

Приложение 1 К учебно-методическому пособию «Алкоголь и автомобиль»

Руководство по работе со специальными оптическими приборами (очками)¹

Занятие «Алкоголь и автомобиль» включает интерактивные формы работы с использованием специального оптического прибора для упражнений. Во время и по итогам упражнений организовывается дискуссия, чтобы соотнести полученный опыт с поведением и действиями участников дорожного движения.



Очки Fatal vision (Фатальное зрение)- известный во многих странах мира профилактический инструмент, имитирующий влияние алкоголя на поведение человека и помогающий понять и избежать риска вождения в нетрезвом состоянии.

Линзы для очков производятся с использованием специальных технологий и позволяют исказить зрение подобно тому, как это делает алкоголь, попадая в организм человека. В рамках предлагаемого учебного модуля для занятий в автошколах предлагаются очки на 0,8 - 1 промилле.

В 2016 году в рамках проекта «Автотрезвость» специально для профилактических занятий было разработано приложение для смартфонов - «Автотрезвость». Вместе со шлемом виртуальной реальности оно преобразует смартфон в очки, имитирующие состояние алкогольного опьянения. Приложение доступно лишь лицам, прошедшим курс обучения и получившим сертификат по теме «Алкоголь и автомобиль».

Под руководством и контролем преподавателя очки («Fatal vision» или смартфон с установленным приложением) используются на учебных занятиях, позволяя слушателям на собственном опыте испытать влияние алкогольного опьянения на функции зрения, мозга и организма в целом, при этом, не употребляя алкоголь. Надев очки, которые «обманывают» зрение, которое в свою очередь влияет на функции мозга, человек испытывает нарушение баланса и координации движений, ему требуется больше времени на выполнение заданий, меняются и реакции, способность оценивать окружающую обстановку, совершать и координировать свои действия. Все это происходит при абсолютно здоровом рассудке.

¹ При подготовке данного Приложения использовались материалы с сайта <http://fatalvision.com/fatal-vision-goggles.html>

Простые упражнения с очками (см. ниже) позволяют участникам понять, насколько в действительности они уязвимы перед потенциальными опасностями и последствиями, связанными с употреблением водителем алкоголя.

Очки помогают разнообразить занятие. Без привычных наставлений вы сможете передать важную информацию, а ваши слушатели получат необычный и безопасный опыт, который оставит след в их памяти.

Важно помнить, что очки, внося разнообразие в учебный процесс и зачастую вызывая улыбку, не являются предметом развлечения, и любые практические действия с ними должны дополняться обсуждением, анализом и оценкой влияния.

Общие требования для преподавателя при проведении занятий с очками

- Для проведения упражнения обеспечьте помещение с ровной и свободной поверхностью без ступеней, уступов, парт и стульев. Участники не должны наткнуться на предметы, спотыкаться о них. Помогайте участникам упражнений, не допускайте того, чтобы они ушиблись или упали.
- Не допускайте хождение по лестницам, другим неровным поверхностям при надетых очках.
- Поставьте дежурных для страховки участника в очках на случай потери им равновесия.
- Перед надеванием очков проинструктируйте участника, чтобы избежать травм и недомоганий. При появлении чувства тошноты очки нужно немедленно снять.
- Если кто-то в группе страдает от «морской болезни» лучше предложить им остаться в числе зрителей и не исполнять упражнения в очках.
- Не позволяйте слушателям бегать или соревноваться в очках. Это может привести к травмам.
- Не позволяйте слушателям в очках садиться за руль любого транспортного средства, если оно не оборудовано специальными устройствами я и двойным управлением с инструктором.
- Не допускается использование очков более 10 минут одним человеком, так как они вызывают привыкание.

- Нельзя смотреть на солнце через очки, имитирующие состояние алкогольного опьянения.

Общие рекомендации к упражнениям с очками

1. Сначала участник выполняет простые упражнения без использования очков, которые легко выполнит любой трезвый человек.
2. Затем те же действия нужно повторить в специальных очках. Как правило, участники затрудняются удержать баланс тела, равновесие, скорость реакции, попадание в цель, при этом проявляя некоторые признаки человека, находящегося под воздействием алкоголя.
3. За исполнением упражнения каждым участником следует обсуждение его собственных ощущений и наблюдений других членов группы. В результате упражнения участник должен понимать, как алкоголь искажает привычные функции его организма, реакции и действия.
4. В завершении ведущий помогает участникам сравнить их действия и поведение в очках в аудитории с реальными действиями за рулем автомобиля и на дороге во взаимодействии с другими участниками дорожного движения.

