

# Aptitudinea fizică și mentală

*„Mens sana in corpore sano”*

## ***Principiile unei alimentații sănătoase și echilibrate***

### **A mânca la intervale regulate**

- alimente consumate pe timpul zilei

### **A mânca echilibrat**

- diversificat
- consum de lichide

### **A mânca în cantitate adaptată la activitatea sa și la organismul său**

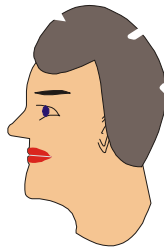
- Să aibă sentimentul de a fi satisfăcut.  
Foamea a dispărut.
- Să fie în formă plecând de la masă.  
Fără balonări, rău de stomac, fără somnolență.
- Să poată fi activ până la masa următoare fără să fie înfometat

*„Mens sana in corpore sano”*

# *Efectele alcoolului, medicamentelor și substanțelor susceptibile să modifice comportamentul*

## ALCOOLUL

- nivelul de concentrare
- timpii de reacție cresc
- evaluare greșită
- subestimarea pericolelor
- capacitate de gândire diminuată



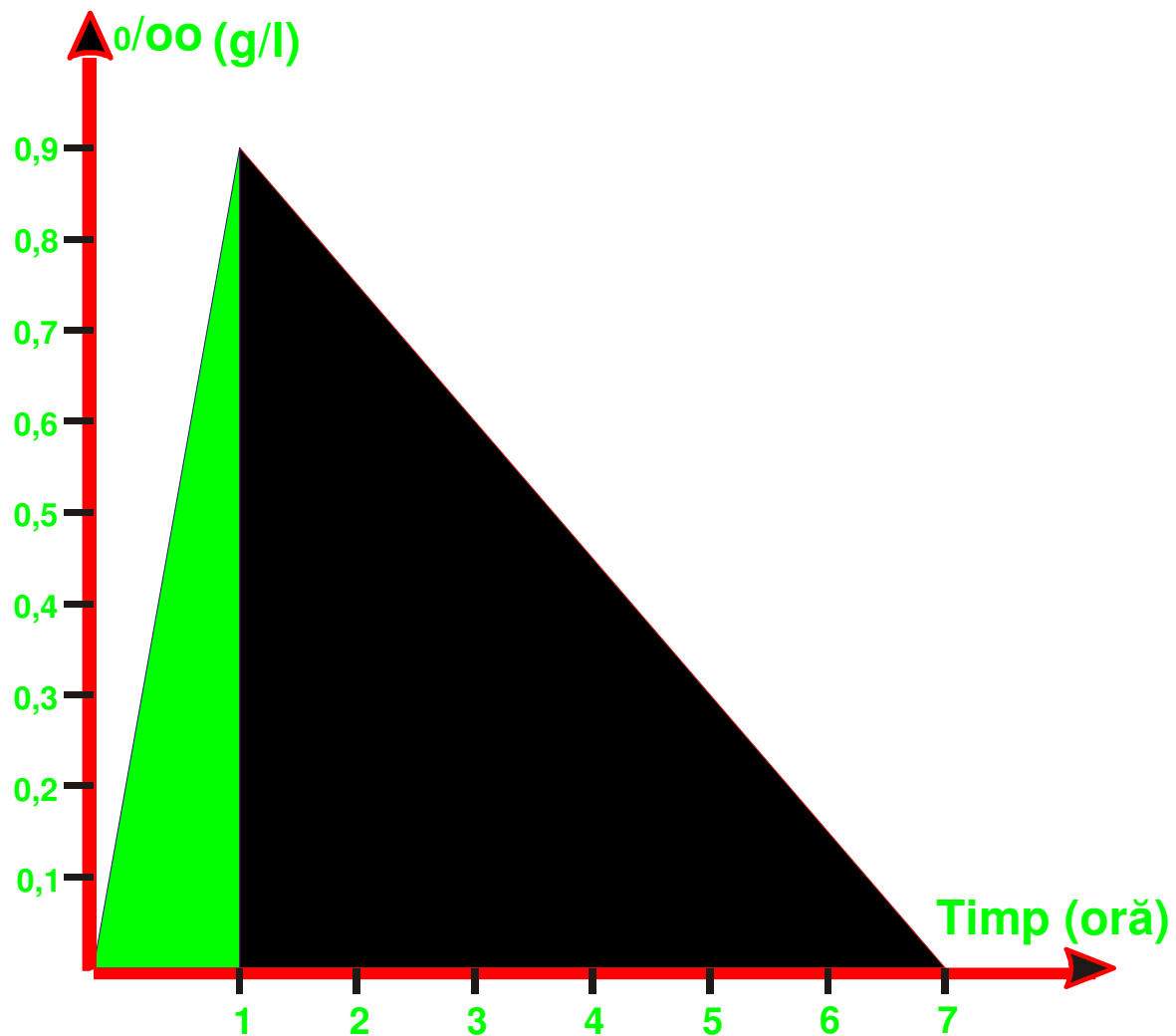
## MEDICAMENTELE

- reducerea nivelului de concentrare a atenției
- tulburări vizuale și auditive
- confuzii, halucinații
- cresc timpii de reacție
- diminuarea reflexelor
- indiferență psihică

## DROGURILE

- excitație euforică
- halucinații vizuale, auditive
- depresie puternică
- delir
- agresivitate
- tulburări psihice violente

*„Mens sana in corpore sano”*



**ELIMINAREA ALCOOLULUI**

**0,15 g/oră**

*„Mens sana in corpore sano”*

# Simptomele, cauzele și efectele oboselii și stressului

- Somn puțin și muncă ori efort prelungit = oboseală.
- Multe evenimente, mulți stimuli, bucurii sau supărări = stres.

## **Oboseala și stresul**

### **Pericole:**

- Riscul de accident
- Adormirea la volan
- Tulburări care conduc la pierderea atenției în momente periculoase
- Riscuri de boli grave (boli de inimă, sensibilitate la viruși, pneumonie, ulcere)

