

SEBASTIAN ANTONIO JUHASZ

**PERMISUL DE CONDUCERE
DE LA PASAGER LA CEL MAI BUN ȘOFER**

**Sfaturi simplificate care te ajută să obții
permisul de conducere**



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
PARTEA ÎNTÂI	
CAPITOLUL I	6
Cum ieși examenul teoretic pentru permis cu minimum de efort	
CAPITOLUL II	9
Cum înveți cel mai rapid pentru examenul teoretic	
CAPITOLUL III	11
Importanța ritmului de învățare	
CAPITOLUL IV	13
Evită să te grăbești în timpul examenului	
CAPITOLUL V	15
Pregătirea psihică pentru examenul auto (sală și traseu)	
PARTEA A DOUA	
SECRETELE PROMOVĂRII PROBEI PRACTICE	
CAPITOLUL VI	17
Cum ieși mai ușor proba de traseu?	
CAPITOLUL VII	21
Situații care te pot face să pici proba de traseu	
PARTEA A TREIA	
ASPECTE ALE LEGISLAȚIEI RUTIERE NEEXPLICATE ÎN ALTE MANUALE	
CAPITOLUL VIII	31
Indicatoare rutiere	
CAPITOLUL IX	35
Prioritatea și indicatoarele de prioritate	

CAPITOLUL X	37
Panourile adiționale care se găsesc sub indicatoarele de prioritate	
CAPITOLUL XI	39
Semnalele polițiștilor de circulație	
CAPITOLUL XII	41
Infrațiuni și contravenții	
CAPITOLUL XIII	44
Întrebări de mecanică	
CAPITOLUL XIV	46
Întrebările capcană care ridică dificultăți în timpul examenului teoretic	
CAPITOLUL XV	49
Sfaturi pentru după ce ai obținut permisul	
PARTEA A PATRA	
ÎNTREBĂRI CAPCANĂ	
CAPITOLUL XVI	50
Top 130 întrebări din cauza cărora se pică examenul teoretic	

CUVÂNT ÎNAINTE

Felicitări, ești în posesia unei cărți care te va ajuta cu adevărat să obții permisul chiar din prima încercare!

Obținerea permisului este un proces dificil și adesea plin de capcane pentru viitorii șoferi. Este important ca în momentul în care doritorii de permis devin șoferi, aceștia să se poată **descurca singuri** în orice situație din trafic. Prezenta carte este redactată pentru a dezvălui cele mai importante secrete atât pentru obținerea permisului cât și pentru formarea ca viitor șofer.

Cartea este împărțită în patru părți, fiecare tratând unul dintre aspectele importante pentru promovarea examenului auto și primele luni ca proaspăt șofer. Fiecare parte conține **explicații clare și exemple ușor de urmărit și memorat**.

Partea întâi te învață cele mai eficiente tehnici de studiu pentru examenul auto teoretic și îți dezvăluie secretele care îți permit să te pregătești cât mai bine, într-un timp cât mai scurt.

În **partea a doua** a cărții discutăm despre proba teoretică, despre cum trebuie să te pregătești, ce trebuie să faci și mai ales ce nu trebuie să faci în timpul probei de traseu pentru a obține permisul chiar din prima încercare.

În **partea a treia** analizăm împreună aspecte ale legislației rutiere prea puțin explicate în alte manuale. Citind cu atenție aceste capitole vei putea evita surprizele neplăcute în timpul probei practice și vei rezolva fără probleme întrebările capcană din timpul examenului teoretic.

Partea a patra îți dezvăluie cele 130 de întrebări capcană din cauza cărora cei mai mulți cursanți nu reușesc să promoveze examenul teoretic (sala). Aceste întrebări sunt însoțite de explicații detaliate pentru ca **TU** să înțelegi foarte ușor logica lor și să nu te încurci în momentul în care te întâlnești cu ele la examen.

Pentru a obține permisul și a deveni un șofer responsabil, ai nevoie de **această carte**, de **CODUL RUTIER MURĂ ÎN GURĂ**, de ambiție, atenție și încredere în tine. **Restul secretelor** le vei descoperi în paginile următoare.

PARTEA ÎNTÂI

CAPITOLUL I

Cum ieii examenul teoretic pentru permis cu minimum de efort

Alege să studiezi după cele mai bune manuale disponibile

E normal să îți dorești să obții permisul de conducere din prima încercare. Dacă reușești, scutești și bani și timp, dar nu trebuie să uiți că este la fel de important ca aceste cunoștințe pe care le obții în perioada de pregătire să îți fie de folos și atunci când instructorul nu va mai fi în dreapta ta.

Este foarte important să citești cu atenție **toate detaliile** din această carte, orice mică informație pe care o omiți și apoi o greșești, îți va fi depunctată la examenul teoretic sau practic, lucru care te poate costa scump.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR. 1: Ca să ieii examenul teoretic din prima, cel mai important aspect este modul în care te pregătești. Evită să cheltuiești sume nejustificate pe materiale de pregătire care nu sunt actualizate cu cele mai noi schimbări de legislație și care nu prezintă codul rutier explicat într-un mod ușor de înțeles.

