

Cuprins

Introducere	IX
Capitolul I. Generalități	1
§1. Definiții.....	1
§2. Elementele CCP	2
2.1. Cunoștințele teoretice și practice	2
2.2. Vigilența.....	4
2.3. Prevederea.....	6
2.4. Îndemânarea.....	8
Capitolul II. Tema generală pentru siguranța dumneavoastră.....	10
Capitolul III. Teme generale specifice	13
§1. Tema generală specifică transportului de marfă	13
§2. Tema generală specifică transportului de persoane	19
§3. Tema generală specifică transportului de mărfuri periculoase ADR.....	21
Capitolul IV. Conducătorul auto	25
§1. Tema: Starea psihică/fizică a conducătorului auto	25
1.1. Starea psihică a conducătorului auto	25
1.2. Starea fizică a conducătorului auto	26
1.3. Poziția la volan	27
1.4. Recomandări privind alimentația.....	27
§2. Tema: Influența consumului de alcool asupra conducerii autovehiculului	28

§3. Tema: Efectele consumului de medicamente sau droguri	31
§4. Tema: Drumul ca factor de risc	34
§5. Tema: Factori de risc generați de ceilalți participanți la trafic	35
§6. Tema: Oboseala – perioade de conducere, pauze și perioade de odihnă.....	38
Capitolul V. Autovehiculul	47
§1. Tema: Autovehiculul	47
1.1. Pregătirea autovehiculului pentru cursă.....	47
1.2. Sisteme de siguranță ale autovehiculului.....	47
1.2.1. Sistemul pentru prevenirea blocării roților la frânare (ABS)	48
1.2.2. Sistemul electronic de distribuție al forțelor de frânare (EBD)	48
1.2.3. Sistemul electronic de stabilitate (ESP)	48
1.2.4. Asistență la frânarea de urgență (AFU)	49
1.2.5. Sistemul de control al tracțiunii (ASR sau TRC)	49
1.2.6. Sistemele de încetinire a autovehiculului.....	49
1.2.7. Retardere	50
1.3. Poziția vehiculului în mers	51
1.4. Rezerva de putere a autovehiculului.....	52
§2. Tema: Frânarea autovehiculului	52
§3. Tema: Viteza.....	56
Capitolul VI. Conducerea și conduita preventivă (CCP)...60	
§1. Tema: CCP în trafic	60
§2. Tema: CCP la acordarea priorității	61
§3. TEMA: CCP la depășire.....	62
§4. Tema: Coliziuni	65
4.1. Coliziunea frontală.....	66

4.2. Coliziunea laterală	67
4.3. Coliziunea din spate.....	68
§5. Tema: CCP în diverse anotimpuri	70
5.1. CCP primăvara/toamna.....	70
5.2. CCP vara	72
5.3. CCP iarna.....	74
§6. Tema: CCP pe timp de ploaie.....	77
§7. Tema: CCP pe timp de noapte	80
§8. Tema: CCP pe timp de ceață	83
Capitolul VII. Situații de urgență.....	87
§1. Tema: Defectarea sistemului de frânare	87
§2. Tema: Explozia unui pneu.....	87
§3. Tema: Acvaplanarea	88
§4. Tema: Ieșirea de pe drum	90
§5. Tema: Incendiul	91
§6. Tema: Furtul cu violență.....	94
§7. Tema: Accident sau incident în care este implicat un vehicul care transportă mărfuri periculoase	96
Capitolul VIII. Primul ajutor	98
§1. Tema: Cunoștințe generale de prim ajutor	98
§2. Tema: Stopul cardio-respirator	102
§3. Tema: Arsurile, șocul.....	105
§4. Tema: Hemoragia	106
§5. Tema: Entorsa, luxația, fractura	107
§6. Tema: Rana (plaga)	109
§7. Tema: Transportul accidentaților.....	110
Bibliografie.....	113