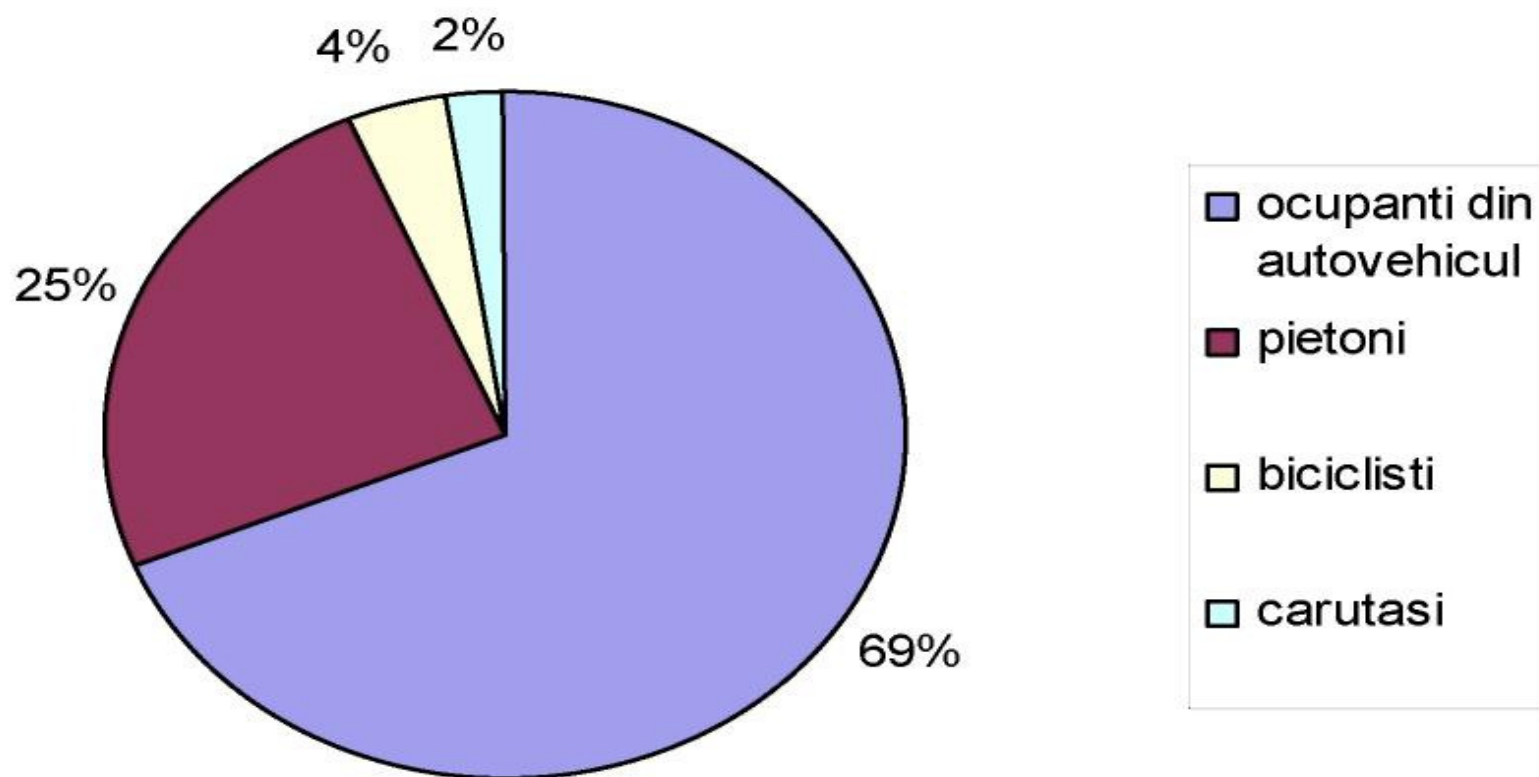
*„Mens sana in corpore sano”*

## Rolul ciclurilor: muncă-pauză-odihnă-repaus