Înainte să îți cumperi cărțile pentru examen asigură-te că faci o alegere bine informată. Dintre opțiunile disponibile pe piață, **manualul Codul Rutier Mură în Gură și manualul Permisul de conducere – de la pasager la cel mai bun șofer** sunt singurele investiții pe care trebuie să le faci pentru obținerea permisului.

Cartea este în mod special recomandată pentru categoria B, dar poate ajuta și la celelalte categorii.

De ce te sfătuim să studiezi folosind Codul Rutier Mură în Gură:

- Ghid simplificat pentru obținerea permisului de conducere la orice categorie
- este un manual în care fiecare informație este explicată pe larg și pe înțelesul tău;
- conține doar informație actualizată în conformitate cu schimbările Codului Rutier.

Ce strategie trebuie să urmezi pentru a studia partea de teorie

Ordinea în care este parcursă materia este destul de importantă. Poți începe direct prin a rezolva întrebări, însă nu vei face decât să te chinui. Cel mai indicat este să urmezi câțiva pași logici:

1. Parcurgi o dată cartea **Codul Rutier Mură în Gură**.
2. Aprofundezi cunoștințele recitind capitolele care ți s-au părut mai dificile.
3. Începi să rezolvi chestionare drpciv online pe [www. ChestionareAuto.ro](http://www.ChestionareAuto.ro).
4. Revizuiești întrebările dificile în cartea **Permisul de conducere – de la pasager la cel mai bun șofer**.

5. Testezi dacă ești pregătit pentru examen, rezolvând cel puțin timp de o săptămână chestionarul special din secțiunea chestionarul zilei.

Atunci când studiezi pentru obținerea permisului, **așteaptă-te să întâlnești legislație greoaie, pe care uneori nu o înțelegi**. Din acest motiv este extrem de important să alegi un **material de studiu în care totul este explicat pe înțelesul cititorului**.

SECRET PENTRU OBTINEREA PERMISULUI NR. 2: Faptul că poți lua examenul studiind doar întrebările nu este un mit! Există numeroase situații în care elevi care au învățat doar întrebările explicate au reușit să promoveze examenul din prima. Pentru cele mai bune șanse de reușită, strategia de studiu trebuie să pună în egală măsură accent pe studiu și testare a cunoștințelor.

Înainte de a discuta în detaliu despre toate aceste aspecte, îți prezentăm un scurt ghid care te învață cum poți lua examenul de permis din prima, în doar 8 pași.

8 pași pentru obținerea permisului de conducere

1. Este important să începi **să studiezi teoria imediat cum decizi să dai de permis**. Nu aștepta să ți se spună de la școală că trebuie să începi. **Mai mult timp pentru studiu înseamnă mai mult timp pentru o pregătire riguroasă**.
2. **Nu ezita niciodată să pui întrebări**. Dacă ceva îți este neclar, întreabă instructorul, profesorul de legislație sau șoferii cu experiență (în această ordine). **Un instructor auto bun este mereu gata să îți explice noțiunile de bază**, de oricâte ori este nevoie. În definitiv, este inclusiv în interesul instructorului ca tu să ieși examenul din prima, pentru că acest lucru se reflectă în rata sa de promovabilitate.
3. Încearcă să menții ritmul de studiu atât pe partea de cunoștințe teoretice cât și pe partea de cunoștințe practice. Vei descoperi că adesea **cunoștințele teoretice te ajută să înțelegi mai bine partea practică**, dar și viceversa. Studiază între orele de condus, iar atunci când te afli în mașină cu instructorul, cere-i să repetați manevrele pe care simți că încă nu le stăpânești.
4. De cele mai multe ori, singurul vinovat pentru faptul că ai picat examenul ești chiar **TU**. Este foarte ușor să dai vina pe școala de șoferi, pe instructor sau pe sistem, însă dacă pornești din start cu ideea că totul depinde de tine, vei avea mult mai multe șanse să reușești din prima. Statistic vorbind, cei mai mulți dintre cei care pică examenul **fie nu s-au pregătit îndeajuns de bine, fie au fost neatenți**. Codul Rutier nu se învață în 3 zile, iar noțiunile de conduită preventivă și modul corect de a conduce o mașină nu se învață conducând fără permis pe drumuri lăturalnice.
5. **Nu te pune singur/ă sub presiune inutil**. Este bine să nu îți informezi toți prietenii și toată familia că ai început școala de șoferi, în felul acesta nu vei simți presiunea de a reuși și va trebui să te concentrezi doar la ce ai de făcut, fără să îți faci griji despre ce vor spune ceilalți dacă nu promovezi din prima încercare.
6. **Respectă-ți propriul ritm de învățare**. Nu toată lumea învață sau deprinde abilitățile necesare pentru a deveni șofer în același ritm. Păstrează-ți calmul, indiferent de ritmul în care progresezi. Poți întotdeauna să ieși ore suplimentare de condus și îți poți reprograma

examenul pentru a avea mai mult timp să studiezi. Atunci când te lași prada unei stări de nervozitate, devine din ce în ce mai greu să te concentrezi.

