

Zmęczenie – rzadko uświadamiany czynnik ryzyka

W okresie letnim na drogach dochodzi do wielu wypadków.

Przyczyny po stronie kierowcy pozostają wciąż takie same;

- nadmierna prędkość,
- brawura,
- alkohol i coraz częściej narkotyki,

oraz ta najmniej uświadamiana

- **zmęczenie.**

Lato to okres wzmożonych wyjazdów wakacyjnych, ale też tych krótszych – weekendowych. Śpieszymy się, żeby jak najszybciej znaleźć się u kresu podróży, na wymarzonym odpoczynku. Kierowcy wyruszają często po dniu męczącej pracy, załatwiając po drodze nierzadko ostatnie zakupy. Do tego pogoda czasem upalna, czasem burzowa, również silne nasłonecznienie, które dodatkowo potęguje uczucie znużenia. Na ostatnich kilometrach a często dużo wcześniej zastaje nas wieczór a wtedy już tylko krok do tragedii.

Prawdopodobieństwo udziału w wypadku zmęczonego kierowcy może być nawet ośmiokrotnie wyższe niż u osoby wypoczętej.

Gdy jesteśmy zmęczeni pogarsza się nasza zdolność psychofizyczna a konkretnie :

- refleks i podzielność uwagi,
- koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- ocena prędkości,
- ocena odległości,
- wrażliwość na olśnienie i adaptacja wzroku do ciemności .

Zmęczenie to nie tylko zbyt długi czas spędzony za kierownicą , to również nakładające się niewyspanie oraz stres.

Czynnikiem znaczącym jest też pora dnia, kiedy prowadzimy auto.

Największe ryzyko zaśnięcia za kierownicą występuje między godzinami 12.00 w nocy i 6.00 rano (najsilniejsze o godzinie 4.00 nad ranem) oraz pomiędzy godzinami 13.00 i 16.00.

Główne objawy zmęczenia to odczucia, które powinny skłonić kierowcę do przerwania jazdy.

Powinien to zrobić, gdy wbrew własnej woli i pomimo wysiłków :

- odczuwa „ciężkie powieki”,
- mruży i przeciera oczy,
- pociera twarz i szyję,
- przeciąga się i wierci w fotelu,
- ziewa, oraz
- wolniej mówi i odczuwa urywanie się myśli,
- a jeśli słucha radia, nie kojarzy o czym mowa,
- nie pamięta mijanych miejscowości,
- nie przełącza reflektorów , lub robi to za późno.

Zmęczony kierowca jedzie mniej płynnie i często wykonuje nagłe, niekontrolowane ruchy kierownicą, częściej zjeżdża na sąsiadujący pas. Staje się przy tym bardziej nerwowy i agresywny. Stres napędza zmęczenie i kółko się zamyka.

Można wtedy spróbować krótkiego odpoczynku na przydrożnym parkingu (drzemka, gimnastyka, spacer), warto też przewietrzyć samochód, czy wypić kawę.

Te środki działają jednak bardzo krótko.

Wskazówki, jak nie dopuścić do zmęczenia za kierownicą a przynajmniej znacząco zmniejszyć jego odczucie:

- **wyruszać wypoczętym, w miarę możliwości po dobrze przespanej nocy,**
- wywietrzyć auto,
- dopasować pozycję za kierownicą (bezpieczną, nie tylko wygodną),
- nie spożywać ciężkich i obfitych posiłków przed podróżą,
- zatrzymać się nawet kilka razy i zjeść posiłek na postoju a nie w czasie jazdy,
- zamiast kolejnej kawy, lub innych napojów energetycznych zrobić częstsze przerwy i dotlenić organizm,
- przerwy w podróży powinno się planować co 2-3 godziny a już koniecznie w nocy ,
- uwzględnić obecność drugiej osoby, co pomaga w koncentracji,
- stosować okulary przeciwsłoneczne i właściwe korekcyjne,
- unikać rozmów przez komórkę (męczą i stresują).

Pamiętajmy! Do wyjazdu najlepiej przygotować się odpowiednio wcześniej, w ten sposób unikniemy stresującej sytuacji wywołanej wykonywaniem wielu czynności na tzw ostatni moment (pakowanie, czynności higieniczne, telefony i dużo, dużo więcej).

Życzymy Państwu zawsze bezpiecznych podróży.

Stowarzyszenie „Droga i Bezpieczeństwo”