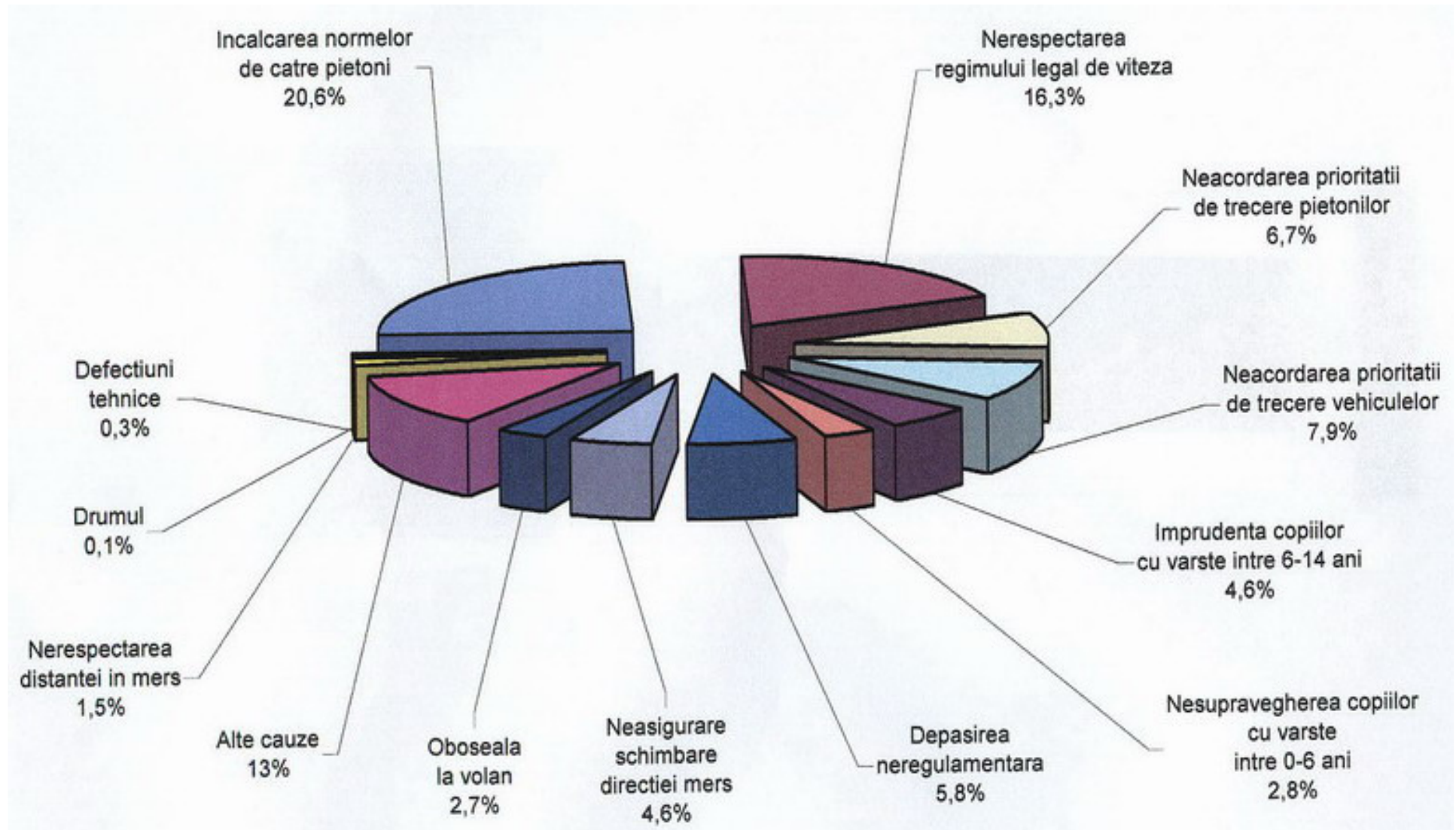
- **Activitate**
- **Odihnă**
- **Petrecerea timpului liber**
- **Respectarea timpilor de lucru și de odihnă**

