

УСТАЛОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ ЗА РУЛЕМ – ПРИЧИНЫ КАЖДОГО ПЯТОГО ДТП В МИРЕ

Количество ошибок водителя резко увеличивается после двух часов непрерывного управления автомобилем. Каждому водителю важно уметь успешно справляться с усталостью и полноценно отдыхать перед началом управления транспортным средством на длинные расстояния.

ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ:

- 👁️ постоянная зевота;
- 👁️ покраснение глаз («тяжелые веки»);
- 👁️ замедленная реакция;
- 👁️ раздражительность;
- 👁️ сложность сфокусировать взгляд;
- 👁️ отсутствие концентрации внимания на дороге и невозможность запоминания последних пройденных километров;
- 👁️ произвольное ускорение или замедление движения автомобиля.

ПРИЧИНЫ УСТАЛОСТИ:

- 👁️ недостаточность отдыха;
- 👁️ нарушение сна (бессонница);
- 👁️ чрезмерная физическая нагрузка;
- 👁️ чрезмерная умственная нагрузка;
- 👁️ неправильное распределение времени между работой и отдыхом;
- 👁️ стрессовое состояние.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ КОНТРОЛЯ УСТАЛОСТИ ЗА РУЛЕМ

Современные автомобили, например, могут быть оснащены системой, которая анализирует степень усталости водителя. В нее включены датчики/видеокамеры, отслеживающие направление взгляда водителя, траекторию движения автомобиля на дороге (контроль движения по полосе), силу нажатия на педали акселератора и тормоза, движения рулевого колеса. Табло с надписью «Признаки усталости. Сделай паузу»/«Пора отдохнуть» или подобной информацией появляются на приборной доске автомобиля.

Данная система является лишь вспомогательным средством для водителя в целях предупреждения засыпания за рулем.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ ЗА РУЛЕМ?

Если вы чувствуете сонливость за рулем, остановитесь и поспите 15-20 минут.

Как правило, этого бывает достаточно, чтобы восстановиться. Несколько коротких остановок в пути гораздо эффективнее помогают водителю сохранять свежесть и ясность ума, чем одна длительная остановка. Однако, если короткий сон не помогает, значит, вам необходим полноценный отдых/сон. Нахождение в такой степени усталости за рулем автомобиля является опасным не только для вас и пассажиров вашего автомобиля, но и для других участников дорожного движения.

При длительных поездках спланируйте свой маршрут заранее, определите места, где можно отдохнуть, уточните погодные и дорожные условия по пути.

НЕЭФФЕКТИВНЫМИ СРЕДСТВАМИ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:

умывание водой, смена позы за рулем, жевание кофейных зерен, громкая музыка и пение, двойная или даже тройная порция кофе, энергетические напитки и другие способы, которыми щедро делятся водители в сети Интернет.

**ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШИХ
БЛИЗКИХ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!**

