



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο



**Το Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς» και η Genesis Pharma,
Μέλος της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»,
ενημερώνουν για την Καλή Υγεία και την Ασφαλή Οδήγηση**

Καλή Υγεία, Ψυχική Ηρεμία και Οδική Ασφάλεια

Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας η υγεία είναι «**η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας** και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». **Η καλή υγεία είναι προϋπόθεση**, όχι μόνο για τη βελτίωση του επιπέδου της ζωής μας, αλλά και **για την ασφαλή οδήγηση και τη σωστή συμπεριφορά στο δρόμο** και εν γένει την Ασφάλεια και τον Πολιτισμό στο Δρόμο.



Πολλοί **επαγγελματίες οδηγοί** άλλωστε υποχρεούνται σε ιατρικές εξετάσεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να διαπιστώνεται η ικανότητά τους να οδηγούν πάντα με ασφάλεια. Η **πρόληψη** δεν είναι όμως υποχρέωση μόνο των επαγγελματιών οδηγών. **Κάθε οδηγός**, οποιασδήποτε ηλικίας και ανεξαρτήτως οχήματος **είναι απαραίτητο να εξετάζεται τακτικά** ώστε να προλαμβάνονται δύσκολες και κάποιες φορές δυσάρεστες καταστάσεις. Μία από τις πιο ευάλωτες ομάδες, η οποία πρέπει να προσέχει ακόμη περισσότερο την υγεία της είναι αυτή των

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.ΑΣ.



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

2

μεγαλύτερων σε ηλικία οδηγών. Είναι γεγονός ότι άνθρωποι άνω των 70 ετών ίσως να ταλαιπωρούνται από παθήσεις στην όραση, στην ακοή ακόμη και παθήσεις που μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητα συγκέντρωσής τους.

Είναι λοιπόν αναγκαίο να μεριμνούν έγκαιρα για την υγεία τους είτε οδηγούν είτε όχι, ώστε να βελτιώνεται το επίπεδο της ζωής τους εν γένει, αλλά και να μην κινδυνεύουν να εμπλακούν σε τροχαία δυστυχήματα που μπορεί να αποβούν μοιραία. Κι όταν μιλάμε για καλή υγεία, εννοούμε και **τη σωματική και την ψυχική υγεία.** Ιδιαίτερα την τόσο δύσκολη περίοδο που διανύουμε με την εξάπλωση της πανδημίας στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον πλανήτη, **ο κόσμος διακατέχεται από έντονο στρες και ψυχολογική πίεση.** Παρά την απαγόρευση κυκλοφορίας στους δρόμους, είναι σημαντικό να διατηρούμε την καλή ψυχολογική μας κατάσταση, γιατί όταν είναι αναγκαίο να οδηγήσουμε ή να βγούμε στο δρόμο ως πεζοί, **η ψυχική ηρεμία είναι απαραίτητη και για την προστασία της δικής μας ζωής και των υπόλοιπων χρηστών του δρόμου.**



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.ΑΣ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο οδήγησης

3

Ιδιωτική ζωή /
συνήθειες
Τρόπος ζωής
Φυσική κατάσταση
Χρόνια προβλήματα
υγείας

Εργασιακοί παράγοντες
πίεσης
Πίεση – εταιρικοί στόχοι
Άγχος - έλλειψη
χρονοδιαγράμματος

Χρόνια Κόπωση
Υπνηλία
Αδυναμία
συγκέντρωσης

Ομάδες υψηλού κινδύνου

Επαγγελματίες
οδηγοί
Εργάτες βάρδιας
Νέοι οδηγοί
Άνθρωποι με
διαταραχές ύπνου

Μειωμένες ικανότητες οδήγησης
Έλλειψη κριτικής ικανότητας
Έλλειψη πνευματικής διαύγειας σε δύσκολες και
απαιτητικές καταστάσεις κατά την οδήγηση. Ελάττωση
αντανακλαστικών. Διαταραχή εκτίμησης αποστάσεων

Σοβαρά ατυχήματα συχνά θανατηφόρα
Οι οδηγοί δεν αντιδρούν καθόλου πριν το
τροχαίο
Πλήττονται κυρίως επαγγελματίες – μοναχικοί
οδηγοί

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.ΑΣ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

4

Διαταραχές ύπνου

Ο ύπνος είναι μία φυσική ανάγκη του ανθρώπου κατά την οποία συντελείται η απαραίτητη ανασυγκρότηση τόσο του εγκεφάλου όσο και του υπόλοιπου σώματος, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της ημέρας.

Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον ύπνο όπως:

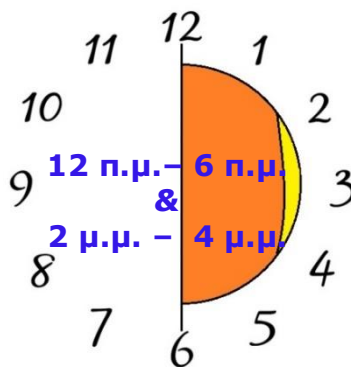
- Αποφρακτική άπνοια – υπόπνοια
- Αϋπνία
- Ναρκοληψία
- Διαταραχές λόγω εργασίας σε βάρδιες, jet lag κ.α.

διαταράσσεται ο βιορυθμός τους και έτσι **ο οργανισμός αδυνατεί να ξεκουραστεί**, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση κούρασης – έλλειψη ύπνου και βέβαια ελαττώνεται και η δράση του αμυντικού συστήματος, οπότε ο οργανισμός γίνεται πιο επιρρεπής σε κρυολογήματα – λοιμώξεις.

Υπνηλία

Η υπνηλία είναι μία φυσική – φυσιολογική κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος τείνει να αποκοιμηθεί προκαλείται όμως και από ορισμένες παθήσεις ή από φάρμακα. Οι άνθρωποι που πάσχουν από διαταραχές ύπνου ή και από άλλα σχετικά προβλήματα υγείας αποτελούν **ομάδα υψηλού κινδύνου για πρόκληση σοβαρών τροχαίων συμβάντων.**

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ρυθμισμένος έτσι ώστε τις ώρες αυτές να κοιμάται ή να αναπαύεται. Σημάδια όπως η μειωμένη εγρήγορση και η υπνηλία μπορούν να μας προειδοποιήσουν.



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.Α.Σ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

5

Κόπωση



Είναι το στάδιο κατά το οποίο είναι μειωμένη η φυσική ή πνευματική εγρήγορση που επηρεάζει τις επιδόσεις του ανθρώπου. Συνήθως είναι αποτέλεσμα σωματικής ή πνευματικής εξάντλησης ή κάποιας πάθησης.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), οι πιο σημαντικές ομάδες οδηγών που πάσχουν από κόπωση είναι:

- Νέοι **άνδρες** μεταξύ **16 – 29 ετών**
- Άτομα με **υπνική άπνοια** (αποφρακτική άπνοια OSAS)
- **Εργαζόμενοι σε βάρδιες** με ωράρια που διακόπτουν ή συνεχώς εναλλάσσουν τον κύκλο του ύπνου
- Άτομα με **ψυχολογικά προβλήματα - κατάθλιψη**

Γνωρίζετε ότι:

- ▶ Για κάθε θύμα τροχαίου δυστυχήματος λόγω μέθης αντιστοιχούν 2 με 3 θάνατοι που σχετίζονται με την κόπωση;
- ▶ Έρευνες δείχνουν ότι η κόπωση είναι παράγοντας σοβαρών δυστυχημάτων, για οδηγούς εμπορικών μεταφορών ή μεγάλων αποστάσεων σε ποσοστό περίπου 2

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.ΑΣ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

6

Ζώντας με αβεβαιότητα και άγχος

Στην παρούσα φάση, λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, οι εξελίξεις στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο είναι ραγδαίες. Βάσει της συνεχούς ροής των ειδήσεων, θα ήταν δύσκολο ή και ανέφικτο να μην ανησυχείτε για τις συνέπειες όλου αυτού που συμβαίνει σε εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα, είτε βρίσκονται στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό.

Η **ανησυχία** και το **άγχος** αποτελούν συνηθισμένα προβλήματα ακόμα και σε καλές περιόδους της ζωής μας, και όταν παίρνουν τον έλεγχο, μάς κατακλύζουν. Η ανησυχία και το άγχος μπορεί να είναι βοηθητικά ή μη βοηθητικά, και οι ψυχολόγοι συχνά διακρίνουν τις ανησυχίες που σχετίζονται με «πραγματικά προβλήματα» και εκείνες που σχετίζονται με «υποθετικά προβλήματα».