*„Mens sana in corpore sano”*

## Distribuția deceselor prin accidente rutiere în funcție de tipul de participant la trafic



## Cauzele accidentelor de circulație grave



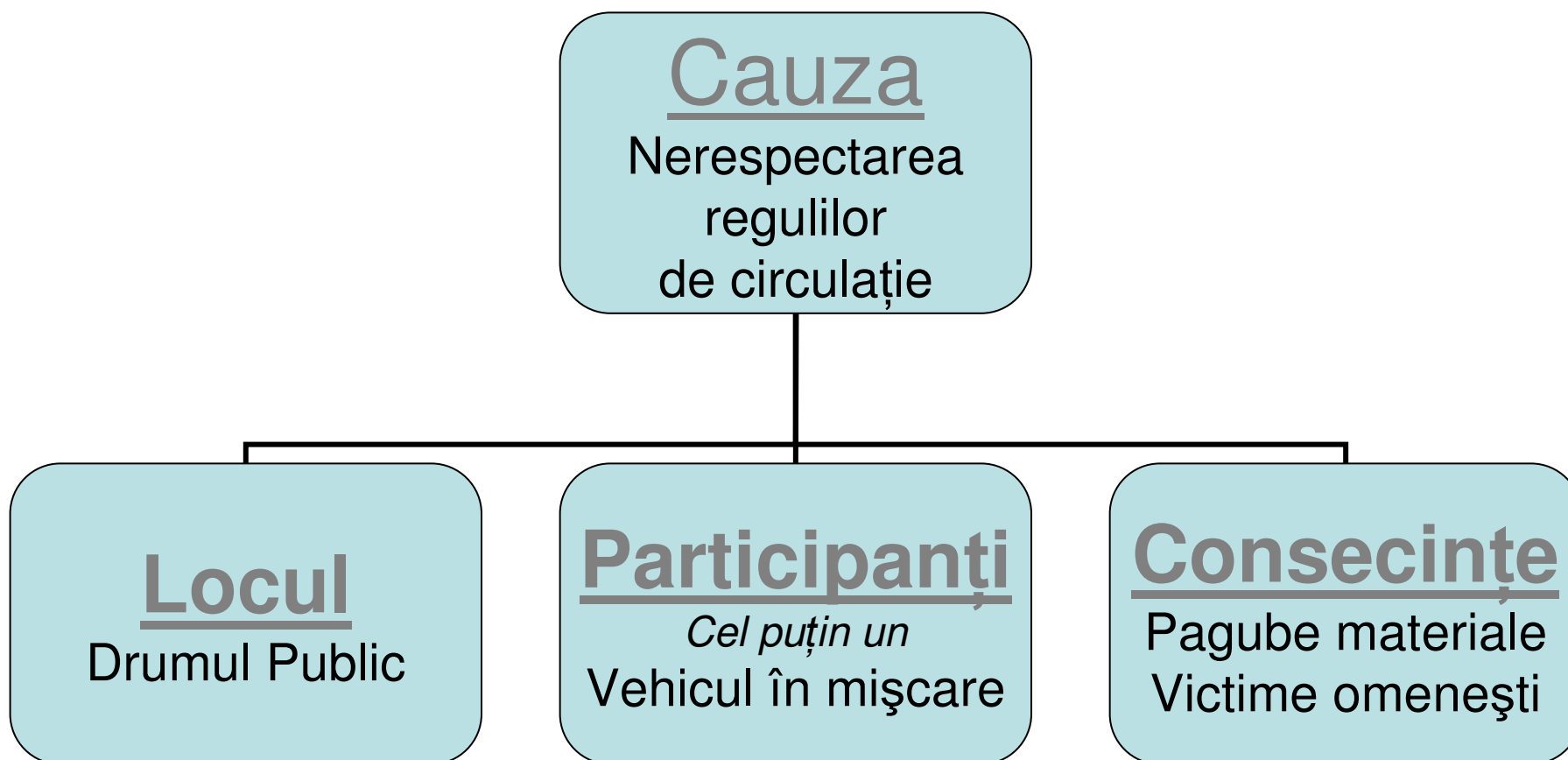
# Analiza cauzelor

- **Cauzele accidentelor grave sunt:**
  - Viteza excesivă
  - Oboseala
  - Consumul de alcool
  - Alte cauze
- **Factorii agravanți referitori la vehiculele grele**
  - Posibilitățile reale de frânare și de accelerare
  - Masa importantă
  - Variațiile ținutei de drum și echilibrul încărcăturii
  - Accidentele în care sunt implicate vehiculele grele sunt de trei ori mai grave
- **Factorii cei mai importanți care intervin într-un accident:**
  - Viteza excesivă
  - Supraîncărcarea vehiculului
  - Oboseala conducătorului
  - Nerespectarea distanțelor de securitate
- **Cicumstanțele în care se produc accidentele grave:**
  - Scăderea vigilenței

# ***Clasificarea situațiilor de urgență***

- accidentul de circulație
- agresiune asupra conducătorului auto și/sau asupra securității autovehiculului, bunurilor transportate și călătorilor
- incendiul, care afectează securitatea transportului

# Accidentul de Circulație



# ACCIDENT UȘOR

(numai pagube materiale, **nu constituie** faptă prevăzută de legea penală)

