Znakovi koji upozoravaju da ste preumorni za vožnju

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 14 Ožujak 2023 09:34
Objavljeno: Utorak, 14 Ožujak 2023 09:34

Počnete li zijevati dok ste za volanom, ispravite se na sjedalu i usredotočite pažnju na promet jer čak i najmanji mikrosan može prouzročiti fatalnu nesreću. Svake godine stotine ljudi izgube život u prometu na taj način.

Mikrosan je veoma kratko razdoblje sna koje se mjeri u sekundama, tvrde stručnjaci.

Ako vozite 100 kilometara na sat i zatvorite oči na samo dvije sekunde, proći ćete naslijepo 56 metara, poručuje njemačka agencija za inspekciju sigurnosti, TÜV.

Sklapaju li vam se oči, a glava klone i potom se naglo trznete.. ako ste iskusili nešto od toga, vjerojatno ste već bili u mikrosnu.

Važno je obratiti pažnju na znakove koje vam šalje tijelo da biste izbjegli to stanje koje na cesti može biti opasno po život.

Znaci upozorenja su često zijevanje, trljanje očiju, iznenadna drhtavica ili učestalo vrpoljenje na sjedalu. Stručnjaci upozoravaju da su to posljednji znaci nakon kojih biste se trebali zaustaviti i odrijemati prije nego nastavite s vožnjom. Preporuka je uzeti pauzu od 10 do 20 minuta.

Rizik od mikrosna je veći kada vozite u vrijeme koje nije u skladu s bioritmom vašeg tijela. Ljudi su biološki najumorniji između dva i pet sati ujutro te oko dva sata popodne.

To razdoblje umora ipak ne vrijedi jednako za sve ljude te je zato važno poznavati vlastiti bioritam i ne upravljati vozilom kada osjetite umor. Neki ljudi se osjećaju umornije navečer, a nekima ujutro treba više vremena da se razbude.

Ranoranioci koji lako ustaju iz kreveta i od jutra se osjećaju odmorno i energično, najčešće budu pospaniji popodne i navečer. Takvima se preporuča da popodne odu u šetnju kako bi bili na svježem zraku prije nego što krenu voziti.

S druge strane, noćnim pticama se teže razbuditi ujutro, ali osjećaju više energije popodne. Ako ste u ovoj skupini, osigurajte si ujutro dovoljno vremena da se razbudite kako biste bili oprezniji i bistriji kada sjednete za volan.

I oni koji svakodnevno putuju na posao izloženi su riziku od mikrosna.

Svako jutro upravljaju vozilom nedugo nakon što su se probudili i opet na kraju radnog dana. Smatra se da je razina koncentracije i opreza veoma niska kada se ljudi vraćaju s posla i to je jedno od najgorih razdoblja za upravljanje vozilom.

Statistike iz Njemačke ukazuju na to da se većina nesreća prouzročena umorom događa između šest i osam ujutro te između dva i četiri popodne.

Procjenjuje se da u SAD-u godišnje pogine oko 600 ljudi jer voze preumorni.

Bez obzira na to koje je doba dana, umor je problem koji treba ozbiljno shvatiti. Umor smanjuje razinu koncentracije, ali i mogućnost brze reakcije.

Phoca PDF

Uz to, važno je zapamtiti da vozači općenito često precjenjuju svoje mogućnosti. (Hina)



Phoca PDF