

ÄRA JUHI VÄSINULT



TRANSPORDIAMET



24 tundi magamata = ühepromilline alkoholijoove. Väsimus mõjutab juhtimisvõimekust sarnaselt alkoholi tarbimisega.



Küsitlusuuringu järgi peab väsimus- seisundis sõidukijuhtimist ohtlikuks lausa 95% elanikkonnast, kuid peaaegu pooled vastanutest on viimase aasta jooksul väsinuna sõidukit juhtinud.



Väsimuse tõttu väheneb juhi tähelepanelikkus, pikeneb reageerimisaeg, väheneb võime hoida ohutut pikivahet ja läbitud teekond ununeb.



Väsimusseisundis juhtides võib kogeda mikround. Mikrouni on lühike tukastus, mis kestab üldjuhul 4–5 sekundit.



Kui avad akna värsket õhu saamiseks, keerad raadio valjemaks või niheled juhiistmel, siis on need kindlad sümptomid unisusest.



Kõige enam sõidavad väsinuna vahetustega töötavad ja pikki töötunde tegevad inimesed, noored juhid ja kutselised juhid.



Kuidas hoiduda väsinuna sõidukijuhtimisest



Välaldi unepuudust enne pikki sõite. Kui oled juba väsinud, ära juhi sõidukit.



Välaldi juhtimist ajal, mil oled tavapäraselt harjunud magama.



Planeeri teekond nii, et saad teha 15minutilise puhkepausi iga kahe tunni järel.



Kui tunned unisust, leia ohutu koht peatumiseks. Selleks ei sobi maantee teepeenar. Turguta end kohvi või karastusjoogiga ning puhka 10–15 minutit, et kofeiin hakkaks mõjuma.



Pea meeles, et kofeiiniga jook või lühike uinak on ajutised lahendused, mis võimaldavad edasi sõita vaid lühikest aega.

MÜÜDID VÄSIMUSEST



Seitse levinud arvamust väsimuse kohta, mis ei pea reaalsuses paika.

„Küll ma ära tunnetan, millal hakkab sõidukit juhtides magama jääma.”

Paljud usuvad, et suudavad magama jäämist ette tunda ja kontrollida, kuid see ei vasta paraku tõele. Väsimust ja unisuse tunnet ei tohi alahinnata, sest need annavad sõidukijuhile märku peatsest magama jäämisest.

„Olen väga kogenud juht ning hea reaktsioonikiirusega, väsimus ei mõjuta minu juhtimisvõimekust.”

Väsimus on bioloogiline seisund, mida ei saa tahtejõu, kogemuste ega motivatsiooniga maha suruda. Väsimus häirib märkimisväärselt juhi võimekust, sõltumata senisest sõidukogemusest.

„Väsinuna sõiduki juhtimine on ohtlik ainult siis, kui tunnen ennast väga unisena.”

Tegelikult muudab juba natuke väsinuna juhtimine juhi otsustusvõimet, reflekse, reaktsiooniaega ja taju ümbritsevast.

„Olen paari aasta vältel maganud öösi vaid paar tundi, minu keha on harjunud toimima vähese uneajaga.”

Keha ei harju unepuudusega isegi pikaajaliselt. Unevõla kogunemine võib kahjustada nii üldist tervislikku seisundit kui ka võimet sõidukit juhtida.

„Lühiajaline unepeatus ei aita väsimust peletada.”

Paljud sõidukijuhid arvavad, et lühike uinak paneb neid ainult rohkem väsimust tundma, aga tegelikult aitab väsimuse vastu isegi kümme minutit und.

„Energiajoogi või kohvi joomine väsimusseisundis on võrdsed kahe tunni unega.”

Kofeiin annab vaid lühiajalise erksama tunde, füüsiline väsimus tegelikult ei kao.

„Vali muusika kuulamine ja akna lahti tegemine hoiavad mind ärkvel.”

Raadio valjemaks keeramine või akna avamine võivad ajutiselt magama jäämist takistada, kuid see koormab väsinud aju veelgi ning segab sõiduki juhtimist.

