



## ZA KIEROWNICĘ TYLKO WYPOCZĘTYM

**Zmęczenie, apatia, ośpienie, zwolnione reakcje. To tylko niektóre elementy, których wystąpienie u kierowcy powinno włączyć czujność. Te objawy to nieunikniona droga do ZAŚNIĘCIA za kierownicą. Jakie mogą być tego efekty nie trzeba nikomu tłumaczyć. Dlatego za kierownicę wsiadajmy wypoczęci.**

### **Co się dzieje...**

Piątek, 18 sierpnia, godz. 9.14. Na autostradzie A-2 na wysokości Lubrzy dochodzi do wypadku. Kierujący samochodem ciężarowym obywatel Estonii z *nieustalonych przyczyn* zjeżdża ze swojego pasa ruchu i uderza w stojący na pasie awaryjnym oznakowany samochód obsługi autostrady. W wyniku wypadku giną dwie osoby.

Piątek, 25 sierpnia, godz. 5.54. Autostrada A-2. Ponownie w rejonie Lubrzy dochodzi do kolejnego śmiertelnego wypadku. Kierujący osobowym WV obywatel Niemiec z *nieustalonych przyczyn* zjechał z zajmowanego pasa ruchu i uderzył w betonowy przepust. Zginęły dwie osoby.

### **Z nieustalonych przyczyn...**

Są to tylko niektóre przykłady zdarzeń drogowych, których przyczyn nie da się wyjaśnić ze stu procentową pewnością. Bezpośredni świadkowie tych zdarzeń nie żyją. Służby ratunkowe pracujące na miejscu mogą jedynie, opierając się na doświadczeniu i zebranych dowodach przypuszczać, co było przyczyną tych tragedii. A jedną z nich jest właśnie zaśnięcie za kierownicą.

### **Dlaczego tak się dzieje...**

„Mikrosen - tzw. sen sekundowy. Wykonywana akurat czynność jest mimowolnie przerywana i przez chwilę trwającą maksymalnie do sześciu sekund człowiek patrzy w próżnię. W tym czasie fale mózgowe układają się we wzór typowy dla fazy normalnego snu”. (za Wikipedią)

Główną i w zasadzie jedyną u zdrowych osób przyczyną mikrosnu jest zmęczenie. Dochodzi do niego przede wszystkim podczas wykonywania monotonnych czynności. Jedną z takich jest jazda autostradą. Kilka godzin spędzonych w zamkniętym pomieszczeniu, w jednej pozycji sprzyja zmęczeniu i apatii. Jeśli do tego dojdą godziny nocne i wczesnoporanne, to już krok do tragedii. Najniebezpieczniejszym z objawów mikrosnu jest brak świadomości jego występowania. Kierowca czuje zmęczenie, zdaje sobie sprawę z tego, że musi odpocząć, ale stara się te objawy zniwelować. Otwiera okno, włącza głośniejszą muzykę, często przyspiesza aby podnieść we krwi adrenalinę. Zabiegi te są niestety nieskuteczne. Kierujący nie zdaje sobie sprawy, że zapadł w mikrosen. Nie muszą o tym wiedzieć nawet przebywający z nim w pojeździe pasażerowie. Objaw ten trwa od 1 do 30 sekund, a pojazd jadący z prędkością 140 km/h w ciągu jednej sekundy przejedzie odległość niemal 40 metrów.

### **Jak pomóc...**

Problem zmęczenia kierowcy nie jest tylko jego własnym problemem. Każda z osób znajdujących się w pojeździe musi czuć odpowiedzialność za wspólne bezpieczeństwo. Najtrudniejszą sytuacją dla kierowcy jadącego w nocy jest słuchanie oddechów śpiących pasażerów. Dlatego należy unikać sytuacji, kiedy kierowca pozostawiony jest sam sobie. Dobrze jest z

nim rozmawiać, obserwować jego reakcje. Nadchodzący mikrosen można u kierowcy wcześniej zauważyć. Pierwszymi objawami jest częste ziewanie, nagle dreszcze, opadające powieki, częste, powolne mruganie.

### **Jak zapobiec...**

Bardzo wiele osób wybiera jazdę w porach nocnych. Jest to bardzo dobra alternatywa dla stania w korkach i zdecydowanie skraca czas dojazdu do celu. Należy jednak pamiętać, żeby nie wsiadać za kierownicę będąc zmęczonym. Nie przeceniać swoich umiejętności. W czasie jazdy słuchać swojego organizmu i reagować na pierwsze oznaki zmęczenia. Co dwie, trzy godziny robić kilkunastominutową przerwę. Wysiadać z samochodu i zrobić kilka prostych ćwiczeń fizycznych pobudzających krążenie krwi. Nie „zapijać” zmęczenia energetykami spożywanymi w trakcie jazdy. Pomaga to pozornie i tylko na chwilę. W razie potrzeby uciąć sobie drzemkę na parkingu. Tych kilka prostych czynności może uratować życie.

kom. Artur Chorąży

WRD KWP w Gorzowie Wlkp.



Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)