

**Žlutá a červená
karta pro řidiče.**

Žlutá a červená karta pro řidiče.

ISBN 978-80-88576-50-1

Vydání 1. Rok vydání 2026, Praha, Česká republika

Napsal: Ivan.

Vydal: Ivan

Obsah

CO JE NAŠIM CÍLEM.....	6
PŘEDSTAVTE SI SITUACI.....	24
BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ.....	31
KDY ZAČÍT SE ŠKOLENÍM – BOD ZLOMU	34
PŘÍPAD 1 – ŘIDIČ AUTOBUSU PLNÉHO CESTUJÍCÍCH SLEDUJE PŘI RYCHLOSTI 100 KM/H DESET MINUT MOBILNÍ TELEFON	37
PŘÍPAD 2 – MŮJ PÁD V AUTOBUSE MĚSTSKÉ HROMADNÉ DOPRAVY	40
JAK VZNIKÁ ZÁVISLOST U LIDÍ/ŘIDIČŮ.....	44
GRAF POZORNOSTI	49
KDY VZNIKÁ DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST.....	51
MOTIVACE, PRIORITA A ZMĚNA	57
PŘÍMKA VÝVOJE.....	62
ALKOHOL VERSUS DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST	66
REAKCE PŘI OMEZENÍ DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI.....	68
METODA POZOROVÁNÍ.....	71
METODA ZODPOVĚDNOST	73
RODINA A VLIV OKOLÍ	75
METODA NEMÁM ČAS.....	77
METODA JÍDLO.....	78
METODA DRUHÁ ŠANCE	79
METODA DOPIS SOBĚ	81
METODA BEZPEČNOSTNÍ PAUZA	82
ZMĚNA STRATEGIE V OBLASTI ŠKOLENÍ VE FIRMÁCH	84
JAK ZLEPŠIT BEZPEČNOST V OBLASTI DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI U PŘEPRAVCŮ	86
JAK ZLEPŠIT BEZPEČNOST V MHD	87
KDY JE NUTNÉ REALIZOVAT ŠKOLENÍ	89
VÝZNAMNÝ OBCHODNÍ A SPOLEČENSKÝ POTENCIÁL	92
OTÁZKA NA ZÁVĚR.....	94

Vážení řidiči,

digitální závislost je relativně nový obor, kterému se v minulosti nevěnovala a ani v současnosti se stále nevěnuje dostatečná pozornost. Většina z vás se s tímto tématem pravděpodobně nesetkala během výuky v autošcole ani na žádném školení nebo kurzu (např. organizovaných zaměstnavatelem). Digitální technologie se přitom staly běžnou součástí našeho života a mobilní telefon dnes řidiče doprovází téměř na každé cestě.

Časté kontrolování zpráv, sociálních sítí, emailů nebo pracovních aplikací může postupně vytvořit návyk, který řidič přestane vnímat jako nebezpečný. Stačí však jediný pohled na displej, několik sekund nepozornosti nebo opožděná reakce a může dojít k dopravní nehodě. Její následky mohou být méně závažné, ale také tragické a nevratné.

Digitální závislost negativně ovlivňuje schopnost soustředit se, udržet pozornost, správně vyhodnocovat dopravní situaci a včas reagovat na nečekanou překážku. Riziko nevzniká pouze při psaní zpráv nebo telefonování. Pozornost řidiče mohou odvádět také příchozí oznámení, sociální sítě, sledování videí nebo nutkání neustále kontrolovat mobilní telefon a další podněty.

Tato kniha a kurzy, které pro řidiče organizujeme, vám mohou pomoci lépe pochopit rizika digitální závislosti, rozpoznat vlastní nebezpečné návyky a osvojit si praktické postupy, jak omezit používání mobilního telefonu během jízdy. Naším cílem není řidiče odsuzovat, ale poskytnout jim potřebné informace a nabídnout účinnou prevenci nebo je naučit konkrétní metody a dovednosti.

