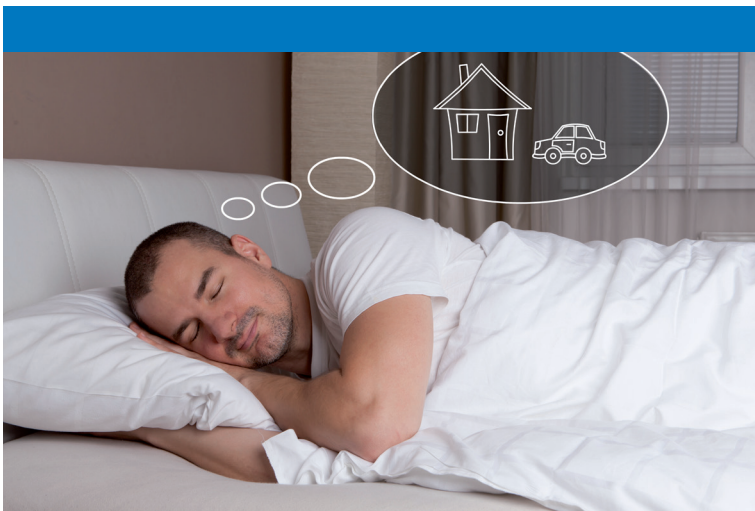




О чем важно помнить:

- Заранее спланируйте свою поездку и узнайте, есть ли по пути места для остановок и отдыха.
- Ощувив усталость за рулем, обязательно остановитесь в безопасном месте и отдохните. От усталости никто не защищен, в ней нет ничего противоестественного.
- Во время длительной поездки, причем как ночью, так и днем, нужно стараться делать регулярные остановки для отдыха (рекомендуется через каждые 2 часа).
- Остановившись, выйдите из машины на свежий воздух, выполните гимнастические упражнения для разминки, в первую очередь, занявшись шеей и плечами.
- Перед поездкой не употребляйте лекарства, которые замедляют наши реакции или вызывают усталость. Перед употреблением того или иного лекарства обязательно узнайте, существуют ли противопоказания для водителей.
- При воспалении или обострении болезни не садитесь за руль.

- Не ешьте слишком много перед длительной поездкой и отказывайтесь от блюд, содержащих много жиров и углеводов. Уже через полчаса после еды повышается вероятность задремать и заснуть. Крепкий кофе и шоколад снимают усталость лишь ненадолго.

Сон побеждает усталость!

К моменту начала поездки нужно быть отдохнувшим и здоровым – это поможет спокойно добраться до пункта назначения.

Материал подготовлен с использованием
нижеследующих обзоров и прочих источников:

Sleepiness at the wheel
(Institut National Du Sommeil Et De La Vigilance) — Франция

Road Safety Authority — Ирландия

The National Highway Traffic Safety Administration — США

Centre for Accident Research & Road Safety — Австралия

European Commission Mobility and
Transport Road Safety Fatigue — Европейский Союз



MAANTEEAMET



MAANTEEAMET

УСТАЛЫМ ЛЮДЯМ НЕТ МЕСТА ЗА РУЛЕМ





Сонливость за рулем не менее опасна, чем вождение в состоянии легкого алкогольного опьянения!

Результаты исследований свидетельствуют: примерно 20-25% всех дорожно-транспортных происшествий обусловлены именно усталостью или недомоганием водителя с соответствующим замедлением реакций на происходящее, дремотой и засыпанием за рулем. Происходящие по вине усталых водителей ДТП в три раза чаще приводят к серьезным травмам или смерти.

Около 20% смертей в дорожно-транспортных происшествиях непосредственно связаны с усталостью или недомоганием человека за рулем. Усталость возникает по разным причинам, основной из которых является недосыпание. Ночной сон продолжительностью менее 5 часов увеличивает вероятность попадания в ДТП в 4,5 раза. Это столь опасное для водителя чувство усталости также усугубляется потребленным в течение последних суток алкоголем, поскольку он нарушает нормальный цикл сна-бодрствования.

55% заснувших за рулем — люди в возрасте не старше 25 лет. Главные причины — недосыпание, длительное бодрствование или поездка ночью.

Почти 80% каждый день сажающихся за руль людей спят хотя бы одну ночь в неделю менее рекомендованных 7-8 часов. К тому же в возрасте от 16 до 25 лет рекомендуется спать даже 8-9 часов! Молодость, недостаточный опыт вождения транспортного средства, переоценка своих возможностей и употребление алкоголя — вот основные факторы риска в связанных с усталостью дорожно-транспортных происшествиях.

Большинство вызванных усталостью дорожно-транспортных происшествий случается у молодых водителей, в первую очередь, ночью и ранним утром, в 02.00—06.00, и число таких ДТП существенно уменьшается в послеобеденное время, в 15.00—18.00. У людей давно сформировались эффективные суточные биоритмы, влияющие на температуру туловища, питание и, что самое важное, внимание.

Даже короткая поездка опасна при усталости. Многие дорожно-транспортные происшествия происходят всего за пару минут до прибытия в пункт назначения, поскольку наш организм начинает слишком рано расслабляться и уходить в сон.

70-я статья Закона о дорожном движении гласит: водителю нельзя быть больным или усталым настолько, что его состояние мешает ему точно понимать происходящее на дороге и непреклонно выполнять перечисленные в настоящем законе или введенные на его основании требования. Определением опасного для нахождения водителя на дороге состояния здоровья занимаются врачи.

Усталость нельзя подчинить своей воле или перехитрить жизненным опытом. Если Вы ощущаете усталость, то должны остановить машину в безопасном месте и отдохнуть. Лучший способ победить усталость — немного поспать, часто хватает всего 15-20 минут.

Каждый третий водитель признается в том, что он дремал за рулем во время ночной поездки или просто не помнит, как проехал часть пути. Здесь мы имеем дело с т.н. эффектом микросна: человек ведет машину с открытыми глазами, но забывает обо всем, что произошло всего несколько секунд назад. А ведь на скорости 90 километров в час машина проезжает за 20 секунд целых полкилометра!

Если человек вынужден ограничивать свой сон, у него неизбежно возникает т.н. дефицит сна. Когда этот дефицит становится серьезным, мозг начинает подсознательно выбирать момент засыпания. Человек не способен предотвратить такое засыпание. При этом утрачиваются способности предвидеть развитие событий и принимать верные решения.

Вызывающие усталость нарушения сна и недосыпание приводят не только к дорожно-транспортным происшествиям и несчастным случаям на производстве, но и нарушают естественный баланс организма, стимулируя развитие многих широко распространенных в наше время недугов — ожирения, сахарного диабета, ишемической болезни сердца и повышенного кровяного давления.

