**95% wypadków drogowych jest wynikiem ludzkich błędów**

**Jak wynika ze statystyk wypadków drogowych, aż 95% z nich jest wynikiem ludzkich błędów, z czego miażdżąca większość to błędy popełniane przez kierowców. Zatem najlepszym sposobem na poprawę bezpieczeństwa w ruchu drogowym jest edukacja obecnych i przyszłych kierowców. Poza doskonaleniem techniki jazdy istotna jest również psychoedukacja.**

Za najczęstsze przyczyny wypadków drogowych w Polsce uważa się nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu, niedostosowanie prędkości do warunków ruchu oraz nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu na przejściu dla pieszych. Są to zachowania, których przyczyny leżą znacznie głębiej. Najczęstszą z nich jest rozproszenie uwagi, które według amerykańskich statystyk odpowiada za ok. 80% wypadków.

*– Styl jazdy zależy nie tylko od umiejętności technicznych, ale przede wszystkim od przekonań na temat siebie jako kierowcy i na temat innych użytkowników drogi oraz świadomości zagrożeń* – twierdzi psycholog dr Anna Kwiecień, Wiceprezes Zarządu Fundacji ZenDriving. Przyczyną braku uważności w ruchu drogowym jest między innymi nawyk stałego bycia on-line. Nie pomaga również ciągły pośpiech i życie w stresie.

W odpowiedzi na problemy kierowców powstał program edukacyjny Fundacji ZenDriving. – *Stawiamy na metody psychologiczne, których skuteczność została już przebadana na świecie. Jako pierwsi w Polsce wprowadziliśmy do szkoleń kierowców metody mindfulness i biofeedback, stosowane m.in. w psychologii sportu i biznesu* – mówi Katarzyna Kozak-Piskorska, Prezes Zarządu Fundacji.

Podobnie jak siłę mięśni czy bezpieczne odruchy za kierownicą, tak samo trenować można funkcje poznawcze mózgu, w tym koncentrację uwagi, która za kierownicą jest kluczowa. *– Podczas warsztatów psychologicznych przekazujemy kierowcom wiedzę oraz praktyczne narzędzia, którymi mogą się na co dzień posługiwać, żeby lepiej regulować swoją uwagę oraz emocje, które często odciągają nas od tego, co na drodze najważniejsze* – dodaje Kozak-Piskorska.

Fundacja ZenDriving działa na rzecz bezpieczeństwa ruchu drogowego od 2013 roku. W ramach działalności gospodarczej oferuje m.in. szkolenia psychologiczne dla kierowców samochodów służbowych, konsultacje i warsztaty z zakresu motywowania do bezpiecznej jazdy dla kadry kierowniczej oraz eventy edukacyjne dla firm.