Работа с очками

Подготовка. Изучите список предлагаемых упражнений с очками и выберите нужные вам для занятия. Подберите необходимые предметы. Выполните пробное упражнение сами до начала занятия.

Вступление. Многие люди склонны переоценивать свои возможности под воздействием алкоголя и недооценивать потенциальные последствия алкогольного опьянения. Изменение поведения начинается с изменения отношения и убеждений человека относительно негативных последствий чрезмерного и неуместного употребления алкоголя. Это можно сделать с помощью специальных очков.

Подход, основанный на личном опыте. Некоторые люди полагают, что они вполне могут справиться с собой в состоянии опьянения, и им не грозят никакие негативные последствия. Это убеждение можно назвать искаженным оптимизмом. Предлагая личный опыт ощущений опьянения при трезвом уме, слушатель сам способен ощутить и оценить негативные эффекты влияния алкоголя на свой организм, начиная с простого хождения по прямой линии. Личный опыт позволяет оказать влияние на отношение и убеждения человека относительно влияния алкоголя на организм и скорректировать его ошибочный оптимистический настрой «алкоголь не влияет на мой организм». После того, как участник закончил упражнение в очках, имитирующих состояние

алкогольного опьянения, можно изучить таблицу уровней наличия алкоголя в крови (См. ниже) и соотнести свое поведение в соответствии со степенью интенсивности очков.

! В результате исполнения упражнения слушатели должны понимать, что решение не садиться за руль автомобиля, если выпиваешь спиртные напитки, надо принять ДО употребления алкоголя, т.к. дальнейшие решения и действия будут приниматься уже в состоянии опьянения.

! Любое упражнение должно заканчиваться обсуждением ощущений участника и наблюдающих, сравнением разницы их ощущений до и после использования очков.

Как работать с группой при проведении упражнений

Вначале дайте участникам понятные инструкции о возможных опасностях при ношении очков, приведенные выше. Напомните, что нахождение в очках более 10 минут не рекомендуется, т.к. это вызывает привыкание, теряется эффект воздействия. Предупредите о недопустимости смотреть на солнце в этих очках.

Примечание: если кто-то из участников скажет, что никогда не видел так, как в этих специальных очках, когда был пьян, напомните ему, что он не будет видеть так, как будто он пьяный, **он будет вести себя**, как пьяный.

Первым выполнить упражнение должен тренер таким образом, чтобы указания были понятны, и участник увидел, что ему предстоит делать.

- Каждый участник должен выполнить упражнение два раза: первый раз без очков, второй раз – в очках.
- При выполнении упражнений объясните участнику, что он не может снимать очки, пока вы его об этом не попросите, за исключением случаев недомогания.
- Если участник носит очки с диоптриями, попросите его не снимать их, ведь при употреблении алкоголя он их не снимает.

- Попросите всех остальных (зрителей) быть предельно внимательными к деталям во время выполнения упражнения в целях обучения и привлечения внимания всей группы (действия, координация движений, время реакции, скорость исполнения и т.п.)
- Некоторые упражнения можно усложнять, попросив участника считать, например, шаги вслух.
- Когда упражнение выполняет участник - его необходимо подстраховать. Иногда люди не могут удержать равновесие!
После окончания упражнения спросите сначала участника, а затем зрителей о деталях: что участник принимал в расчёт, выполняя упражнения, а что упускал из внимания.
- Перенесите комментарии на реальную жизнь, поведение на дороге, последствия.
- Если кто-то из участников попросит дать эквивалент специальных очков и количества бокалов (рюмок) с алкоголем, необходимо объяснить, что такого соответствия нет ввиду индивидуальных особенностей (рост, вес, опыт употребления алкоголя и т.д.) и ряда факторов, которые влияют на усвоение алкоголя в организме.
- После выполнения упражнения, спросите участника, как он себя чувствует. Если участник чувствует головокружение или вы заметили какое-либо изменение, попросите участника сесть на свое место и глубоко дышать носом, пока ему не станет лучше.

Часто задаваемые вопросы

Как объяснить, что в реальности человек под воздействием алкоголя ведет себя иначе?