7. Aranjează-ți orele de condus astfel încât **să conduci și seara, dar și în condiții dificile de trafic**, spre exemplu la ora de vârf. Nu poți controla factorii meteorologici pentru a aranja lucrurile astfel încât să conduci și pe timp de ploaie, dar dacă ai ocazia, nu ezita. **Nu poți ști niciodată în ce condiții se va desfășura examenul**, iar experiența în diverse situații cu instructorul auto îți va fi de folos și după ce promovezi examenul.
8. **Ia-ți o ședință suplimentară în compania unui alt instructor.** Fiecare instructor are stilul său de a preda, de aceea este important să încerci să te detașezi de familiar pentru a-ți testa reacțiile într-o situație cu care nu ești obișnuit/ă. Este de asemenea posibil ca un alt instructor să observe detalii pe care instructorul tău le-a scăpat în legătură cu manevrele la care ar fi bine să lucrezi pentru a avea șanse cât mai mari la examen.

ATENȚIE! Pentru a da randament maxim atunci când te pregătești pentru examenul teoretic:

- fii întotdeauna bine odihnit/ă înainte să începi să studiezi;
- păstrează-ți motivația, concentrează-te pe rezultatul final;
- studiază după un plan bine pus la punct;
- alege-ți locuri în care ai parte de liniște pentru a studia;
- nu uita că și pauzele sunt importante pentru a nu îți pierde concentrarea.

CAPITOLUL II

Cum înveți cel mai rapid pentru examenul teoretic

Urmează o strategie de studiu testată și demonstrată

Problema principală cu care se confruntă cei mai mulți doritori de permis este **lipsa de timp**. Pentru a avea cele mai mari șanse de a promova examenul pentru permis încă de la prima încercare, **cel mai important este să înveți prin cele mai rapide metode**.

Folosind manualele **Codul Rutier Mură în Gură** și **Permisul de conducere – de la pasager la cel mai bun șofer**, ai din start avantajul faptului că poți studia oricând și oriunde te-ai afla.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 3. Parcurge materia o singură dată, chiar dacă instructorul și profesorul de legislație te sfătuiesc să citești manualele din „scoarță în scoarță” de cel puțin 2-3 ori. Astfel economisești timp pe care îl poți folosi învățând întrebările.

Cea mai rapidă metodă de învățare pentru examenul teoretic de permis este simplu de urmat:

1. Citești o singură dată **Codul Rutier Mură în Gură**. Economisești timp dacă înveți inteligent, fără să încerci să memorezi totul din prima.
2. După ce ai reținut noțiunile de bază, **trece la rezolvarea și învățarea întrebărilor**. În acest pas **acesezi www.ChestionareAuto.ro pentru chestionare drpciv cu răspunsuri explicate**.
3. Concentrează-te să reții întrebările capcană. Examenul este plin de astfel de „șmecherii” gândite pentru a induce viitorii șoferi în eroare și a pica cât mai mulți.
4. Întrebările cu trei variante de răspuns și întrebările care nu au legătură cu circulația sunt adesea considerate cele mai grele. De aceea este recomandată rezolvarea **Chestionarului Zilei în fiecare zi pe www.ChestionareAuto.ro**. Chestionarul Zilei cuprinde cele mai dificile întrebări de la examen, astfel încât să te obișnuiești cu ele și să nu fi luat/ă prin surprindere.
5. Trebuie să reții toate întrebările și să înveți răspunsurile corecte, de aceea este important să rezolvi cât mai multe chestionare, cât de des cu putință și să încerci să reții explicațiile întrebărilor pe care le greșești.
6. Nu ezita să folosești **metoda clasică a pixului și hârtiei** atunci când întâlnești o întrebare dificilă. Le poți revizui atunci când iei o pauză de la chestionare.

Este foarte important să alegi chestionare care **dau și explicații pentru fiecare răspuns**. Este extrem de frustrant atunci când alegi varianta de răspuns A, iar cea corectă era B. **Dacă nu citești explicația întrebării, este foarte posibil să faci aceeași greșeală din nou și din nou**. Explicațiile te ajută să alegi răspunsurile într-un mod logic și nu „pe ghicite”.

Dacă ești nevoit/ă să cauți la fiecare întrebare pe care nu o înțelegi explicația în manualul de legislație, pierzi foarte mult timp. **Atunci când ai la dispoziție explicația imediat după întrebare, reții mai rapid și faci asocierea corect, într-un mod logic, între întrebare și răspuns**. Poți astfel să

rezolvi 3-5 chestionare la rând, sporindu-ți randamentul și putând să te concentrezi strict pe metoda aceasta de studiu, fără să te oprești constant.

IMPORTANT! Citește întotdeauna explicația cu atenție, iar dacă este nevoie, **notează-ți întrebarea și explicația pe scurt într-un carnețel**. Notează întotdeauna și întrebările la care ai răspuns corect, dar „pe ghicite”.

Contrar așteptărilor, folosirea pixului și hârtiei în procesul de studiu nu este deloc o decizie contraproductivă. **Este recomandat să ai întotdeauna un caiet sau o foaie și un pix la îndemână** pentru a putea nota imediat nelămuririle. Dacă începi să rezolvi chestionare cât ești încă în timpul școlii, poți cere explicații suplimentare pentru întrebările pe care nu le înțelegi de la instructorul auto.

