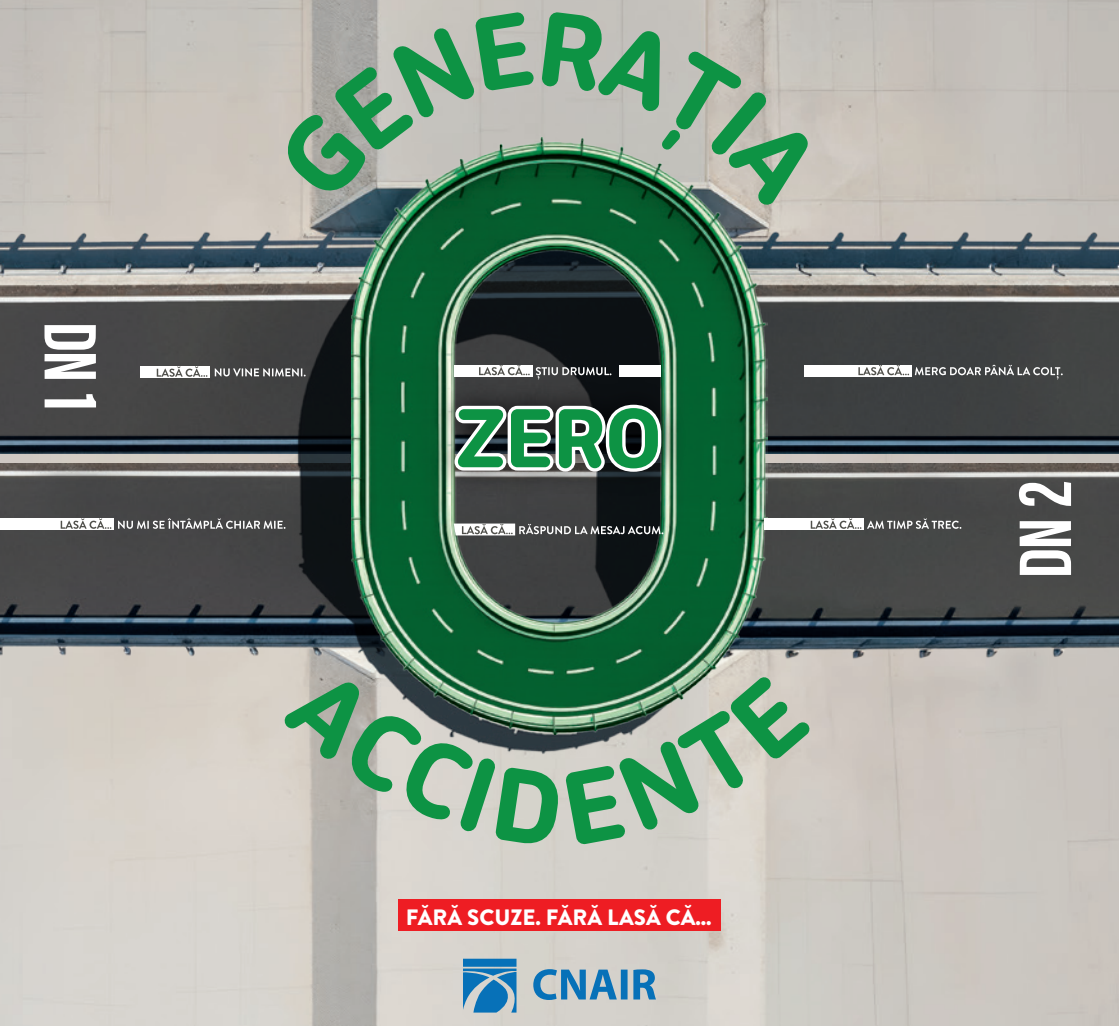


„PNRR: Fonduri pentru România modernă și reformată!”