Когда алкоголь попадает в организм человека, он влияет как на его тело, так и на мозг. Опынение влияет на когнитивное и психическое состояние, способности делать выбор и принимать рациональное решение в единицу времени. Очки, имитирующие состояние алкогольного опьянения, оказывают влияние только на индивидуальные особенности, такие как баланс, время реакции, точность оценок. При этом очки не оказывают влияние на мышление и сознание, из-за чего многим исполняющим упражнения в очках, бывает трудно понять, почему они так себя ведут. Здесь следует напомнить, что упражнение отличается от реальности тем, что проходит при трезвом уме и трезвой оценке исполняющего, чего не может быть в реальной ситуации (вместе с нарушением других функций организма, нарушается и способность оценки и анализа).

История создания очков, имитирующих состояние алкогольного опьянения

В 1992 г. в одном американском городе пьяный водитель сбил двух подростков. К счастью, все остались живы, однако Майкл Агилар, отец одного из мальчиков, всерьез задумался о том, как можно предупредить такие аварии. Вместе со своим другом Патриком Флахерти он разработал концепцию, согласно которой для профилактики вождения в нетрезвом состоянии использовались специальные очки, симулирующие поведение пьяного человека, с целью демонстрации того, как сильно алкоголь может повлиять на восприятие и действия водителя. В 1996 г. они основали фирму, которая начала производство таких очков. Очки получили название Fatal vision - «фатальное зрение» и не раз демонстрировались на конференциях по дорожной безопасности. Со временем очки стали широко использоваться и в обучении начинающих водителей, и в профилактической работе, направленной на предотвращение чрезмерного употребления алкоголя.

В 2016 году в России в рамках проекта «Автотрезвость» было разработано специальное приложение для смартфонов - «Автотрезвость». Это приложение предназначено для проведения практических упражнений в аудитории. По желанию преподавателя, приложение «Автотрезвость» может заменить очки Fatal vision (Фатальное зрение). Доступ к приложению может получить только человек, прошедший курс обучения и получивший сертификат на проведение занятия «Алкоголь и автомобиль».

Упражнения с очками

Когда алкоголь попадает в организм человека, он влияет как на его тело, так и на ЦНС. Опьянение влияет на когнитивное и психическое состояние, способность делать выбор и на скорость принятия рационального решения.

В отличие от алкоголя, очки Fatal vision (Фатальное зрение) и приложение «Автотрезвость» оказывают влияние только на индивидуальные особенности, такие как баланс, время реакции, точность оценок. При этом очки не оказывают влияние на мышление и сознание, из-за чего многим, выполняющим упражнения в очках, бывает трудно понять, почему они так себя ведут.

Упражнение с очками отличается от реальности тем, что проходит при трезвом уме и трезвой оценке исполняющего, чего не может быть в реальной ситуации в состоянии алкогольного опьянения, когда вместе с нарушением других функций организма, нарушается способность адекватно анализировать происходящее.

Инструкции для выполнения упражнения:

1. Преподаватель предлагает принять участие в упражнениях с очками, имитирующих состояние алкогольного опьянения, и представляет очки как практический тренажер на занятии по профилактике нетрезвого вождения.
2. Преподаватель дает группе задание следить за исполнителем упражнения и, по возможности, фиксировать все движения и действия исполнителя для последующего обсуждения.
3. Один из участников по инструкциям преподавателя выполняет простое упражнение без очков, которое легко выполнит любой трезвый человек. Преподаватель просит его рассказать о своих ощущениях.
4. Затем те же действия он повторяет, надев специальные очки. Рассказывает группе о своих ощущениях.
5. По окончании упражнения обсуждение действий участника и наблюдений со стороны других членов группы. Необходимо учитывать не только точность действий, но и скорость их исполнения, а также координацию.
6. В завершении преподаватель помогает участникам сравнить действия и поведение в очках в аудитории с реальными действиями за рулем автомобиля и на дороге во взаимодействии с другими участниками дорожного движения.

Упражнение 1. «Следуй по полосе»

Материалы: Сигнальная лента для наклеивания на пол, клейкая лента или лента и скотч (Убедитесь, что клей будет легко отходить от пола или линолеума). Специальные очки.

Выполнение: Прикрепите к полу ленту или нарисуйте полосу длиной примерно в полтора метра. Попросите участника пройти по линии, ставя одну ногу перед другой, носок к пятке. Идти, смотря вперед, руки прижаты к туловищу. Дойдя до конца линии, участник ударяет своей рукой по руке тренера («даёт пять»). Упражнение выполняется сначала без специальных очков, а затем в очках, чтобы оценить различия. Продемонстрируйте сами без очков.

