Госавтоинспекция Алтайского края напоминает, что утомленное состояние может стать причиной непоправимой трагедии

Сотрудники ГИБДД предупреждают водителей об опасности управления транспортными средствами в состоянии утомления

Чаще всего причиной совершения дорожно-транспортных происшествий становится переутомление водителя, длительное время находившегося за рулём или недостаток сна. О том, что сон – плохой попутчик, стоит всегда помнить и водителям, осуществляющим длительные поездки, связанные со служебной необходимостью или путешествием куда-либо.

За 8 месяцев произошло 1421 дорожно-транспортных происшествий, где погибло 165 человек и получили ранения 1862. Участились внезапные выезды на полосу встречного движения, причины этого могут быть совершенно разные, но одна из причин – переутомление.

Многие водители не придают большого значения усталости, сонливости и снижению внимательности на дороге. При вождении в утомленном состоянии у водителя ослабевает внимание и увеличивается время реакции. Чем выше скорость, тем быстрее устает человек. Согласно медицинским данным, на скорости 90 км/ч усталость наступает через 3,5-4 часа.

Пассажиры, сидящие в машине, могут судить о сонливости водителя,  в случае, если он опускает голову, 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.
6. 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 и выходить из автомобиля.

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.