

Усталость за рулем – главный враг водителя!

Причиной почти трети всех дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом является утомление водителя и его усталость за рулем. Контролировать ситуацию на дороге, находясь в переутомленном состоянии, крайне сложно, а уснувший за рулем водитель со стопроцентной вероятностью спровоцирует ДТП.

Процесс переутомления человека, долгое время находящегося за рулем, развивается следующим образом: через 4-5 часов вождения легкое утомление уже можно почувствовать, на 6-8 часу оно ощущается уже явно, а концу 9-го часа наступает переутомление – то есть, требуются серьезные усилия воли, чтобы сохранять безопасный уровень собственного движения. Нахождение за рулем более девяти часов чревато резко возрастающим риском ДТП.

Правила борьбы с сонливостью за рулем.

Выспитесь перед дорогой.

Перед длительной поездкой качественный крепкий сон просто необходим. Однако при этом ни в коем случае не следует использовать снотворные средства - эффект от них может представлять опасность, когда, проснувшись, вы сядете за руль автомобиля.

Периодически останавливайтесь.

Одним из характерных признаков переутомления можно назвать непреодолимое желание водителя сменить позу, выпрямиться, потянуться. Если вы замечаете это за собой уже долгое время, находясь в пути без сна – не раздумывая, прекращайте движение. Восстановить силы поможет легкая разминка с простыми гимнастическими упражнениями.

Нет химическим энергетикам!

Рекомендуем вам воздержаться от употребления энергетических напитков. Эффект от подобных напитков может только повредить человеку, находящемуся за рулем.

Доступ кислорода.

Преодолевая долгий путь, постарайтесь держать окна автомобиля открытыми, или, если время года не балует теплом – хотя бы время от времени открывать их, впуская поток свежего воздуха, который развеет усталость за рулем.

Установки водительского кресла.

В деле борьбы с сонливостью за рулем полезно отрегулировать водительское кресло так, чтобы вы находились в тонусе.

Вдвоем веселей.

Многие водители, отправляясь в дорогу, берут с собой попутчика. Например, такого, которому можно доверить руль, когда сам водитель рано или поздно почувствует, что переутомлен и решит вздремнуть. Даже если человек, сидящий рядом, и не сможет подменить вас в качестве водителя транспортного средства – все равно время, проведенное за разговором, пролетит гораздо быстрее, а необходимость поддерживать беседу не даст мозгу расслабиться и отключиться от усталости.

Включите музыку.

Можно просто слушать радио, периодически переключая радиостанции: громкая реклама и бодрые голоса ди-джеев вперемешку с музыкой разных жанров не дадут вам впасть в дремоту во время движения.

Однозначно остановитесь!

Если вы начинаете замечать тяжесть в руках и ногах, ощущение песка в глазах, если вам внезапно становится почти лень переключать передачи – не тяните время, останавливайтесь и отдохайте. Даже кратковременный сон поможет восстановить силы.