Примечание: в качестве дополнения можно попросить участника дотронуться кончиком указательного пальца до кончика указательного пальца тренера, чтобы сделать очевидным воздействие алкоголя на организм. Упражнение можно усложнить, попросив участника считать свои шаги вслух.

Осмысление. Вопросы для обсуждения и связи с реальной ситуацией на дороге.

- *Что представляет собой полоса на полу?* - Полоса представляет собой дорогу, по которой мы едем. Как только участник надевает очки, в большинстве случаев он не сразу находит линию, по которой необходимо пройти. Соответственно на дороге водитель затрудняется двигаться строго по своей полосе движения. Это представляет риск опасности ДТП. Упражнение дает возможность ощутить сложности, которые испытывает тело при поддержании равновесия и чувства ориентации при наличии алкоголя в организме.
- *Какую часть автомобиля представляет собой рука тренера?* - Удар рукой по руке тренера можно сопоставить с попаданием ног на педаль тормоза автомобиля. Люди с содержанием алкоголя в крови, управляя автомобилем, не контролируют точность и усилие, которые необходимы, чтобы своевременно нажать на тормоз и избежать столкновения. Зачастую участникам требуется до пяти попыток, чтобы попасть своей рукой по центру руки тренера. Усилие, с которым они это делают, также не соответствует расстоянию, на котором они находятся.
- Употребление одной рюмки алкоголя может привести к задержке нажатия на педаль тормоза и увеличить тормозной путь на три метра в непредвиденной ситуации. Это расстояние – разница между возможностью вернуться домой целым и невредимым и аварией, которая привела бы к увечьям на всю жизнь или даже смерти одного или нескольких пассажиров автомобиля или пешехода. Здесь будет иметь значение состояние дорожного покрытия и ряд других факторов.

При выполнении всех упражнений пользуйтесь общей инструкцией для проведения упражнений со специальными очками, приведенной выше.

Упражнение 2. «СМС сообщение на телефоне»

Материалы: Мобильный телефон участника. Предмет, имитирующий руль автомобиля. Специальные очки.

Выполнение: Попросите участника без специальных очков набрать текстовое сообщение: «Возвращаюсь, немного опоздаю». Набирая сообщение, другой рукой он должен держать предмет, имитирующий руль. Попросите его, чтобы он ходил по помещению и остановился, как только закончит набирать сообщение.

Затем участник надевает специальные очки. И снова набирает то же сообщение, двигаясь по помещению с «рулем» в другой руке, останавливается, как только наберет сообщение. Затем кто-то из участников (или он сам) читает сообщение вслух.

Примечание: пользуйтесь общими правилами проведения упражнений, указанными выше.

Осмысление: Использование мобильного телефона для написания SMS-сообщений или звонка во время вождения чрезвычайно опасно и крайне нежелательно, т. к. является значительным отвлекающим фактором. Управление автомобилем требует полной концентрации внимания. При наличии алкоголя в крови внимание значительно снижается, увеличивая возможность аварии. Использование телефона усугубляет ситуацию.

Наблюдал ли участник за дорогой, по которой он «вёл автомобиль»?

Замечено, что большинство участников, выполняющих данное упражнение, не смотрят вперёд, когда они набирают сообщение. Когда кто-то пытается набрать сообщение без ошибок, он больше концентрируется на экране телефона, чем на дороге. Еще один фактор – скорость движения. Одинаково опасно ехать медленно по скоростной магистрали и быстро по обычной дороге.

Упражнение 3. «Возвращаясь с праздника»

Материалы: Специальные очки, дорожные конусы, два стула, ключи, замок.

Выполнение: Установите конусы на полу зигзагом с достаточным расстоянием между ними для прохода и стулом таким образом, чтобы участник мог пройти зигзагом вокруг них к столу с замком на противоположном конце. Участник садится на стул. Тренер дает ему ключ. Участник встает и идёт зигзагом между конусами, смотря прямо с поднятой головой. После того, как участник подойдет к столу, попросите его открыть замок. Сначала проделайте упражнение сами БЕЗ очков, чтобы показать, что требуется от участника.

Попросите первого участника выполнить задание, как описано выше (сесть, встать, пройти зигзагом, поднять ключ, открыть замок, подвинуть стул, «войти» в дверь) без использования очков.

После этого попросите того же участника выполнить те же действия, надев очки.

Предложите всем наблюдать за малейшими изменениями в поведении человека, выполняющего упражнение.

Примечание: пользуйтесь общими правилами проведения упражнений, указанными выше.

