Водители Горловки, не спите за рулем!

Горловский Медиа Портал
26.07.10 07:35

Лето - пора отдыха, отпусков, путешествий. В этот период на дорогах Украины увеличивается количество автомобилей, автобусов, осуществляющих перевозки групп людей на отдых, преодолевающих при этом сотни километров. Хорошо, когда путешествующие прибывают к месту отдыха без проблем. Ведь во время длительной поездки появляется усталость, которая может стать одной из причин аварийных ситуаций на дороге.
Усталый водитель - опасный водитель. С такими утверждениями согласятся все здравомыслящие участники дорожного движения. Сильная усталость вызывает сонливость, которая по своему влиянию на сознание чем-то напоминает состояние алкогольного или наркотического опьянения: замедляет реакцию, снижает способность рассуждать здраво и даже может вызвать беспричинную агрессию, сообщает пресс-служба Департамента ГАИ МВД Украины. Сонливость заставляет водителя допускать те же ошибки, что и под влиянием наркотиков или алкоголя - ошибки, которые могут стать фатальными.

Что влияет на состояние водителя? На состояние водителя влияют возраст, время суток и расписание работы. Удивительно, но большинство аварий, вызванных сонливостью, происходит в светлое время дня на участках дорог с большой интенсивностью движения транспорта. Ночные же аварии чаще случаются на скоростных шоссе и характеризуются более серьезными последствиями.

Лекарства против аллергии и простуды. Несмотря на огромное количество исследований и предупреждений, многие водители до сих пор не задумывается над тем, что всем знакомые медицинские препараты против аллергии и простуды, которые отпускают без рецепта, часто вызывают сильную сонливость.

Отдыхать, чтобы избежать опасности. Чтобы избежать опасности, которую таит в себе усталость, следуйте советам и отдыхайте, если поймаете себя на том, что:

- Не можете вспомнить несколько последних километров дороги;

- Неожиданно для самого себя съезжаете со своей полосы;

- Ваши мысли беспорядочные и бессвязные;

- Постоянно зеваете;

- Прикладываете усилия, чтобы глаза были открыты, а голова держалась прямо;

- Не придерживаетесь дистанции или поздно реагируете на дорожные знаки.

10 способов, как не уснуть за рулем.

1. Останавливайтесь сразу, как только почувствуете сонливость. Выпейте энергетик

или кофе.

2. Кофеин всасывается в кровь в течении тридцати минут. За это время вы можете отдохнуть.

3. Перед ночной поездкой необходимо поспать хотя бы 6 часов - больше, конечно, лучше.

4. Не планируйте ночную поездку после рабочего дня.

5. Старайтесь находиться в пути, когда обычно не спите. Не забывайте, что на ночлег всегда можно остановиться в гостинице.

6. Будьте внимательнее в так называемые "сонные" периоды дня. К ним относится послеобеденные часы, а также период между 16 и 17 часами, когда в организме человека наступает спад энергии. Если чувствуете снижение внимания, но знаете, что заснуть невозможно, просто остановитесь ненадолго и отдохните.

7. Употреблять в дороге лучше белковую, чем углеводную пищу.

8. Избегайте приема препаратов, вызывающих сонливость. Если вы регулярно принимаете снотворное, отложите прием до начала отдыха.

9. Если вас ждет дальняя дорога, пусть на переднем пассажирском кресле сидит друг, который сможет подбадривать вас беседой.

10. Устраивайте небольшой перерыв каждые 2 часа, или через каждые 150-200 километров, даже если не нужно заправляться или обедать. Выйдите из машины, глубоко подышите, разомните тело, особенно шею и плечи. Старайтесь проезжать не более 700 км в день.

Возможно, прочитав эти советы и взяв их во внимание, водители будут более требовательными к себе, чем обезопасят не только свое здоровье, но и жизнь других участников дорожного движения.

"Горловский Медиа Портал"