Broșură pentru elevii de liceu - recomandări pentru tinerii șoferi



„PNRR. Finanțat de Uniunea Europeană – Următoarea Generație UE”

Website - <https://mfe.gov.ro/pnrr>

Facebook - <https://www.facebook.com/PNRROficial>

Fiecare drum începe cu o alegere.

**Siguranța rutieră nu depinde doar de reguli.
Depinde de deciziile pe care le luăm în fiecare zi.**

În trafic nu există participanți neimportanți.

Fie că mergi pe jos, ești pasager, folosești bicicleta, trotinetă sau conduci, fiecare alegere pe care o faci îți influențează și pe cei din jur.

Generația Zero Accidente începe cu o idee simplă: responsabilitatea în trafic începe cu tine.

**Nu ești doar
spectator. Ești
participant
la trafic. Fii
responsabil.**

Bun venit!

Fiecare drum înseamnă o serie de decizii.

Acest ghid te ajută să recunoști riscurile, să iei decizii responsabile și să transformi informațiile în obiceiuri care te protejează pe tine și pe cei din jur, indiferent dacă ești șofer, pasager sau te pregătești să conduci.



Recunoaște riscurile

Descoperă cele mai frecvente situații care pot duce la accidente.



la decizii responsabile

Analizează scenarii reale și alege varianta cea mai sigură.



Gestionează influența grupului

Învăță cum să reacționezi atunci când ceilalți te împing spre alegeri riscante.



Controlează distragerile

Telefonul, viteza, oboseala sau graba pot schimba totul în doar câteva secunde.



Fii pregătit să reacționezi

Află cum procedezi dacă ești martor la o situație de urgență.



Transformă informațiile în obiceiuri

Siguranța în trafic nu înseamnă doar să cunoști regulile, ci să le aplici de fiecare dată.

Cum folosești acest ghid?

Pe parcurs vei întâlni diferite tipuri de activități:



Știi că?

Descoperă informații și analogii care te ajută să înțelegi mai ușor riscurile.



Provocare

Analizează situații inspirate din viața reală și ia o decizie.



Listă de verificare

Verifică dacă ești pregătit înainte de fiecare deplasare.



Tu ce ai face?

Reflectează asupra propriilor alegeri și discută soluțiile împreună cu colegii.



De reținut

Ideile esențiale pe care merită să le aplici în fiecare zi.

**Experiența se câștigă în timp.
Obiceiurile bune încep chiar de astăzi.**

Tu ai mai multe roluri în trafic

Într-o singură zi poți fi pieton, pasager, biciclist sau șofer. În fiecare rol, alegerile tale contează.

În fiecare zi ai mai multe roluri în trafic. Fie că mergi pe jos, ești pasager, folosești bicicleta,

trotineta sau conduci, fiecare alegere influențează siguranța ta și a celor din jur.



Tu câte roluri ai avut astăzi?

Bifează toate variantele care ți se potrivesc:

- | | |
|---|---|
| ☐  Pieton | ☐  Utilizator de trotinetă |
| ☐  Pasager | ☐  Motociclist |
| ☐  Biciclist | ☐  Șofer / viitor șofer |



În care dintre aceste roluri crezi că ești cel mai atent?
Dar în care ai putea fi mai responsabil?



În fiecare zi ești participant la trafic.



Responsabilitatea nu depinde de mijlocul de transport.

Te însoțește în fiecare rol pe care îl ai în trafic.



Știi că?

Nu participi la trafic doar atunci când conduci.

De fiecare dată când mergi pe jos, folosești bicicleta, trotineta sau urci într-o mașină, faci parte din trafic și ai un rol important în siguranța tuturor.

De ce se produc accidente?

Cele mai multe accidente nu sunt rezultatul ghinionului.
Ele apar atunci când mai multe decizii riscante se întâlnesc.

