jakiej formie wsiadasz do samochodu. Czy jesteś gotowy do pracy? Jak oceniasz swój stan fizyczny i psychiczny? To wszystko wpływa na decyzje, które będziesz podejmować w trakcie jazdy.

## PROFESJONALNY KIEROWCA

Profesjonalny zawodowy kierowca to nie tylko osoba z prawem jazdy odpowiedniej kategorii. To ekspert, który potrafi zarządzać własnymi siłami, sprawnością, zmęczeniem, uwagą, czasem - w każdych warunkach. Jako profesjonalista wiesz, kiedy możesz dać z siebie wszystko, a kiedy organizm mówi „stop”. To cecha zawodowca.

## UWAGA - CENTRUM DOWODZENIA

Kierowanie pojazdem to proces ciągłego przetwarzania danych, a uwaga pozwala skoncentrować się na tym, co najważniejsze w danym momencie. Dla Ciebie kierowcy, oznacza to, że jednocześnie musisz:

- skupiać się na drodze, znakach, sygnalizacji,
- obserwować innych użytkowników ruchu drogowego, stosując do nich zasadę ograniczonego zaufania,
- kontrolować aktualny stan techniczny pojazdu,
- monitorować sytuację w kabinie (pasażerowie, komunikaty, urządzenia pokładowe).

**Każde dodatkowe, zbędne zadanie (np. rozmowa przez telefon) spowalnia reakcję. Wielozadaniowość jest możliwa tylko kosztem utraty czegoś innego, np. kilku sekund Twojej uwagi. Te kilka sekund może zadecydować o zdrowiu czy życiu człowieka.**

## STRES

W środowisku o wysokim poziomie stresu uwaga się zawęża, zasoby szybciej zużywają, a ryzyko błędu rośnie. Co stresuje najbardziej?

- presja czasu i terminowość zadań  
np. „muszę zdążyć wg rozkładu/ przed rozładunkiem”,
- odpowiedzialność za pasażerów lub ładunek,
- intensywny ruch na trasie,
- agresja drogowa,
- obawy przed kontrolami drogowymi lub karami.

## PAMIĘTAJ!

**Zestresowany kierowca widzi mniej.  
Twoje skupienie i uwaga decyduje o tym,  
czy dojedziesz bezpiecznie do celu.**

[www.ciop.pl/bezpiecznie-do-celu](http://www.ciop.pl/bezpiecznie-do-celu)