



НЕ ВОДИ УСТАВШИМ



24 часа без сна = алкогольное опьянение в размере одного промилле. Влияние усталости на способность управлять автомобилем сравнимо с влиянием алкоголя.



По результатам опроса, 95% населения считает управление автомобилем в состоянии усталости опасным, но почти половина ответивших садились за руль в состоянии усталости.



Из-за усталости ухудшается внимательность водителя, увеличивается время реакции, уменьшается способность сохранять безопасную дистанцию, и водитель забывает уже пройденный маршрут.



В состоянии усталости водитель может испытать микросон. Микросон — это кратковременный сон, который обычно длится от 4 до 5 секунд.



Если вы открываете окно, чтобы подышать свежим воздухом, увеличиваете громкость радио или ерзаете на водительском сиденье, то это явные симптомы сонливости.



Чаще всего в состоянии усталости садятся за руль работающие посменно или длинными сменами люди, молодые водители и профессиональные шоферы.



Как воздержаться от вождения в состоянии усталости



Избегайте недосыпания перед длинной поездкой. Если вы устали, то не садитесь за руль.



Если чувствуете сонливость, то найдите безопасное место для остановки. Для этого не подходит обочина шоссе. Возбодрите себя чашкой кофе или прохладительным напитком и отдохните 10-15 минут, пока кофеин не начнет действовать.



Не садитесь за руль в часы, когда вы привыкли спать.



Помните, что содержащий кофеин напиток или краткий сон являются временными решениями, которые дают энергию лишь для преодоления небольшой дистанции.



Планируйте свой маршрут так, чтобы вы могли делать 15-минутные паузы каждые два часа.

МИФЫ ОБ УСТАЛОСТИ



Семь распространенных мнений об усталости, которые в реальной жизни не работают.

«Уж я-то почувствую, что начинаю засыпать за рулем».

Многие верят, что могут почувствовать, когда они начнут засыпать, и могут контролировать это состояние, но это не так. Чувство усталости и сонливости нельзя недооценивать, так как оно дает водителю сигнал о том, что он скоро уснет.

«Я очень опытный водитель с хорошей скоростью реакции; усталость не влияет на мое вождение».

Усталость — биологическое состояние, которое невозможно подавить силой воли, опытом или мотивацией. Усталость заметно снижает способность управлять автомобилем, независимо от уже имеющегося опыта вождения.

«Вождение в состоянии усталости опасно лишь тогда, когда я очень сонный».

На самом деле уже малейшее чувство усталости влияет на способность водителя принимать решения, его рефлексы, время реакции и восприятие окружающей обстановки.

«Я уже несколько лет сплю по ночам лишь пару часов, мое тело привыкло работать на маленьком количестве сна».

Тело не может привыкнуть к недосыпу, даже за долгий период времени. Накопление недостатка сна может нанести вред как общему состоянию здоровья, так и способности управлять автомобилем.

«Кратковременная остановка для сна не поможет избавиться от усталости».

Многие водители считают, что небольшая пауза для сна лишь усилит чувство усталости; на деле же избавиться от усталости помогут даже десять минут сна.

«Энергетический напиток или чашка кофе в состоянии усталости равны двум часам сна».

Кофеин дает лишь состояние кратковременной бодрости, физическая усталость на самом деле никуда не пропадает.

«Громкая музыка и открытое окно помогут мне не уснуть».

Увеличение громкости радио или открытое окно могут временно препятствовать засыпанию, но это еще больше нагружает и так уже уставший мозг и мешает управлению автомобилем.

