Niebezpieczny niewyspany kierowca

Utworzono: wtorek, 11, grudzień 2018 13:08

W przypadku osoby, która w ciągu ostatniej doby przespała mniej niż 4 godziny, ryzyko spowodowania wypadku drogowego jest aż 15 razy większe niż u osób, które spały przez zalecane 7-9 godzin. Z badań wynika również, że senni kierowcy mogą powodować blisko 10% kolizji. Co może przyczyniać się do senności za kierownicą? Jak rozpoznać u siebie objawy niebezpiecznego zmęczenia i jak temu zaradzić?

Eksperci wskazują, że dorosła osoba powinna przesypiać 7-9 godzin w ciągu doby. Wielu ludzi nie stosuje się jednak do tych zaleceń. Niedobór snu ma wiele niekorzystnych skutków dla zdrowia oraz negatywnie wpływa na zdolność do prowadzenia pojazdu. Już skrócenie czasu wypoczynku do 6 godzin ma taki efekt, a u osoby, która przespała mniej niż 4 godziny ryzyko spowodowania wypadku wzrasta aż 15-krotnie. Przeprowadzone na dużą skalę badania wykazały, że w przypadku 9,5% kolizji drogowych jednym z czynników była senność kierowcy.

Niewyspanie jak alkohol

Uczucie senności za kierownicą może być równie niebezpieczne jak jazda po spożyciu alkoholu, ponieważ ryzyko spowodowania wypadku przez osobę, która przespała mniej niż 4 godziny w ciągu ostatniej doby jest porównywalne z tym u osoby z 1,2 promila alkoholu we krwi. Nie ma oczywiście przepisów, które pozwoliłyby karać kierowców za prowadzenie auta pod wpływem zmęczenia, dlatego tak ważne jest, by mieli oni świadomość zagrożeń z tym związanych i w razie potrzeby sami powstrzymali się od jazdy samochodem.

Kierowca a zegar biologiczny

Nie tylko zbyt mała ilość snu jest niebezpieczna – znaczenie ma również pora dnia, w której prowadzimy samochód. Każdy człowiek ma swój własny rytm dobowy, ale w przypadku większości osób prawdopodobieństwo zaśnięcia za kierownicą jest największe w nocy, między północą a szóstą rano, a często także po południu, między 13.00 a 17.00.

Phoca PDF

Nie tylko ryzyko zaśnięcia
Zaśnięcie za kierownicą jest bardzo niebezpieczne, ponieważ może prowadzić do zjechania na sąsiedni pas ruchu i zderzenia czołowego lub do uderzenia w przeszkodę znajdującą się przy drodze. Nawet jeśli tak się nie stanie, zmęczenie powoduje spowolnienie reakcji kierowcy oraz osłabienie koncentracji, a także ma wpływ na nastrój kierowcy, który łatwo się irytuje i może prowadzić auto w bardziej agresywny sposób - mówią trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Jak zapobiegać?
Aby uchronić się przed tymi zagrożeniami, trzeba monitorować swoją zdolność do prowadzenia samochodu. Najbardziej narażone na udział w wypadku w wyniku zmęczenia są osoby, które sypiają nieregularnie, pracują w systemie zmianowym, prowadzą samochód w nocy i/lub na długich dystansach oraz kierowcy zawodowi.

Typowe oznaki tego, że powinniśmy się zatrzymać i zrobić przerwę, to m.in. problem z utrzymaniem otwartych oczu i skupienia, nieuporządkowane myśli, częste ziewanie i pocieranie oczu, poirytowanie, przegapienie znaku drogowego czy zjazdu z drogi szybkiego ruchu lub autostrady. Szczególnie niepokojące jest niekontrolowane zjeżdżanie ze swojego pasa ruchu - mówi Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

W sytuacji dużego zmęczenia pomóc może rozmowa z pasażerem, zrobienie sobie przerwy na kawę albo nawet krótka, 20-minutowa drzemka. Należy jednak pamiętać, że jedyne rozwiązanie, które działa na dłuższą metę to prowadzenie samochodu po dobrze przespanej nocy, ponieważ nic nie zastąpi prawdziwego odpoczynku.

Źródło: informacja prasowa

Phoca PDF