Cele mai multe accidente rutiere pot fi prevenite. De cele mai multe ori, ele nu sunt provocate de o singură greșeală, ci de o combinație de factori precum viteza,

neatenția, distragerea atenției sau nerespectarea regulilor de circulație. Lipsa experienței îi poate face pe tinerii conducători auto mai vulnerabili în fața unor situații

neprevăzute. Vestea bună este că fiecare dintre aceste riscuri poate fi redus prin alegeri responsabile și prin formarea unor obiceiuri corecte încă de la început.

Comportamente care cresc riscul producerii accidentelor grave



Neatenția

O secundă de neatenție poate schimba totul.
În anul 2024, 1.225 de pietoni au fost implicați în accidente rutiere grave în România.



Viteza neadaptată

Cu cât viteza este mai mare, cu atât distanța parcursă în timpul de reacție este mai mare, iar timpul disponibil pentru evitarea unui pericol se reduce. 628 accidente rutiere grave au fost provocate de viteza neadaptată la condițiile de drum în 2024.



Telefonul

Privirea este concentrată pe ecran, nu pe drum.
Riscul crește.



Oboseala

Reflexele încetinesc, chiar dacă nu îți dai seama.



Influența grupului

Uneori, presiunea prietenilor schimbă deciziile pe care le iei.



Nerespectarea regulilor

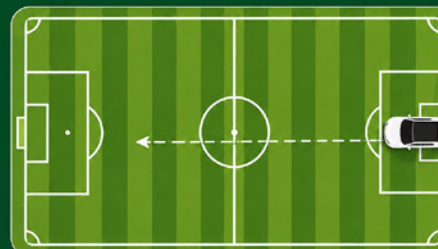
Regulile există pentru a preveni accidentele, nu pentru a îngreuna deplasarea.

Traversarea neregulamentară este una dintre cele mai frecvente forme de nerespectare a regulilor de circulație și a provocat 517 de accidente rutiere grave în 2024.

Sursa: Inspectoratul General al Poliției Române, Buletinul Siguranței Rutiere 2025 (date aferente anului 2024).

Știi că?

Misterul celor 4 secunde



Dacă îți iei ochii de la drum timp de 4 secunde, la 50 km/h, parcurgi aproximativ 55 de metri fără să fii atent la trafic.

Asta înseamnă aproape jumătate din lungimea unui teren de fotbal.



Reflectează!

- ✓ Aș lua aceeași decizie dacă aș fi singur în mașină?
- ✓ Mă grăbesc sau doar îmi asum un risc inutil?
- ✓ Merită câteva secunde câștigate?



Majoritatea accidentelor pot fi prevenite.
Prima decizie sigură începe cu tine.



Alegerile tale contează

Cele mai importante decizii sunt cele pe care le iei înainte să apară pericolul.

Conducerea preventivă înseamnă să anticipezi riscurile și să iei decizii care îi protejează pe toți participanții la trafic.



1 Privește înainte, nu doar în față.

Anticipează ce s-ar putea întâmpla în următoarele secunde.



3 Telefonul poate aștepta.

Nicio notificare nu este mai importantă decât drumul.



5 Ai grijă la participanții vulnerabili.

Pietonii, bicicliștii și utilizatorii de trotinete sunt mai expuși în trafic.



7 Dacă ești obosit, oprește și ia o pauză.

Odihna este parte importantă dintr-o deplasare sigură.

2 Adaptează viteza la situație.

Limita legală nu înseamnă întotdeauna viteza cea mai sigură.



4 Păstrează distanța.

Spațiul dintre mașini îți oferă timp pentru a reacționa.



6 Poartă centura de siguranță, mereu.

Indiferent cât de scurt este drumul și indiferent pe ce loc stai în mașină.



8 Condu pentru tine, nu pentru ceilalți

Nu lăsa graba sau presiunea prietenilor să îți influențeze deciziile. Nu trebuie să impresionezi pe nimeni. Cel mai bun șofer este cel care ajunge în siguranță.