Οι **ρεαλιστικές ανησυχίες** αφορούν πραγματικά προβλήματα που χρειάζονται λύσεις αυτήν τη στιγμή. Για παράδειγμα, δεδομένης της πολύ πραγματικής ανησυχίας σχετικά με τον κορωνοϊό αυτήν την περίοδο, υπάρχουν βοηθητικές λύσεις που περιλαμβάνουν τακτικό πλύσιμο χεριών, κοινωνική απόσταση και φυσική απομόνωση εάν έχετε συμπτώματα. **Υποθετικές ανησυχίες** για την τωρινή κρίση σχετικά με την υγεία μπορεί να περιλαμβάνουν σκέψεις για τα χειρότερα σενάρια (κάτι που μπορούμε να ονομάσουμε καταστροφολογία). Για παράδειγμα, φανταζόμαστε τα χειρότερα σενάρια, όπως ότι χάνουν τη μάχη με τον ιό οι περισσότεροι άνθρωποι.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.Α.Σ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Οδήγηση στον καιρό της πανδημίας

7



Το ίδιο ισχύει και στην οδήγηση. **Το άγχος σε μέτριο βαθμό είναι ευεργετικό γιατί κρατά τον οδηγό σε εγρήγορση και συγκεντρωμένο στο δρόμο. Το υπερβολικό όμως άγχος δεν είναι βοηθητικό καθώς μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένους χειρισμούς** κατά την οδήγηση, σε αύξηση των κυκλοφοριακών παραβάσεων και σε πρόκληση

τροχαίων συμβάντων.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η ανησυχία δεν είναι μόνο στο μυαλό μας. Όταν γίνεται υπερβολική, τη βιώνουμε και ως άγχος στο σώμα μας. Τα σωματικά συμπτώματα της ανησυχίας και του άγχους περιλαμβάνουν:

- Μυϊκή ένταση ή σωματικά άλγη και πόνους
- Ταραχή και μια ανικανότητα χαλάρωσης και ηρεμίας
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Δυσκολία στον ύπνο
- Αίσθημα κόπωσης

Τα παραπάνω συμπτώματα άγχους σχετίζονται με λειτουργίες που είναι απαραίτητες και για την οδήγηση. Λόγω μάλιστα της επιβεβλημένης κοινωνικής απομόνωσης και της καραντίνας/εγκλεισμού στο σπίτι, πολλοί άνθρωποι διακατέχονται από θυμό, σύγχυση, μελαγχολία ακόμη και κατάθλιψη, και κάποιες φορές οδηγούνται σε κατάχρηση αλκοόλ. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση που βιώνουμε σήμερα με την πανδημία, μας επηρεάζει όλους σε σχέση με την



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.ΑΣ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

8

καθημερινότητά μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ιδιαίτερα ανήσυχοι και αγχωμένοι, με αποτέλεσμα αυτή τους η ανησυχία να μεταφέρεται και στους δρόμους, καθιστώντας τους ενδεχομένως πιο επικίνδυνους από ποτέ. Είναι λανθασμένη η αντίληψη ότι η μειωμένη κίνηση κάνει τους δρόμους μας ασφαλέστερους. Αντίθετα, **οι άδειοι δρόμοι μπορούν να μετατραπούν σε παγίδες**. Αναλογιστείτε μόνο πόσοι οδηγοί σε συνθήκες έντονου στρες πηγαίνουν καθημερινά στην εργασία τους και επιστρέφουν μετά στο σπίτι τους. Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι τα τροχαία δυστυχήματα είναι η 1η αιτία θανάτου για παιδιά και νέους ηλικίας 5-29 (Πηγή: ΠΟΥ 2018) και ότι τα θύματα από τροχαία δυστυχήματα είναι και θα είναι υπερπολλαπλάσια από τον τραγικό απολογισμό του κορωνοϊού παγκοσμίως.

Χρήσιμες συμβουλές

Για να παραμένετε ήρεμοι και να κυκλοφορείτε με ασφάλεια στο δρόμο (όποτε είναι αναγκαίο)

- Εξασκηθείτε στην **αναβολή της ανησυχίας** σας. Στην πράξη, αυτό σημαίνει να καθορίζετε σκόπιμα κάποια ώρα κάθε μέρα για να ανησυχείτε (π.χ. 30 λεπτά στο τέλος κάθε ημέρας). Φροντίζω να αφήνω την ανησυχία και το άγχος έξω από το αυτοκίνητο!
- Είναι σκόπιμο να **επικεντρωθείτε στις ρεαλιστικές ανησυχίες** που αφορούν προβλήματα και λειτουργίες που χρειάζονται λύσεις εκείνη τη στιγμή, πχ αυξημένη κίνηση στο δρόμο, συγκέντρωση και προσοχή στον Κ.Ο.Κ, άλλοι χρήστες του δικτύου, διάφοροι κίνδυνοι και το απρόβλεπτο του περιβάλλοντος οδήγησης, η πολυπλοκότητα του καθήκοντος της οδήγησης, η ατομικιστική δράση άλλων οδηγών, κλπ.