Este mult mai indicat să urmărești răspunsul corect după fiecare întrebare pentru că astfel economisești timp. Dacă verifici răspunsul corect la finalul întregului text, după modelul în care se prezintă unele cărți de teste auto învechite, va trebui să revii să recitești întrebarea. Lucrurile mici cu care pierzi timp se cumulează și astfel la fiecare sesiune de studiu eficiența scade.

Rezolvă zilnic Chestionarul Zilei pentru că acesta cuprinde cele mai dificile întrebări. Notează întrebarea și răspunsul și înainte de fiecare sesiune de rezolvare de chestionare online, citește-le o dată. Vei observa că începi să răspunzi corect la tot mai multe dintre acestea. După ce ai răspuns corect la una dintre întrebările din carnet, le poți tăia de pe listă.

IMPORTANT! Cea mai clară indicație că ești pregătit/ă pentru examen constă în modul în care te descurci atunci când rezolvi chestionare. Dacă la 26 de întrebări nu greșești mai mult de un răspuns, înseamnă că ești pregătit/ă pentru examen.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 4. Atenție! Calculatorul îți poate fura din puncte! Atunci când te afli la examen, dacă te grăbești, calculatorul poate uneori să înregistreze de două ori același răspuns. Poți pierde în acest mod 1-2 puncte dacă nu ești atent/ă, de aceea este foarte important să fii perfect pregătit/ă, astfel încât să ai o rezervă. Pentru a evita situația în care calculatorul înregistrează impuls dublu, atinge răspunsul cu unghia, nu cu buricul degetului și retrage imediat după aceea degetul.

CAPITOLUL III

Importanța ritmului de învățare

Acordă-ți destul timp să absorbi bine materia

Este o diferență importantă între a învăța rapid pentru examenul teoretic de obținere a permisului și a îți lăsa prea puțin timp ca să înveți. Nimeni nu se poate pregăti de examen în câteva zile.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 5. Ai nevoie de cel puțin 4 săptămâni pentru a parcurge și aprofunda toate informațiile de care ai nevoie pentru a promova examenul teoretic încă de la prima încercare.

În medie, un doritor de permis are nevoie de o perioadă între 2 și 6 săptămâni pentru a fi perfect pregătit de examen. Această perioadă poate să difere în funcție de ritmul de învățare al fiecăruia, de aceea este extrem de important să îți ascuți propriul ritm și să nu încerci să forțezi nota.

Cum știi când înveți în ritmul optim?

Atunci **când înveți în ritmul propriu reții mai bine informația și folosești în cel mai eficient mod** timpul pe care îl ai la dispoziție. Nu încerca să te ghidezi după faptul că un prieten a învățat în 2 săptămâni sau un altul în 10 săptămâni. Nu fii nici prea optimist/ă, nici prea zgârcit/ă cu timpul tău.

Știi că ți-ai descoperit ritmul optim de învățat atunci când:

- parcurgi informația ușor, fără să trebuiască să citești de mai multe ori același paragraf sau aceeași întrebare;
- înțelegi explicațiile fiecărei întrebări;
- reții cu ușurință toată informația parcursă cu o zi în urmă;
- orele petrecute învățând sunt productive, nu frustrante.

Ritmul tău optim îți poate dicta să înveți 30 de minute pe zi sau 2 ore, important este să îl descoperi și să îl respecti pentru că atunci când îți ieși din ritm:

- obosești;
- nu te mai poți concentra;
- citești informația dar nu o reții;
- începi să îți pierzi încrederea în șansele de reușită.

În baza acestui ritm optim de învățare îți poți stabili un plan de studiu urmând pașii din capitolul II.

Spre exemplu, dacă ai 4 săptămâni la dispoziție, asigură-te că în primele 2 săptămâni rezolvi zilnic chestionare. În jur de 4-5 chestionare pe zi sunt în general un ritm optim pentru viitorii șoferi. În următoarele 2 săptămâni revizuiesti cu precădere întrebările dificile pe care ți le-ai notat pe caiet și

te concentrezi pe rezolvarea **Chestionarului Zilei de pe www.ChestionareAuto.ro** care te ajută să identifice întrebările capcană.

Ideal este să crești progresiv numărul de chestionare rezolvate zilnic, ajungând ca spre finalul perioadei de studiu să poți rezolva 7-8 chestionare zilnic. Atenție însă la ritm, ai grijă să nu te suprasoliciți.

ATENȚIE! Atunci când îți calculezi timpul de care ai nevoie pentru a învăța de permis, lasă-ți întotdeauna o săptămână liberă înainte de examen. Dacă la finalul perioadei de studiu nu reușești să rezolvi în mod repetat chestionare cu cel puțin 25 de răspunsuri corecte, profită de această ultimă săptămână pentru a revizui din nou întrebările care îți pun probleme. Nu uita să te odihnești cel puțin 2 zile înainte de examen, nu încerca să înveți pe ultima sută de metri.

Nu este recomandat să petreci **mai mult de 6 săptămâni** cu învățatul pentru examenul teoretic. Atunci când trece foarte mult timp, începi să uiți ce ai învățat la început. Dacă pe de altă parte încerci să te grăbești, să înveți spre exemplu în doar 2 săptămâni, ai nevoie să rezolvi între 10-15 chestionare pe zi, ceea ce reprezintă un ritm greu de susținut.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 6. Nu irosi timp și bani pe cărțile de teste auto. Poți rezolva chestionare gratuit pe www.ChestionareAuto.ro. Fiecare întrebare este explicată pe site și poți accesa chestionarele de pe orice dispozitiv mobil, atunci când ai câteva minute libere. Nu trebuie să porți cărți de teste după tine sau să îți faci griji dacă acestea sunt actualizate sau nu.