Осмысление. Вопросы, которые помогут вам получить мнение участников группы, а также дать разъяснения.

Вопросы сначала участнику, затем зрителям: хорошо ли выполнено упражнение без очков? А в очках? В чем заметили разницу?

Ваш комментарий: Так как специальные очки «обманывают» мозг, привычное нормальное восприятие окружения невозможно, и поэтому упражнение в очках выполняется с искаженными реакциями и действиями.

Вопрос: Что могут означать конусы в реальной жизни? Людей, стены, автомобили, т.д.

Вопрос: Как участник обходил препятствия?

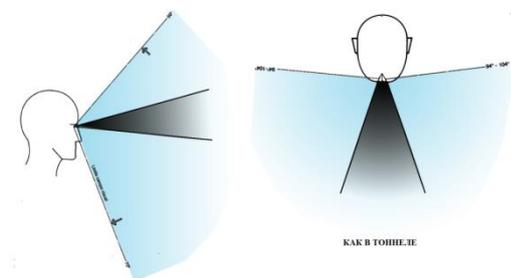
Отмечается, что участник выполняет данное упражнение следующим образом:

1. Не идет зигзагом, то есть направляется по прямой там, где должен был повернуть.
2. Ошибки в ориентации и на поворотах.
3. С ошибками «входит» в поворот – либо резко, либо поздно.
4. Недостаточно плавно «входит» в поворот или слишком резко срезает углы, сбивает дорожные конусы.
5. Меняется скорость выполнения упражнения.

- Что произойдет в реальной жизни, если человек слишком плавно входит в поворот? - Съедет с дороги или столкнется с другими автомобилями или объектами.
- Что произойдет в реальной жизни, если человек слишком резко повернет? - Недостаточная плавность при повороте может привести к ДТП, перевороту автомобиля, столкновению с другими транспортными средствами, предметами или людьми.

Упражнение можно упростить до прохождения восьмерки вокруг двух стульев.

Упражнение 4. «Как в тоннеле»



Материалы: Специальные очки.

Выполнение: пригласите желающего для выполнения упражнения встать перед группой, вытянув руки вперед. (Рядом продемонстрируйте сами)

Попросите участника вытянуть руки вперед ладонями внутрь и понемногу разводить их до того предела, пока он еще может их видеть. Этот диапазон составит примерно 180°. Теперь, попросите участника надеть специальные очки и выполнить то же упражнение. Измерьте разницу между углом до использования очков и после.

Примечание: пользуйтесь общими правилами проведения упражнений, указанными выше.

Поясните: Зрение человека позволяет охватить поле в 180°, это называется ПЕРИФЕРИЧЕСКИМ или БОКОВЫМ ЗРЕНИЕМ. Когда человек использует очки, это поле сокращается. Когда мы садимся в автомобиль, оно сокращается ещё больше, а употребляя алкоголь, оно становится «как в тоннеле».

Осмысление: Вождение транспортного средства – сложный процесс, который требует большого количества физических и умственных способностей (зрение, рефлекс, координация, концентрация и т.д.), чтобы избежать аварии.

Данное упражнение позволяет понять, как употребление алкоголя влияет на одно из наиболее важных для вождения органов чувств – зрение. Большинство наших действий определяется этим чувством, а оказание на него влияния может привести к необратимым последствиям.

○ **Какие факторы мы должны принимать во внимание при вождении?**

Водитель должен учитывать различные факторы:

- Безопасность, которую мы можем обеспечить сами (использование ремня безопасности, специальные кресла для детей, состояние автомобиля, недопустимость использования мобильных телефонов без специальных устройств, расстояние и скорость),
- Независящие от водителя факторы (климатические условия, состояние дороги, неожиданные внешние помехи, например, другие люди, животные и т.п.)

○ **Что может оказаться в поле зрения, которое нам недоступно в очках?**

Там могут находиться люди, другие транспортные средства, стена, деревья, светофор, животные, перекресток и т.д. Все эти элементы, которые мы не видим, могут стать объектами аварии.

Упражнение 5. «Рефлекс»

Материалы: 1 или 2 мягких мяча. Специальные очки.

Примечание: пользуйтесь общими правилами проведения упражнений, указанными выше.

Выполнение: Попросите 2 желающих выйти для выполнения упражнения. Скажите, чтобы они начали кидать мяч друг другу (без участия зрителей). Сначала это необходимо делать медленно, затем быстрее без очков (примерно в течение минуты).