Každý řidič nese odpovědnost nejen za sebe, ale také za své spolujezdce, přepravované cestující, ostatní účastníky silničního provozu, chodce a jejich rodiny. Věnujte proto řízení plnou pozornost. Jediné zbytečné použití telefonu za volantem může změnit život vám i někomu dalšímu – a následky takového okamžiku mohou trvat celý život. Každý řidič, u kterého se začínají projevovat příznaky digitální závislosti, by měl dostat jasné upozornění – symbolickou žlutou kartu. Ta představuje varování, že je nejvyšší čas změnit své návyky dříve, než dojde k nebezpečné situaci.

Pokud řidič kvůli používání digitálních zařízení již ohrozil nebo bezprostředně ohrožuje sebe, své spolujezdce, přepravované cestující či jiné účastníky silničního provozu, měl by dostat červenou kartu – jednoznačnou stopku. V takové situaci již nejde pouze o nevhodný návyk, ale o závažné jednání, které může mít tragické následky. Záleží na každém z nás, zda budeme nebezpečné chování digitálně závislých řidičů přehlížet a tolerovat, nebo je včas upozorníme prostřednictvím žluté či červené karty. Nejde o trest ani ponížení, ale o ochranu lidského zdraví a života.

Každý účastník silničního provozu by si měl tuto knihu přečíst a zvážit dobrovolnou (preventivní) účast na našich kurzech. Řidiči, kteří dostali žlutou nebo červenou kartu, by měli příslušný kurz absolvovat povinně. Mohou tak lépe pochopit závažnost svého jednání, změnit rizikové návyky a předejít dopravní nehodě.

Přeji vám mnoho bezpečných cest a vždy šťastný návrat domů.

Ivan

www.digicentres.com

CO JE NAŠIM CÍLEM

Žluté a červené karty upozorňující na digitální závislost řidičů by měly být dostupné na všech místech uvedených v této kapitole. Mohou být poskytovány zdarma nebo prodávány za doporučenou cenu. **Karty vycházejí ve 108 jazykových mutacích, stejně jako tato kniha, a mohou tak být využívány ve všech zemích po celém světě.**

Partnery prosíme, aby dodržovali při prodeji doporučenou maximální cenu za kartu a to: **20 Kč, 1 EURO nebo 1 USD za jednu kartu.** Karty lze nabízet jednotlivě nebo v baleních po 10, 20 či více kusech. Partneri mohou zároveň prodávat tuto e-knihu a nabízet kurzy pro řidiče.

Tiskové podklady pro oboustranný tisk žlutých a červených karet jsou součástí této knihy. Zájemci a spolupracující partneři si proto mohou karty sami vytisknout a následně je bezplatně rozdávat nebo prodávat za uvedenou maximální cenu. Při tisku je nutné zachovat jejich původní vzhled, text, barevnost a odkaz na naše webové stránky. Pro zajištění potřebné pevnosti a delší životnosti doporučujeme karty vytisknout na tvrdší papír.

Každý, kdo žlutou nebo červenou kartu dostane či si ji zakoupí, by měl pochopit, že karta není pouhým předmětem. Je jasným upozorněním, že používání mobilního telefonu za volantem může být nebezpečné a že nastal čas své chování změnit.

Žlutá karta představuje varování: **Zpozorněte a změňte své návyky dříve, než někoho ohrozíte.**

Červená karta znamená stopku: **Okamžitě přestaňte používat mobilní telefon za volantem a ohrožovat sebe i ostatní.**

Obzvlášť závažná a emotivní je situace, kdy červenou kartu předá řidiči jeho vlastní **dítě, manžel, manželka, partner nebo partnerka**. Takový okamžik by měl být velmi důrazným varováním. Nejblíže člověk tím řidiči říká, že se během společné jízdy necítí bezpečně, má strach z jeho chování a obává se možných následků.