- **Să scoată imediat vehiculele în afara părții carosabile;**
- **Să se prezinte în termen de 24 de ore la unitatea de poliție, dacă starea vehiculelor permite;**
- **Să solicite eliberarea autorizației de reparație;**
- **Se interzice circulația vehiculelor avariate mai mult de 30 de zile de la data producerii avariei.**

# ACCIDENT GRAV

(victime omenești, **constituie** o faptă prevăzută de legea penală)

- **Să oprească autovehiculul;**
- **Să anunțe imediat poliția;**
- **Să nu modifice sau să șteargă urmele accidentului;**
- **Să nu părăsească locul accidentului;**
- **Să nu schimbe poziția vehiculelor ori a obiectelor rămase la locul faptei și care provin din accident;**
- **Să transporte răniții la cea mai apropiată unitate sanitară;**
- **Să nu consume băuturi alcoolice, substanțe ori produse stupefiante sau medicamente cu efecte similare până la testarea concentrației alcoolului sau recoltarea probelor biologice.**

## ***Comportamentul și modul de acțiune în caz de incendiu***

- dotările impuse de lege pentru autovehicule***
- identificarea sursei de producere a incendiului și a cauzelor***
- modul de acțiune pentru limitarea pagubelor, salvarea vieților umane și a bunurilor transportate***
- delimitarea zonei și alertarea organelor de intervenție competente***