Decizie sigură

Înainte să pornești la drum, întreabă-te:

- ✓ Sunt odihnit și pot rămâne atent la drum?
- ✓ Telefonul poate rămâne în buzunar?
- ✓ Sunt pregătit să respect limita de viteză și condițiile din trafic?
- ✓ Aleg să conduc responsabil, chiar dacă ceilalți fac altfel?



Vision Zero

Niciun accident grav nu este inevitabil.

Conceptul Vision Zero pornește de la ideea că viața și sănătatea oamenilor au prioritate. Chiar dacă greșelile pot apărea, ele nu ar trebui să ducă la accidente grave sau fatale.

Sursa: Strategia Națională privind Siguranța Rutieră 2022–2030.

Șoferii buni reacționează.
Șoferii foarte buni anticipează.



Pe două roți, fiecare detaliu contează

Bicicleta, trotineta și motocicletă îți oferă libertate de mișcare, dar și o responsabilitate mai mare.



Pentru că nu ai protecția unei caroserii, echipamentul, vizibilitatea și comportamentul în trafic fac diferența.



Bicicletă

Înainte de plecare, asigură-te că ai:

- ✓ frâne funcționale
- ✓ anvelope în stare bună
- ✓ lumini și elemente reflectorizante
- ✓ sonerie funcțională

Nu uita:

- ✓ Poartă cască de protecție
- ✓ Folosește elemente reflectorizante sau îmbrăcăminte vizibilă
- ✓ Fă contact vizual cu ceilalți participanți la trafic



Știi că vizibilitatea înseamnă siguranță?

Cu cât ceilalți participanți la trafic te observă mai devreme, cu atât au mai mult timp să reacționeze. Elementele reflectorizante și luminile contribuie la creșterea vizibilității, în special în condiții de lumină redusă.



Trotinetă electrică

Înainte să pornești:

- ✓ verifică frânele
- ✓ verifică nivelul bateriei
- ✓ verifică luminile

În trafic

- ⚠ adaptează viteza
- ⚠ evită suprafețele alunecoase
- ⚠ fii vizibil, mai ales seara



Motocicletă

Echipamentul face diferența:

- ✓ Cască omologată
- ✓ Geacă cu protecții
- ✓ Mănuși
- ✓ Încălțăminte adecvată

În trafic

- ✓ păstrează distanța
- ✓ anticipează manevrele celorlalți
- ✓ evită unghiurile moarte ale autovehiculelor



Libertatea pe două roți începe cu responsabilitatea.



Primii pași ca șofer

Permisul de conducere îți oferă dreptul de a conduce. Deciziile pe care le iei îți construiești reputația de șofer.

Un șofer bun demonstrează cât de bine știe să ia decizii înainte ca riscul să apară.



Telefonul

Primești un mesaj exact când ești la volan.

Ce faci?

- ✓ Aștepti un loc sigur pentru a opri înainte să verifici telefonul.



Hai că poți!

Prieteni te încurajează să accelerezi.

Ce alegi?

- ✓ Conduci în ritmul în care te simți în siguranță, nu în ritmul impus de ceilalți.



Am băut doar puțin

Ai consumat alcool la o petrecere.

Ce faci?

- ✓ Nu conduci. Alegi un alt mijloc de transport sau un șofer care nu a consumat alcool.



Drogurile

Ți se spune că starea în care ești „nu se vede” și că poți conduce.

Ce alegi?

- ✓ Nu urci la volan. Consumul de droguri afectează capacitatea de a conduce.



Drumul lung

Este târziu și simți că îți este greu să te concentrezi la condus.

Tu ce faci?

- ✓ Faci o pauză înainte să continui drumul.



Pasagerii

Toți vorbesc în același timp, schimbă muzica și îți distrag atenția.

Tu ce faci?

- ✓ Le spui că ai nevoie să te concentrezi și stabilești reguli simple înainte de plecare.

