

Усталость – главный враг водителя



Проведя несколько часов за рулем, каждый автомобилист начинает испытывать сонливость и усталость, которые могут привести к потере контроля над транспортным средством. Водитель не всегда вовремя может заметить и среагировать, когда у него снижается внимательность, и притупляется острота реакции. Это приводит к тому, что человек засыпает за рулем. Находясь в долгой дороге водителю необходимо быть начеку и временами проводить анализ своего состояния. Риск уснуть за рулем есть у тех:

- чей сон был менее 7 часов;
- кто принимает лекарства определенных групп;
- много часов в пути;
- едет ночью;
- очень плотно поел;
- имеет заболевания органов системы дыхания.

Чтобы отличить физическую усталость от состояния, близкого к засыпанию, следует обращать внимание на сигналы сонливости:

Глаза открываются труднее и моргание перестает быть заметным, потому что происходит постепенное отключение мозговой деятельности и быстрый процесс моргания отследить становится сложнее.

Начинает казаться, что дорога плывет, а показание приборов сложно запоминаются и их тяжело увидеть.

Находящиеся впереди предметы при приближении меняют свой облик по сравнению с теми, какими казались. Поступающая информация не успевает обрабатываться мозгом, находящимся на грани между реальностью и сном.

Теряется возможность поддержания разговора или завершения мысли.

Если водитель находится в приближенном к дремоте состоянию, то он начинает забывать переключать фары дальнего, ближнего света и пропускает нужные повороты.

Чтобы этого не произошло, существуют несколько способов побороть усталость.

- Необходимо время от времени переводить с дороги взгляд на указатели, приборную панель, едущую машину и т. д.
- Прохладный свежий воздух насыщает салон кислородом, отгоняет сон и помогает организму взбодриться.
- Хорошо помогает побороть усталость бодрая музыка, а вот спокойная может еще больше убаюкать. Помогает взбодриться подпевание, и чем громче, тем больше эффект: легкие активнее работают, дают больше кислорода в кровь, организм входит в тонус и мозг стимулируется.
- Потребление легкой еды (семечки, сухарики, орешки, чипсы, сухофрукты) не дает организму уснуть, требует концентрации и мозг стимулируется.
- Хорошо освежает и помогает взбодриться умывание прохладной газированной водой.
- Бодрость организму можно вернуть, выпив кофе или зеленый чай. Кофеин, находящийся в них, дает на организм тонизирующий эффект.
- Сделать остановку и вздремнуть 20-30 минут. Микро-сон вернет организм в тонус.