



РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ ОЧКАМИ

Занятие «Автотрезвость: вождение и алкоголь несовместимы» включает интерактивные формы работы с использованием специального оптического прибора для упражнений. Во время и по итогам упражнений проводится обсуждение, чтобы соотнести полученный опыт с поведением и действиями участников дорожного движения.

Так называемые «пьяные очки» — Fatal vision (www.fatalvision.com), Drunk Busters Googles (Drunk Busters of America, LLC) — известный во многих странах мира профилактический инструмент, имитирующий влияние алкоголя на поведение человека и помогающий «на трезвую голову» понять опасность влияния алкоголя на организм, чтобы избежать вождения в нетрезвом состоянии.

Линзы для очков производятся с использованием специальных технологий и позволяют искажать зрение подобно тому, как это делает алкоголь, попадая в организм человека. Разные производители предлагают очки с разной степенью искажения. В рамках предлагаемого учебного модуля для занятий в автошколах предлагается использовать очки на 0,8–1 промилле.

В 2016 году впервые в России в рамках проекта «Автотрезвость» специально для профилактических занятий было разработано мобильное приложение «Автотрез-

вость» для смартфонов на платформе Android. Вместе с обычными VR-очками (очки виртуальной реальности) приложение позволяет имитировать состояние алкогольного опьянения, как и очки. Приложение доступно лишь участникам проекта «Автотрезвость» — лицам, прошедшим курс обучения методике ведения занятия.

Для краткости далее мы будем называть эти оптические приборы «пьяными очками» или просто очками.

Под руководством и контролем преподавателя, 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, которые он до этого выполнил без очков без каких-либо затруднений; сужается угол зрения, искажается расстояние до предметов. Все это происходит при абсолютно здравом рассудке.

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 получают 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:

Перед использованием очков, имитирующих состояние алкогольного опьянения, обеспечьте помещение с ровной и свободной поверхностью без ступеней, уступов, парт, стульев и других предметов, на которые участники могут натолкнуться, упасть и получить травму.

- ✓ Не допускайте хождения по лестницам и другим неровным поверхностям при надетых очках.
- ✓ Поставьте дежурных, которые смогут подстраховать участника в очках в случае потери равновесия (при этом дежурные не должны поддерживать постоянно во время выполнения упражнения).
- ✓ Перед надеванием очков проинструктируйте участника, чтобы избежать травм. В случае головокружения или любого другого недомогания необходимо немедленно прекратить упражнение и снять очки. Не рекомендуется надевать очки людям с морской болезнью.
- ✓ Не позволяйте слушателям бегать или соревноваться с очками на глазах. Это

может привести к травмам.

- ✓ В очках нельзя находиться более 10 минут (потом наступает привыкание).
- ✓ Не рекомендуется в очках смотреть на солнце и яркий свет.
- ✓ Не позволяйте слушателям в очках садиться за руль любого транспортного средства. В исключительных случаях, при соблюдении дополнительных норм безопасности, допустимо использовать очки на автодромах и выполнить упражнение на велосипеде или учебном автомобиле, оборудованном двойным управлением с инструктором.
- ✓ Внимательно изучите правила использования очков для того, чтобы ваши занятия были безопасными, провоцировали дискуссию и надолго оставались в памяти, определяя нормы поведения водителя на дороге в отношении пьяного вождения.
- ✓ Многие люди склонны переоценивать свои возможности под воздействием алкоголя и недооценивать потенциальные последствия алкогольного опьянения. Они полагают, что 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 человека позволяет скорректировать его ошибочный оптимистический настрой «алкоголь не влияет на мой организм». Как правило, после упражнения в очках участники пытаются высчитать, какой дозе алкоголя соответствовало искажение, чтобы соотнести свое поведение в соответствии со степенью интенсивности очков.



Если кто-то из участников попросит дать эквивалент 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. Задача преподавателя напомнить, что употребление любой дозы алкоголя для водителя запрещено, поэтому любые подсчёты не имеют смысла.

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.

Как работать с группой при проведении упражнений

Вначале дайте участникам понятные инструкции о возможных опасностях при ношении очков, приведенные выше.

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! Попросите это сделать кого-то из группы (при этом страхующие не должны постоянно поддерживать выполняющего упражнение).
- ✓ После окончания упражнения спросите сначала участника, а затем зрителей о деталях: что участник принимал в расчёт, выполняя упражнения, а что упустил из внимания; и участник, и группа должны отметить, что изменилось, когда упражнение человек проделал в очках).
- ✓ Перенесите комментарии на реальную жизнь, поведение на дороге, последствия. В завершении ведущий помогает участникам сопоставить их действия и поведение в очках в аудитории с реальными действиями за рулем автомобиля и на дороге во взаимодействии с другими участниками дорожного движения.
- ✓ 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. Опьянение влияет на 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).

Упражнения с очками.

Упражнение 1. «Следуй по полосе»

Материалы: Резиновый коврик длиной 3 метра и шириной 1 метр с нанесённой разметкой — сплошная белая линия посередине. При отсутствии коврика или нанесенной на пол разметки, вполне можно обойтись подручными средствами. 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-два 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 разворачивается и возвращается в сторону тренера; 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 ногой на педаль тормоза автомобиля или с попаданием на любую кнопку на панели управления. 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.



Можно обсудить с участниками различия между тормозным (путь, который проезжает автомобиль с момента нажатия педали тормоза до полной остановки) и остановочным путем (путь, который проезжает автомобиль с момента, когда водитель заметил опасность и среагировал на нее нажатием педали до полной остановки). Употребление алкоголя может привести к «двойной» задержке — задержке внимания (заметить опасность и среагировать) и задержке нажатия на педаль тормоза. Таким образом, путь до полной остановки может удлиниться минимум 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, скорость и другие факторы.

Упражнение 2. «СМС сообщение на телефоне»

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

Выполнение: Попросите участника без 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 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 между двумя стульями — зигзагом с достаточным расстоянием между ними для прохода. Участник садится на стул. Тренер дает ему ключ. Участник встает и идет с прямо поднятой головой зигзагом между конусами, смотрит прямо. После того, как участник подойдет ко второму стулу, попросите его взять и открыть замок, который лежит на стуле. Затем отодвинуть этот стул, как будто это дверь, и «войти» в дверь. Сначала сделайте упражнение сами без очков, чтобы показать, что требуется от участника.

Попросите первого участника выполнить задание, как описано выше (сесть, встать, пройти зигзагом, поднять и 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: хорошо ли выполнено упражнение без очков? А в очках? В чем заметили разницу?

Что могут означать конусы в реальной жизни?

— Людей, бордюры, столбы, стены, автомобили и т.д.

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 или конусов.

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.

✓ 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. «Рефлексы»

Материалы: 1 или 2 мягких мяча. Специальные очки.

Примечание: пользуйтесь общими правилами проведения упражнений, указанными выше.

Выполнение: Попросите двух 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 или корзину. Три раза без очков и три 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 (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.). При использовании специальных очков 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.

Другие варианты возможных упражнений

- ✓ При наличии в автошколе карточек со знаками дорожного движения, курсанты могут на время (по секундомеру) разложить знаки по типам.
- ✓ Выполняется сидя: переписать распечатанный заранее текст, например, Примечания статьи 12.8 КоАП сначала в очках, а потом без очков.



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.