CAPITOLUL IV

Evită să te grăbești în timpul examenului

Graba și emoțiile îți sunt cel mai mare dușman în timpul examenului

Toată pregătirea nu te ajută în timpul examenului dacă lași emoțiile să te domine. De multe ori **emoțiile se manifestă prin tendința de a te grăbi**. Dacă observi că ești grăbit/ă sau agitat/ă, încearcă să te calmezi și concentrează-te să înțelegi fiecare întrebare în parte.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 7. Citește toată întrebarea cu ATENȚIE. Chiar dacă ai senzația că cunoști pe de rost întrebarea, citește-o integral. Există întrebări foarte similare, dar cu mici variații. Spre exemplu, poți întâlni două întrebări care prezintă aceeași imagine în intersecție, dar una întreabă care autoturism trece primul, iar cealaltă care autoturism trece ultimul. Uneori se schimbă un singur detaliu din întrebare - o distanță, un număr, un cuvânt sau se adăugă o negație. Toate aceste diferențe pot fi ușor trecute cu vederea în grabă.

„Graba strică treaba” la examen. Atunci când te grăbești, pierzi detalii esențiale din întrebare și poți răspunde greșit chiar dacă de fapt știi foarte bine teoria. Nu uita că examenul este gândit pentru a te încurca, deci atenția la detalii face diferența.

Spre exemplu, cel mai adesea examinații care termină examenul în doar 5-10 minute îl pică. Aceștia se împart de obicei în două categorii:

- cei care nu au învățat deloc și își încearcă norocul, răspunzând aleatoriu;
- cei care știu teoria foarte bine și din acest motiv se grăbesc, ajungând să se lase păcăliți de întrebările capcană.

ATENȚIE la textul întrebării. Asigură-te că nu omiți un **NU** sau un alt cuvânt în text pentru că diferența dintre când este permisă staționarea și când NU este permisă te poate costa cu ușurință un punct.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 8. Citește întotdeauna toate variantele de răspuns, chiar dacă vezi răspunsul care știi că este cel corect. Nu uita că există întrebări cu variante multiple de răspuns, iar dacă dai un singur răspuns, ai pierdut punctul.

O tehnică sigură pentru rezolvarea întrebărilor în timpul examenului:

Pasul 1: Citește întrebarea.

Pasul 2: Privește imaginea unde este cazul.

Pasul 3: Recitește întrebarea pentru a te asigura că ai înțeles exact textul.

Pasul 4: Citește **TOATE** variantele de răspuns.

Pasul 5: Alege răspunsul corect, asigurându-te că atingi ecranul doar cu vârful unghiei și îți retragi degetul rapid pentru a nu permite computerului să îți fure puncte.

Viteza te poate încurca chiar și atunci când știi perfect materia. Nu lăsa emoțiile să te împingă către decizii pripite și o atitudine superficială la rezolvarea întrebărilor.

IMPORTANT! Dacă simți că emoțiile încep să te domine, oprește-te 10 secunde, respiră adânc de 5 ori și revino la întrebare. Nu răspunde întrebărilor dacă simți că nu te poți concentra, este mai bine să pierzi jumătate de minut decât să pierzi întregul examen.

CAPITOLUL V

Pregătirea psihică pentru examenul auto (sala + traseu)

Cu emoții sau fără, strategiile pe care ți le facem cunoscute în cele ce urmează te vor ajuta să fii mai aproape de scopul propus. Haide să vedem împreună cum ar trebui să gestionezi eficient situația din punctul de vedere al pregătirii psihice.

Ai în vedere o pregătire riguroasă

Nimeni nu îți poate spune că în preajma examenului auto emoțiile trebuie să lipsească cu desăvârșire. Este firesc să le ai, dar nu este normal să le permiți să te copleșească!

Soluția? Învață bine partea teoretică și, după ce consideri că o stăpânești bine, începi să faci chestionare .. multe chestionare! Ai în vedere că dimineața poți să reții mai ușor informația. Ia notițe când înveți. Când scrii, reții mai ușor. Repetă ce ți se pare mai dificil și nu învață mecanic.

Faptul că stăpânești teoria îți va asigura starea de relaxare mentală de care ai nevoie. Prin urmare, vei interpreta ca să răspunzi la chestionare e o provocare atractivă. Alocă timp suficient pentru a rezolva chestionare auto și în zilele premergătoare examenului. Te ajută! Informația va fi mai proaspătă, vezi că știi să răspunzi și vei plusa încrederea în tine.

Faptul că răspunzi corect la întrebările din teste determina lipsa emoțiilor distructive în timpul examenului scris. Asta înseamnă un minim de 22 de puncte și drum liber către etapa 2 - traseul!