Věříme, že právě tento silný podnět může řidiče přimět k zamyšlení, převzetí odpovědnosti a okamžité změně digitálních návyků za volantem. Naším cílem je, aby žluté a červené karty byly dostupné u těchto partnerů na celém světě.

a) Dopravní inspektoráty a místa vydávání řidičských průkazů

Každý dopravní inspektorát, obecní úřad a další pracoviště, na nichž se vydávají, obnovují nebo odebírají řidičské průkazy, by měly řidičům poskytovat žluté a červené karty zdarma, případně je nabízet za doporučenou cenu.

b) Prodejci osobních, užitkových a nákladních automobilů

Prodejci nových i ojetých osobních, užitkových a nákladních vozidel by měli žluté a červené karty nabízet za doporučenou cenu nebo je zdarma předávat zákazníkům při převzetí vozidla. Karty by měly být rovněž součástí preventivního balíčku společně s touto knihou a informacemi o kurzech zaměřených na digitální závislost řidičů.

c) Autoservisy, pneuservisy, automyčky a stanice technické kontroly

Žluté a červené karty by měly být zdarma rozdávány nebo za doporučenou cenu prodávány také v autoservisech, pneuservisech, automyčkách, stanicích technické

kontroly a na pracovištích měření emisí. Tato pracoviště by měla karty nabízet samostatně nebo jako součást preventivního balíčku společně s touto knihou a informacemi o našich kurzech pro řidiče.

Bezpečnost silničního provozu nezávisí pouze na technickém stavu vozidla, ale také na pozornosti, odpovědnosti a chování člověka, který jej řídí.

d) Dopravní podniky a provozovatelé MHD

Žluté a červené karty by měly být k dispozici v dopravních podnicích a u provozovatelů městské hromadné dopravy, a to zdarma nebo za doporučenou cenu. Získat by je měli zaměstnanci dopravních podniků i cestující.

Cestující by se tak měli aktivně podílet na podpoře bezpečného chování řidičů. Pokud zjistí, že řidič autobusu, tramvaje, trolejbusu nebo jiného dopravního prostředku během jízdy nevhodně používá mobilní telefon a nevěnuje plnou pozornost řízení, měli by na tuto skutečnost vhodným způsobem upozornit. Příslušnou kartu by měli předat bezpečně, nejlépe až po zastavení vozidla nebo po ukončení jízdy, aby řidiče během řízení dále nerozptylovali.

Informační kampaň vysvětlující význam a správný způsob používání žlutých a červených karet by měla být zveřejněna přímo ve vozidlech MHD, na zastávkách, v informačních centrech, na webových stránkách a v mobilních aplikacích dopravních podniků. Součástí kampaně by mělo být také jasné upozornění, že cestující nemají řidiče během jízdy vyrušovat, předávat mu kartu ani s ním vstupovat do konfliktu.

e) Autoškoly a školicí střediska řidičů

Každá autoškola a školicí středisko řidičů by měly žluté a červené karty rozdávat zdarma nebo je nabízet za doporučenou cenu. Budoucí řidiči by se měli s jejich významem a správným používáním seznámit již během teoretické i praktické výuky.

Instruktoři by měli pomocí těchto karet upozorňovat na rizika spojená s používáním mobilních telefonů, navigací, sociálních sítí a dalších digitálních technologií za volantem. Cílem je, aby si žáci osvojili bezpečné digitální návyky ještě před získáním řidičského oprávnění a dokázali se při řízení plně soustředit na dopravní situaci.

Karty by měly být využívány také při profesním vzdělávání řidičů, kondičních jízdách, školeních řidičů referentských vozidel a v kurzech bezpečné jízdy.

Autoškoly a školicí střediska by tak měly aktivně přispívat k prevenci dopravních nehod a připravovat řidiče nejen po stránce technické a právní, ale také v oblasti bezpečného používání digitálních technologií.

f) Čerpací a dobíjecí stanice

Žluté a červené karty by měly být dostupné na všech čerpacích stanicích a dobíjecích místech pro elektromobily, a to zdarma nebo za doporučenou cenu. Tato místa denně navštěvuje velké množství řidičů, a proto představují vhodné prostředí pro šíření informací o rizicích digitální závislosti a používání mobilních telefonů za volantem.

Nabídka karet by zároveň měla vhodně rozšířit sortiment zboží a služeb určených řidičů. Karty by měly být umístěny u pokladen, v prodejních stojanech nebo nabízeny

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Žlutá a červená karta pro řidiče..
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.