Перед тем, как участники наденут очки, предложите зрителям следить за их движениями, направлением усилий, координацией действий, скоростью, количеством бросков и попаданий в единицу времени.

Участники бросают мяч друг другу, надев очки (примерно в течение минуты). Можете разнообразить упражнение, добавив еще один мяч. Мяч можно кидать в ведро. 3 раза без очков и 3 раза в очках с расстояния в 2-3 метра.

Попросите участников вернуться на свои места и задайте вопрос группе: **«Кому бы из них вы дали ключи от машины, чтобы вернуться домой?»**. Ожидаемый ответ: «Никому». Спросите, что участники заметили при выполнении

упражнения и как можно перенести это в повседневную жизнь. Объясните характеристики опьянения (таблица ниже) и риски садиться в машину, за рулем которой такой человек. Напомните, что трезвый пассажир тоже несет ответственность.

Осмысление: Когда мы играем с мячом, мы задействуем определенные способности (координацию, ориентацию в пространстве, рефлексы и т.д.). И, возможно, у нас это не очень хорошо получается, кому-то это стоит немного больших усилий, но при использовании специальных очков в большей или меньшей степени оказывается влияние на наше зрение, и нам требуется гораздо больше усилий для выполнения этого упражнения. То же самое происходит при вождении. Уровень риска увеличивается, когда мы теряем эти способности.

Возможно, кто-то из группы скажет, что его товарищ сумел хорошо выполнить упражнение. Тренер должен обращать внимание на комментарии группы и настоять, чтобы участники внимательно наблюдали за каждым движением в упражнении и следили за деталями: слишком медленно, спотыкался, поднимал руки, чтобы удержать равновесие и т.п. Эти детали будут важны при переносе полученного опыта на реальную жизнь. Необходимо донести это до группы, чтобы у них не сложилось неверное представление об упражнении.

Кому из участников вечеринки вы бы дали ключи от своей машины?

Один из выводов данного упражнения - «опасный пьяный». Под «опасным пьяным» мы подразумеваем человека, который с виду не проявляет признаков опьянения, хотя принимал алкогольные напитки. Т.е. самый опасный пьяный тот, кто выпил совсем немного и внешне трудно определить, что человек находится под воздействием алкоголя. Правильный ответ на этот вопрос: «Никому». Пример такой ситуации: возвращаясь домой или отправляясь из одного места в другое праздничным вечером, люди отдают ключи от машины тому, кто с виду трезв. Это решение опасно, так как хотя у человека малая концентрация этилового спирта в крови, изменения в восприятии и времени реакции уже заметны. Мысль, которую необходимо донести: неважно, сколько вы выпили - если в организме есть алкоголь, лучше вызвать такси, попросить трезвого человека сесть за руль, выспаться и т.д. но **НЕ САДИТЬСЯ ЗА РУЛЬ САМОМУ ИЛИ В МАШИНУ С ВЫПИВШИМ ВОДИТЕЛЕМ.**

Другие варианты возможных упражнений

- Уронили права при остановке автомобиля. Поднимите (в очках – и без них).
- Пройдите по линии между конусами, не задевая их.
- Закиньте теннисный мячик (можно заменить скомканной бумагой) в ведро.

- Пройдите восьмеркой между двух стульев, не задевая их.
- Предложите участнику пройти прямо по направлению к вам (или другому участнику) с расстояния 4-6 метров и, не задев друг друга, занять исходное положение партнера.

Внимание! Внимательно следите за движениями каждого участника при выполнении упражнения в специальных очках. Очки искажают зрение, некоторые могут испытывать дискомфорт и головокружение. Если кто-то в группе страдает от «морской болезни» лучше предложить им остаться в числе зрителей и не исполнять упражнения в очках.

Упражнения в очках часто вызывают смех участников. Не останавливайте его. Позвольте им делать необидные, смешные комментарии и веселиться. Как только начнется обсуждение упражнения, помогите участникам серьезно обсудить возможные последствия и опасности поведения и вождения под влиянием алкоголя.

Эффективность упражнений зависит от того, как преподаватель сможет провести дискуссию по каждому упражнению и показать связь с реальными действиями в автомобиле и на дороге.

Не позволяйте участнику находится в очках более 10 минут, наступает привыкание, эффект воздействия снижается.

Не забывайте подстраховывать участника, исполняющего упражнение в очках. Периодически спрашивайте, как он себя чувствует.



#питьнельзярулить #автотрезвость