Orele practice te vor asigura că te vei descurca la traseu. Ai trecut de sală? Felicitări! Dar nu ai terminat încă! Recitește teoria, trebuie să ai clar în minte sancțiunile, cum trebuie să circuli în condiții speciale, aspecte referitoare la mecanică, semnele de circulație. Știind bine toate aceste informații, prezenta examinatorului nu te va inhiba.

Gândește pozitiv! Lângă tine ai un om care îți va pune niște întrebări ale căror răspunsuri le știi dacă ai învățat și care va fi atent să vadă dacă știi regulile de circulație. Îți recomandăm ca în apropierea examenului practic să circuli pe arterele pe care, probabil, te va duce examinatorul. Îți vor rămâne bine fixate în minte eventuale locuri capcană și te vei familiariza cu acele drumuri.

Întreabă instructorul fără să eziți

Este firesc să întrebi instructorul când o informație pe care o tot citești îți "dă cu minus". Să înveți mecanic nu te ajută, mai mult poți observa că foarte multe întrebări din chestionare solicita o abordare logică a răspunsurilor. Să înveți mecanic îți induce nesiguranță! Ai nevoie să înțelegi toată informația pe care o citești, iar dacă te poticnești, întreabă-ți instructorul. Nu-ți permiți să gândești că îl deranjezi pentru o chestie minoră, întreabă-l chiar și dacă ai impresia că e un fleac. Nu-ți permiți să ai lacune, scopul tău e să înțelegi tot ce înveți, să fii relaxat și stăpân pe tine și în final, în sală, să răspunzi corect inclusiv la întrebări capcană.

În mod similar, întreabă instructorul și în timpul orelor de traseu. Punând teoria în practică, motivele de panică și stres vor tinde spre zero.

Evita situații care induc stresul

Examenul scris îți va impune probleme doar dacă îl abordezi cu superficialitate. Dar dacă conștientizezi nivelul corect de dificultate și modul în care se desfășoară, nu îți va fi o necunoscută, vei constata că nu ți s-a mai părea atât de complicat.

Ce presupune sala? Selectarea opțiunilor corecte de răspunsuri, pe ecranul unui calculator. Nu e o noutate pentru tine tot acest proces. Nimic altceva decât ai făcut chiar și tu acasă.

Dar traseul? Poți fi stresat pentru că ești sigur că nu stăpânești foarte bine anumite manevre. Cu câteva ședințe suplimentare, executate înainte cu câteva zile de examen, poți evita blocajul psihic.

Concluzionând, stresul “se vindecă” cu cât mai multe ore de exercițiu teoretic și practic înainte de examene. Cu cât încrederea în tine crește, cu atât mai puțin te vei confrunta cu situații stresante.

Vizualizează

Nu zâmbi, nu ai motiv! Nu ți-am spus să stai cu mâinile în sân și să vizualizezi că pui permisul pe masă. Poți face acest lucru doar ca urmare a acțiunilor tale concrete în vederea pregătirii pentru examenul auto.

Te poți vizualiza în sala de examen, într-o postură fără neliniști și frici, pentru că știi ce ai de făcut, ești sigur că ai stăpânești teoria și bineînțeles, ești calm. Pe de altă parte, te poți vizualiza în timpul examenului pe traseu, executând impecabil toate manevrele în trafic. Ce înseamnă acest lucru de fapt? Că gândești pozitiv! Și bineînțeles că poți să gândești pozitiv fiind bine pregătit!

Odihnește-te suficient

E firesc să obosești, poate că ai un job sau mergi la cursuri, cu toate astea trebuie să găsești un program comun cu instructorul, să înveți teorie, să faci chestionare. Presupunând că te afli în situația asta, nu uita să te odihnești înainte de examen. Învățând chiar și cu câteva ore înainte, neodihnit fiind, vei fi stresat și anxios. Nu consuma alcool înainte de examen și nu lua pastile cu impact asupra proceselor cognitive. Dormi 8-9 ore înainte de examen, vei fi fresh și relaxat.

Punerea în perspectivă

Să pici sala sau traseul e o consecință a mai multor factori: pregătirea sau chiar factori care au determinat emoții puternice. Uite un exemplu pentru sală, ți se indică faptul că ai greșit două întrebări la rând. Stai calm, răspunde corect la întrebările următoare și faci un număr suficient de puncte să treci sala. Respiră adânc, creierul va funcționa bine și vei reuși să te concentrezi eficient.

Se poate să simți că emoțiile sunt atât de mari încât nu le poți gestiona. Ia în calcul că este posibil ca blocajul emoțional cu care te confrunți să aibă rădăcinile în trecut și apelează la ajutorul unui psiholog. Nu-i absolut nimic rușinos într-o astfel de abordare, dimpotrivă, te va ajuta.

Concluzionând, presupunând că nu iei examenul auto din prima. Nu e o tragedie! Nu ești nici primul și nici ultimul. Ai deja experiența unui examen, te vei pregăti mai bine și vei reuși!

PARTEA A DOUA
SECRETELE PROMOVĂRII PROBEI PRACTICE
CAPITOLUL VI

Cum iei mai ușor proba de traseu?