## ***Comportamentul și modul de acțiune în caz de agresiune asupra conducătorului auto, persoanelor transportate și a bunurilor***

- identificarea sursei de agresiune***
- modul de acțiune pentru stingerea situației conflictuale***
- alertarea organelor abilitate***

## Limita maximă de viteză

Categororia de vehicule	Viteza în localitate (km/h)	Viteza în afara localității (km/h)		
		DN, DJ, DC	DNE, DEx.	Autostrăzi
A, B	50	90	100	130
C, D, D1	50	80	90	110
A1, B1, C1	50	70	80	90
Tr. si Mopede	50	45	-	-

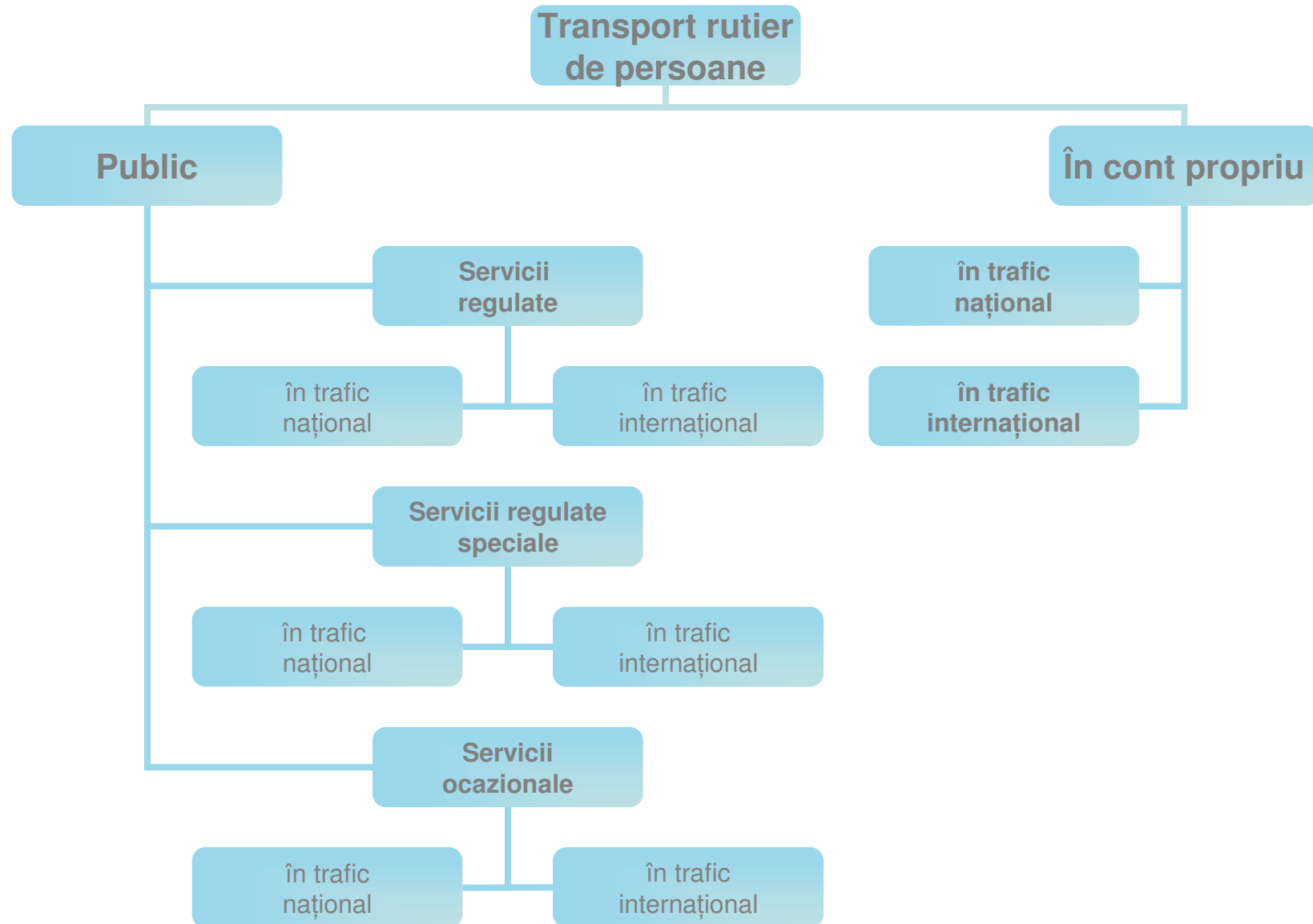
- **În localități** pt. vehiculele din cat A și B vitezele se pot mări până la 80km/h  
Se pot stabili viteze inferioare : min.10km/h pt. tramvaie și min.30km/h pt. toate vehiculele
- **Autovehiculul care tractează remorcă** : în afara localității -10km/h
- **Conducător începător în afara localității** : -20km/h
- **Transport agabaritic sau periculos**: max. 40 km/h în loc. și max. 70km/h în afară