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.ΑΣ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

9

- **Κρατήστε ισορροπία στη ζωή σας!** Κατά τη διάρκεια τέτοιων στιγμών μπορεί να πρέπει να βρείτε κάποιους δημιουργικούς τρόπους να πραγματοποιείτε κοινωνικές δραστηριότητες από απόσταση. Για παράδειγμα, με το να κρατάτε επαφή με τους άλλους είτε μέσω διαδικτύου είτε μέσω τηλεφώνου. Αλλά πρέπει να θυμόμαστε πάντα: δεν οδηγούμε και μιλάμε στο τηλέφωνο/social media. Η απόσπαση προσοχής είναι από τις βασικές αιτίες πρόκλησης τροχαίων συμβάντων!
- Προσπαθήστε **να διατηρήσετε μια καθημερινή ρουτίνα!** Το ίδιο συμβαίνει και στις μετακινήσεις μας. Οδηγείτε με προσοχή και τηρείτε και στην οδήγηση τις αποστάσεις ασφαλείας.
- Εφόσον εργάζεστε από το σπίτι, **δείξτε αυξημένη προσοχή στα θέματα που αφορούν στην ασφάλεια των οικιακών δικτύων**, ώστε να μπορείτε να δουλεύετε απρόσκοπτα και με ασφάλεια. Κάτι που σίγουρα θα επηρεάσει θετικά τη διάθεσή σας και την ηρεμία σας, καθώς και την οδική και οδηγική σας συμπεριφορά.
- **Επικεντρωθείτε στο τώρα** και στα **πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε!** Σίγουρα ένα από αυτά είναι ο τρόπος που οδηγούμε. Εστιάζετε την προσοχή σας στην οδήγηση και διατηρείτε τον έλεγχο του οχήματός σας!
- Είναι καλό **να απολαμβάνετε το χρόνο που σας έχει δοθεί.** Εξαιτίας των συνθηκών οι περισσότεροι από εμάς έχουν λιγότερες υποχρεώσεις και περισσότερο χρόνο να περάσουμε με τον εαυτό μας και τους οικείους μας. Άρα, εφόσον πρέπει να βγούμε στο δρόμο, ας οδηγούμε όλοι μας τηρώντας πάντα τα όρια ταχύτητας, καθώς σήμερα, περισσότερο από ποτέ, δεν υπάρχει λόγος βιασύνης.



Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.Α.Σ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.Α.Σ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

10

- Κλείστε ραντεβού με όσους θέλετε και φορέστε τα καλά σας, με ένα ποτήρι κρασί ή τσάι και **κάντε Skype με τους φίλους σας**. Σας δίνεται η ευκαιρία, εφόσον πλέον μένετε σπίτι, να απολαύσετε εκείνο το ποτήρι κρασί που δεν θα πίνατε αν έπρεπε να οδηγήσετε.
- **Αθληθείτε!** Αφήστε το αυτοκίνητο ή τη μηχανή και πηγαίστε με τα πόδια σε κοντινές αποστάσεις, όσο το επιτρέπουν οι συστάσεις της Πολιτείας εν μέσω της πανδημίας. Το περπάτημα κάνει καλό! Ή αλλιώς, **γυμναστείτε στο σπίτι**, μόνοι ή παρέα με τα παιδιά σας! Θα τους μείνει –και θα σας μείνει- αξέχαστο!
- **Μην παρακολουθείτε όλη την ώρα ειδήσεις!** Ενημερωθείτε μόνο από έγκυρες πηγές π.χ. ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/>), Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (<https://www.who.int/>) για θέματα υγείας ή από την ιστοσελίδα του Ι.Ο.ΑΣ. (www.ioas.gr) για θέματα ασφαλούς μετακίνησης.
- Συνειδητοποιείτε όσο πιο γρήγορα μπορείτε ότι **αυτό που ζούμε δεν είναι κανονικότητα**, όμως τηρούμε τον Κ.Ο.Κ και μένουμε ασφαλείς και στο δρόμο!

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, πρέπει ως οδηγοί και χρήστες του δρόμου γενικότερα να είμαστε πιο **προσεκτικοί και υπεύθυνοι στις μετακινήσεις μας**.

Η **ατομική μας ευθύνη** για την αναχαίτιση της εξάπλωσης του κορωνοϊού είναι μεγάλη. Το ίδιο μεγάλη είναι και η **ευθύνη μας για την πρόληψη των τροχαίων συμβάντων**.

Είναι στο χέρι μας να προστατέψουμε τη ζωή μας
και τη ζωή των αγαπημένων μας!

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς» Νεμέσεως 2, Αθήνα, 210-8620150, info@ioas.gr, www.ioas.gr
Το Ι.Ο.ΑΣ. έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με τα πρότυπα **ISO 9001:2008, 14001:2004, 39001:2012, 29993:2017**

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»