Fii întotdeauna atent/ă la detalii

Începând cu luna Octombrie 2015, poți susține de mai multe ori proba practică, fără a trebui să reiei proba teoretică. Acest lucru nu înseamnă că este mai puțin important să iei examenul din prima. Cu fiecare încercare, îți pierzi din concentrare și încrederea în sine, iar dacă alegi să faci ore suplimentare, acestea înseamnă un cost în plus.

Ce înseamnă proba practică pentru obținerea permisului auto?

Conform prevederilor Ordinului Ministerului Administrației și Internelor nr 268/2010, proba teoretică pentru obținerea permisului de conducere:

- constă în efectuarea corectă a unor manevre de conducere a vehiculului;
- se poate desfășura după caz în trafic sau în poligon;
- se poate desfășura în localitate sau în afară localităților, în condiții diverse de trafic;
- se susține în prezența unui examinator certificat DRPCIV;
- are o durată minimă de 25 de minute.

Se recomandă ca examenul să fie susținut pe mașina pe care viitorul șofer a efectuat perioada de pregătire. Pentru a putea fi folosită pentru examen, o mașină trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele condiții:

- să fie dotată cu comanda dublă (ambreiaj și frână sau doar frână la autoturisme cu cutie automată);
- să fie dotată cu oglinzi retrovizoare pentru candidat și examinator;
- să afișeze vizibil semnul „Examen” peste semnul „Școală”;
- să fie echipată în funcție de condițiile de drum;
- să fie asigurată;
- să fie certificată RAR pentru folosirea în timpul examenului de permis;
- să aibă ITP valabil.

Ca să nu ai probleme la proba practică, trebuie să fii întotdeauna atent/ă la detalii precum:

- reglarea oglinzii din stânga astfel încât să miști ușor capul ca să te asiguri, suficient de puțin pentru ca polițistul să observe că te asiguri;
- evitarea apropierei de borduri;
- reducerea vitezei atunci când pe carosabil apar gropi;

- reducerea vitezei din timp atunci când oprești sau cedezi trecerea;
- păstrarea distanței de siguranță dintre tine și mașina din față;
- păstrarea distanței de siguranță atunci când depășești bicicliști;
- ajustarea vitezei în funcție de condițiile de trafic (mergi întotdeauna încet în trafic și aproape de limita de viteză când drumul este liber);
- încadrarea corectă pe prima bandă;
- semnalizarea corectă, din timp, la schimbarea direcției și intrarea în intersecții;

În general, traseul pentru proba practică este gândit pentru a testa comportamentul în diverse situații din trafic, astfel, va conține în general:

- intersecții și joncțiuni;
- sensuri giratorii;
- stații de tramvai sau autobuz;
- treceri de pietoni;
- rampe;
- zone cu minim două benzi intens circulate;
- zone cu vehicule parcate pe ambele margini ale carosabilului;
- pante;
- treceri de cale ferată.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 11. Asigură-te că mergi întotdeauna la o viteză care îți permite să înțelegi ce se întâmplă în trafic. Încetinește când intri în sensurile giratorii sau când te afli pe străduțe necunoscute ca să ai timp să citești indicatoarele atunci când apar și să semnalizezi dacă e cazul.

ATENȚIE! Nu ezita să rogi polițistul să repete dacă nu ai înțeles exact instrucțiunile în legătură cu traseul pe care trebuie să îl urmezi. Dacă nu îl întrebi și apoi faci o manevră greșită, vei fi depunctat/ă.

Modul în care frânezi este IMPORTANT:

- frânează elegant, astfel încât să nu bruschezi examinatorul;
- a frâna elegant nu înseamnă neapărat că trebuie să frânezi întotdeauna ușor, poți frâna tare la viteză mare apoi progresiv mai ușor;
- evită să frânezi tare la viteză mică;
- o oprire elegantă este aceea în care mașina se oprește în 2-3 metri fără a frâna deloc.

SECRET PENTRU OBȚINEREA PERMISULUI NR 12. Roagă-ți instructorul să faceți trasee și printre blocuri pentru a te obișnui cu obstacolele care apar în aceste zone. Condu încet, fii în alertă pentru a vedea copiii sau animalele care pot apărea în fugă dintre mașini. O tehnică bună pentru a te deprinde să faci întotdeauna alegerile logice și coerente este să explici instructorului ce ai de gând să faci. Astfel, instructorul te poate corecta din timp, iar tu te obișnuiești să analizezi obiectiv fiecare situație când te afli la volan.

Pentru a promova proba de traseu fără probleme, trebuie să ții cont de situațiile care tind să îți testeze la maxim atenția și abilitățile de șofer. Cel mai adesea, participanții la examen sunt picați pentru neacordarea de prioritate, nerespectarea semnelor de „STOP” și „Cedează Trecerea” sau nerespectarea însemnelor rutiere.