**Conducătorul de vehicul este obligat** să circule cu o viteză care să nu depășească **30 km/h în localități** sau **50 km/h în afara localităților**, în următoarele situații :  
(art.123 din HG 1391/2006)

- la trecerea prin intersecțiile cu circulație neregulată;
- în curbe deosebit de periculoase semnalizate ca atare sau în care vizibilitatea este mai mică de 50 m;
- la trecerea pe lângă grupuri organizate, coloane militare sau cortegii, indiferent dacă acestea se află în mers sau staționează pe partea carosabilă a drumurilor cu o singură bandă de circulație pe sens;
- la trecerea pe lângă animale care sunt conduse pe partea carosabilă sau pe acostament;
- când partea carosabilă este acoperită cu polei, gheață, zăpadă bătătorită, mazăg sau piatră cubică umedă;
- pe drumuri cu denivelări, semnalizate ca atare;
- în zona de acțiune a indicatorului de avertizare "Copii" în intervalul orar 7,00-22,00, precum și a indicatorului "Accident";
- la trecerile pentru pietoni nesemnalizate, semnalizate prin indicatoare și marcaje când drumul public are cel mult o bandă pe sens, iar pietonii aflați pe trotuar, în imediata apropiere a părții carosabile, intenționează să se angajeze în traversare;
- la schimbarea direcției de mers prin viraje;
- când vizibilitatea este sub 100 m în condiții de ceață, ploi torențiale, ninsori

AUTOMOBILUL NU FACE CEEA CE VREM NOI,..., CI NUMAI CEEA CE-I "SPUNEM" SA  
FACĂ !!

# Clasificarea transportului de persoane



# 1. Transportul rutier public de persoane prin Servicii Regulate

## I. În trafic național:

### *SE POATE EFECTUA*

– numai

- de operatori de transport rutier deținători de licență de transport persoane(LTP),copii conforme(CCP)
- Cu autobuz/autocar – *în funcție de distanță și rază de operare*

– pe baza

- **licenței de traseu** însoțită de
  - **graficul de circulație** - la interjudetean;
  - **caietul de sarcini** – la judetean)

- *Graficul de circulație* = document care conține:
  - denumirea traseului;
  - autogari și stații publice;
  - distanțele dintre ele;
  - orele de plecare/sosire;
  - zilele în care se efect. transp.

## II. În trafic internațional:

### *SE POATE EFECTUA*

- numai:
  - de operatori de transport rutier deținători de licență de transport persoane(LTP),copii conforme(CCP)
  - *cu autocar*
- pe baza:
  - legislației comunitare(intre RO și statele membre UE)
  - autorizațiilor de transport internațional și a graficului de circulație conținut în acestea, eliberate de autoritățile competente ale statelor unde sunt situate capetele de traseu, precum și a autorizațiilor de transport internațional eliberate de autoritățile competente ale statelor tranzitate, după caz(intre RO și state din afara UE)

**Graficul de circulație**, în cazul acestui tip de transport, poate să prevadă, în plus față de localitățile situate pe traseu, și alte localități reprezentând ramificații ale traseului

În acest caz ramificațiile traseului se pot executa **numai** cu alte vehicule ale operatorului de transport, decât cele cu care execută traseul.

