

Госавтоинспекция Алтайского края напоминает, что сон за рулем может стать причиной непоправимой трагедии

Сотрудники Госавтоинспекции напоминают водителям о необходимости соблюдения режима труда и отдыха при управлении автомобилем, а также напоминают как распознать усталость и не допустить засыпания за рулем.

Чаще всего причиной совершения дорожно-транспортных происшествий становится переутомление водителя, длительное время находившегося за рулём. А так как в летний период количество отпусков увеличивается, увеличиваются и выезды за пределы региона к местам отдыха на личном автомобиле. Длительные поездки в ночное время суток приводят к усталости и снижению внимания, замедленной реакции водителя на изменяющуюся дорожную обстановку. О том, что сон – плохой попутчик, стоит всегда помнить и водителям, осуществляющим длительные поездки, связанные со служебной необходимостью.

Особенности каждого организма индивидуальны, однако существуют общие критерии контроля засыпания водителя. Об опасной усталости могут свидетельствовать: рассеянность, раздражительность, озноб, восприятие действительности «кусками», когда водитель не может восстановить в памяти предшествующую дорожную обстановку, появление слабости в руках и ногах, «песка» в глазах, тяжести в затылке и т.д.

Пассажиры, сидящие в машине, могут судить о сонливости водителя, в случае, если он «клюет носом», опускает веки, отвечает с задержкой и невпопад, часто моргает, трет глаза, виски, лоб, уменьшает скорость на свободной дороге, потом, спохватившись, разгоняет машину, допускает выезд автомобиля на соседнюю полосу движения, а потом резко возвращает на место.

Побороть сонливость можно только одним способом — остановить машину и отдохнуть. Остальные средства — кофе, курение, громкая музыка, открывание окон — не действуют. Водитель может замедлить наступление предельной усталости, правильно подготовившись к поездке.

Чтобы не подвергать опасности себя и своих близких, Госавтоинспекция рекомендует:

1. прежде чем отправиться в долгое путешествие, необходимо обязательно хорошо отдохнуть.
2. Не стоит отправляться в путь после бессонной ночи или утомительного рабочего дня. Полноценный сон накануне поездки – лучший способ предотвращения сонливости за рулём.
3. По возможности отказаться от движения в ночные часы.
4. Не управлять автомобилем в болезненном состоянии.
5. Чередовать управление машиной и отдых: после 2—2,5 часов движения делать 5—10-минутные перерывы.

б. Спящие рядом люди усыпляют — эффект, похожий на передачу зевоты от одного человека другому

Водителям-женщинам помимо вышеперечисленного следует учитывать свои физиологические особенности (на 30—40% меньшую, чем у мужчины, мышечную силу, физическое недомогание). Даже при хорошем самочувствии, исправном автомобиле и не слишком загруженной дороге делать остановки, выходить из автомобиля и обязательно управлять транспортным средством в удобной обуви.

Если есть ощущение, что водитель засыпает, будить его нужно негромким обращением по имени или вопросом. Нельзя кричать, трясти человека или толкать его — не исключено, что от неожиданности он резко затормозит либо «бросит» машину в сторону, создав аварийную ситуацию.

Если сонливость всё же настигает, сотрудники ГИБДД настоятельно рекомендуют остановиться в безопасном месте и поспать полтора-два часа. Порой даже 15-20 минут отдыха позволяют опытному водителю взбодриться и безопасно продолжить движение.

Помните о личной безопасности, сохранении жизни и здоровья родных и близких.