În timpul examenului practic pentru permis este nevoie de atenție maximă în următoarele situații:

1. **La trecerea de pietoni.** Dacă trecerea de pietoni nu este semaforizată, procedura corectă dictează reducerea vitezei **până la 30 km/h** dacă examenul se desfășoară în oraș și numai dacă se află pietoni în apropierea trecerii și **până la 50 km/h** dacă examenul se desfășoară în afara orașului. Dacă pietonii sunt deja pe trecere pe sensul de mers, este obligatoriu să oprești și să acorzi prioritate. **Atenție sporită la patrulele școlare și persoanele nevăzătoare!**
2. **La întâlnirea indicatoarelor „STOP” și „Cedează Trecerea”.** În timpul examenului se va pune foarte mare accent pe identificarea acestor indicatoare și comportamentul corect în fiecare situație. La semnul „STOP”, **roțile mașinii trebuie să se oprească pentru cel puțin o secundă** exact în dreptul indicatorului după care se poate avansa încet către o zonă cu vizibilitate optimă. La indicatorul „Cedează Trecerea” șoferii nu sunt obligați să oprească, însă este esențial să reții că trebuie să încetinești și să acorzi prioritate participanților la trafic aflați pe drumul cu prioritate. **NU opri la indicatorul de „Cedează Trecerea” dacă nu este necesar** pentru a nu da examenatorului impresia că nu înțelegi diferența dintre cele două.
3. **Acordarea priorității.** Erorile în ceea ce privește acordarea priorității sunt unele dintre motivele principale pentru care examenatorul pică viitorii șoferi la proba practică. Este cu atât mai important să înțelegi atât în teorie cât și în practică modul corect de acordare a priorității, deoarece 5 din 10 accidente rutiere din România se întâmplă din cauza neacordării de prioritate. În același timp, acordarea de prioritate când nu este cazul se sancționează în cadrul probei practice cu 3 puncte, deci atenție maximă.
4. **Parcarea și alte manevre dificile.** Parcarea laterală este una dintre cele mai dificile manevre pentru cei care abia învață să conducă. Este important de reținut că, cel mai probabil, nu vei pica examenul dacă nu îți iese perfect parcarea laterală, atâta timp cât demonstrezi că înțelegi regulile de bază ale manevrei.
5. **Întoarcerea în trei mișcări.** Este foarte important să stăpânești această manevră. Dacă nu te simți sigur/ă pe această manevră, roagă-ți instructorul să vă concentrați pe întoarcere la ultimele ore de condus. Neexecutarea corectă a întoarcerii în trei mișcări atrage după sine o depunere destul de mare.

Nu în ultimul rând, este foarte important să reții că emoțiile și graba îți sunt cel mai mare inamic în momentul examenului. Pentru proba practică este foarte important să te pregătești nu doar teoretic și practic, ci și psihic.

Câteva sfaturi pentru a ține departe emoțiile în momentul examenului:

1. Chiar dacă ai promovat deja proba teoretică, **mai citește o dată teoria cu accent pe semnele rutiere.**
2. Cele mai probabile trasee în cadrul probei practice **sunt cele pe care le-ai parcurs deja cu instructorul**, însă dacă examinatorul te îndrumă către un traseu necunoscut, nu te panica. Atâta timp cât stăpânești teoria și ești sigur/ă pe abilitățile tale la volan, te vei descurca pe orice traseu.
3. Dacă nu ești încă sigur/ă pe anumite manevre atunci când se apropie ziua examenului, **nu ezita să iei 1-2 ședințe suplimentare.** Acest sentiment de nesiguranță va crește exponențial în ziua examenului și riști să te blochezi sau să greșești manevre simple.

ATENȚIE! Poți evita o cheltuială în plus cu orele suplimentare programându-ți orele de conducere înscrise în contractul cu școala de șoferi cât mai aproape de ziua examenului.

4. **Odihnește-te înaintea examenului.** Chiar dacă apare tentația să mai studiezi câteva semne rutiere sau să mai reiei regulile de circulație cu o seară înaintea examenului, cel mai bine este să alegi odihna. Vei avea nevoie de atenție maximă și o minte odihnită pentru a evita capcanele probei de traseu.
5. **Nu consuma cafeină și nu lua calmante** chiar dacă simți că nu poți ține sub control agitația. Alege în schimb să urmărești câteva discursuri motivaționale pentru a intra în starea de spirit ideală pentru această provocare.

IMPORTANT! Înainte de examen, nu uita să îți contactezi instructorul pentru a te asigura că mașina pe care vei da examenul este în stare perfectă de funcționare.

Ce faci în cazul în care nu promovezi proba de traseu de la prima încercare?

Dacă totuși nu reușești să promovezi proba de traseu din prima, te poți considera totuși norocos. **Începând cu data de 5 octombrie 2015** a intrat în vigoare **Ordinul Ministerului Afacerilor Interne nr 97/2015** cu privire la completarea și modificarea **Ordinului MAI 268/210** pentru procedura de examinare și obținere a permisului de conducere. Astfel, doritorii de permis care au fost admiși la proba teoretică dar pică proba practică, **nu mai trebuie să susțină din nou ambele examene.**

ATENȚIE! Pentru a susține din nou examenul practic trebuie să faci încă **cel puțin 6 ore suplimentare** de pregătire practică și **să achiți taxa de reexaminare.**

Reprogramarea se face la o perioadă de cel puțin 4 zile de la data susținerii examenului în care candidatul a fost respins la proba practică. Se poate relua examenul de oricâte ori este nevoie pentru a promova, pe o perioadă de un an.

După expirarea perioadei de un an de la promovarea examenului teoretic, doritorii de permis vor trebui să treacă printr-o nouă perioadă de pregătire și să susțină din nou examenul integral (inclusiv proba teoretică).