Înainte să pornești motorul, verificarea de 30 secunde:

- ☐ Sunt odihnit?
- ☐ Pot conduce în siguranță?
- ☐ Telefonul este pe modul Nu deranjați?
- ☐ Toți pasagerii poartă centura?



Un șofer bun ia decizii bune înainte de a porni la drum.

Echipa din mașină

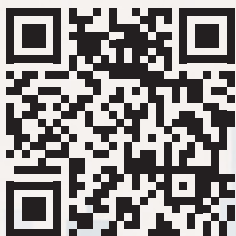
Pasagerul din dreapta poate deveni și:

- **DJ-ul oficial** – schimbă muzica fără ca șoferul să își ia ochii de la drum.
- **Copilotul navigator** – urmărește traseul și anunță din timp schimbările de direcție.
- **Pasagerul atent** – dacă observi semne de oboseală, propune oprirea într-un loc sigur și fă o pauză.



Angajamentul meu

Siguranța rutieră începe cu alegerile tale. Fă primul pas și devino parte din Generația Zero Accidente.



Scanează codul QR și continuă experiența în format digital pe site-ul proiectului Generația Zero Accidente



Îmi asum că voi...

- ✓ conduce responsabil.
- ✓ respecta regulile de circulație.
- ✓ proteja participanții vulnerabili.
- ✓ evita comportamentele riscante.
- ✓ fi un exemplu pentru cei din jur.



Responsabilitatea începe cu tine. Astăzi ai devenit parte din Generația Zero Accidente.

Ești pregătit?

Verifică dacă ai reținut cele mai importante idei înainte de următorul drum.

Înainte să pornesc la drum...

- ✓ Sunt odihnit și pot rămâne atent la drum.
- ✓ Telefonul poate aștepta.
- ✓ Toți pasagerii poartă centura.
- ✓ Aleg o viteză potrivită condițiilor de drum.
- ✓ Anticipoz ce s-ar putea întâmpla în trafic.
- ✓ Respect pietonii și ceilalți participanți vulnerabili.
- ✓ Dacă merg pe două roți, port echipamentul potrivit.
- ✓ Aleg responsabilitatea, fac față presiunii grupului.



Ține minte!

Un drum sigur nu depinde de o singură decizie. Depinde de toate deciziile pe care le iei, înainte și în timpul deplasării.

Verifică.
Gândește.
Alege.
Condu responsabil.



Generația ZERO accidente



Un proiect național dedicat dezvoltării unei culturi a siguranței rutiere.

PARTENERIAT PENTRU O CULTURĂ A SIGURANȚEI RUTIERE

Generația Zero Accidente reunește instituții publice, specialiști și comunități locale într-un demers comun de promovare a educației rutiere și a prevenirii accidentelor.

Proiect implementat în conformitate cu obiectivele Strategiei Naționale privind Siguranța Rutieră și dezvoltat pentru promovarea educației rutiere și a comportamentelor responsabile în trafic. Material realizat în cadrul proiectului Generația Zero Accidente, cu respectarea cerințelor de identitate vizuală prevăzute de Manualul de Identitate Vizuală PNRR și Manualul de Identitate Vizuală C.N.A.I.R. S.A.

TITLUL PROIECTULUI:

Proiect-pilot - Campanie națională de creștere a siguranței rutiere prin informarea și educarea elevilor din județele tranzitate de DN 1 și DN 2 pe sectoarele aflate în administrarea C.N.A.I.R. S.A.

EDITORUL MATERIALULUI:

Compania Națională de Administrare a Infrastructurii Rutiere S.A. (C.N.A.I.R. S.A.)

DATA PUBLICĂRII:

iulie 2026

DATE DE CONTACT:

Bd-ul Dinicu Golescu, nr. 38, sector 1, București
www.cnadnr.ro

Material distribuit gratuit.

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”.

„PNRR. Finanțat de Uniunea Europeană – Următoarea Generație UE”

Website - <https://mfe.gov.ro/pnrr/>

Facebook - <https://www.facebook.com/PNRROficial>