## 2. Transportul de persoane prin servicii regulate speciale

### I. În trafic național:

#### *SE POATE EFECTUA*

–numai

- de operatori de transport rutier deținători de licență de transport persoane(LTP),copii conforme(CCP)

–cu

- cu autobuz/autocar – *în funcție de distanță și rază de operare*

–pe baza

- unui **Contract** cu un beneficiar, care poate fi:  
agent economic/unitate de învățământ/unitate militară
- **licenței de traseu** (*însotită de graficul de circulație/caietul de sarcini*)

## II. În trafic internațional:

### *SE POATE EFECTUA*

– numai

- de operatori de transport rutier deținători de licență de transport persoane(LTP),copii conforme(CCP)
- cu autocar

– pe baza

- unui **contract** cu un beneficiar, *care poate fi: agent economic, unitate de învățământ, unitate militară;*
- autorizațiilor de transport internațional corespunzătoare *(însoțite de graficele de circulație)*

# CONTRACTUL DE TRANSPORT

**Trebuie sa cuprindă în mod obligatoriu următoarele *elemente*:**

- Denumirea beneficiarului,transportatorului;
- Codul unic de înregistrare;
- Adresa beneficiarului,transportatorului;
- Traseul ce urmează a fi parcurs,data incheierii contractului;
- Punctul de îmbarcare și de debarcare al călătorilor;
- Perioada de desfășurare a serviciului respectiv(valabilitate contract);
- Capacitatea de transport ;

Suplimentar pot fi incluse și:

- Tariful practicat;
- Modalități de plată;
- Condiții de efectuare a transportului;
- Clauze de reziliere a contractului, ș.a.

## II. În trafic internațional

### *SE POATE EFECTUA*

– numai

- de operatori de transport rutier deținători de licență de transport persoane (LTP), copii conforme (CCP);
- cu autocar

– în baza

- unui **Contract/Comandă** a beneficiarului transportului
- documentului de transport corespunzător, *adică*:
  - Document de control INTERBUS – *pt. servicii ocazionale liberalizate, sau*
  - Autorizația – *pt. servicii ocazionale neliberalizate, sau*
  - Document de control (UE), *sa*
  - Document de control (Acord Bilateral) – *în cazul statelor nesemnate a Acordului INTERBUS/non UE, după caz*

# 4. Transportul de persoane în cont propriu

- în trafic național/internațional -

*SE POATE EFECTUA*

–numai:

- de întreprinderi deținătoare de **certificat de transport în cont propriu(CCP),copii conforme** – *activitate secundară*;
- angajaților proprii;
- în interesul activității proprii întreprinderii.

–pe baza:

- **tabelului** cu persoanele transportate  
(semnat și ștampilat)

# DOCUMENTE LA BORD:

1. Copia conforma a LTP (CCP)
2. Documentul de transport:
  - Licenta de traseu + graficul de circulatie aferent (SR / SRS – national)
  - Autorizatia de transport international + graficul de circulatie(SR/SRS – international)
  - Documentul de control (SO – national)
  - Documentul de control INTERBUS (SO – international,liberalizat)
  - Documentul de control UE (SO – international UE)
  - Documentul de control prev. in acordul bilateral (SO international/state nesemnatare ale acordului INTERBUS sau non UE)
  - Autorizatia de transport international INTERBUS (SO – international, neliberalizat)
3. Legitimatia de serviciu valabila a conducatorului auto (angajat al OTR)
4. Act – drept munca in RO (conducatori auto straini)
5. Certificat de competenta profesionala a conducatorului auto pentru transport rutier public de persoane
6. Asigurare pentru persoanele transportate si bagajele acestora pentru riscuri de accident in sarcina O.T.R. (copie)
7. Contract inchiriere sau leasing (original sau copie conforma cu originalul) pentru vehiculul inchiriat sau in leasing
8. Contract cu beneficiarul transportului (original sau copie conforma cu originalul) SRS – national sau international (lb. romana sau copie tradusa si legalizata)
9. Legitimatii de serviciu valabile pentru persoanele transportate eliberate de beneficiar (SRS – national sau international)
10. Contract / comanda beneficiar transport (original sau copie conforma cu originalul) (SO – national)
11. Contract de transport sau document echivalent prevazut in pagina de garda a documentului de control (SO – international).