Nie ryzykuj za długich podróży

Utworzono: czwartek, 01, sierpień 2019 11:31

Wiele osób decyduje się na zagraniczne podróże samochodem, nawet jeśli oznacza to przejechanie ponad tysiąca kilometrów w jedną stronę. W przypadku, gdy planujemy podróż trasą, której pokonanie zajmie kilkanaście godzin, warto wcześniej zaplanować nocleg. Zmęczenie i senność za kierownicą zwiększają ryzyko wypadku.

- Chcąc oszczędzić czas i pieniądze, niektóre osoby decydują się pokonać kilkunastogodzinną trasę samochodem bez noclegu. To bardzo ryzykowne, bo nawet jeśli uczestnicy podróży zmieniają się za kierownicą, to brak solidnego wypoczynku w nocy negatywnie wpływa na bezpieczeństwo jazdy – mówi Zbigniew Weseli, ekspert Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Zmęczony kierowca wolniej reaguje i ma problemy z koncentracją oraz percepcją. W dodatku monotonna, kilkugodzinna jazda może skończyć się zaśnięciem za kierownicą i zjechaniem ze swojego pasa ruchu. Szacunki pokazują, że zmęczenie przyczynia się do przynajmniej 10-15% wypadków drogowych.

Znaczenie ma zarówno to, czy kierowca jest wypoczęty, jak i pora, o której podróżuje. Niebezpieczny jest zwłaszcza czas między północą a szóstą rano, a także wczesne popołudnie (14.00-16.00) – w tych godzinach ryzyko zmęczenia za kierownicą i w związku z tym spowodowania wypadku jest największe. Wynika to z rytmu dobowego, który trudno jest oszukać.

Bardzo niebezpiecznym zjawiskiem jest również tzw. mikrosen, czyli stan psychofizyczny, w którym kierowca ma otwarte oczy i czuje się dobrze, ale jego umysł nie przetwarza tego, co widzi. Dlatego kierujący w każdej chwili może wypaść z drogi albo najechać na inny pojazd, ponieważ nie odbiera bodźców z zewnątrz. Wielu kierowców, którym taka sytuacja się przydarzyła, opisuje ten stan bardzo podobnie: nie pamiętają, co się działo w ostatnich sekundach jazdy.

Należy pamiętać, że nic nie zastąpi odpowiedniego wypoczynku. Kierowcy próbują

Phoca PDF

stosować różne metody zapobiegające zaśnięciu za kierownicą, np. włączanie chłodnego nawiewu, picie kawy czy rozmowa z pasażerem, ale zdecydowanie najrozsądniejszą opcją jest uwzględnienie noclegów w planowaniu trasy podróży.

Źródło: informacja prasowa

Phoca PDF