

# Bezpečná cesta automobilem

## MĚLNICKO - Nepodceňujte únavu

V letních měsících vyjede na silnice mnohem více řidičů a dochází k častějším dopravním nehodám, proto je velmi důležité přizpůsobit jízdu a rychlost vozidla s ohledem na aktuální dopravní situaci. Řidiči by měli dodržovat pitný režim, aby se jim za jízdy neudělalo nevolno a neohrozili tak sebe nebo ostatní účastníky silničního provozu. Při delších cestách je zapotřebí dělat pravidelné přestávky na občerstvení, odpočinek a předejít tak únavě nebo mikrosránku.

Samotné řízení vozidla je poměrně monotónní činností, a ačkoli to zní nepravděpodobně, tělo v jedné pozici se unaví mnohem víc, než se zdá. Když si k dlouhé cestě připočítáte letní teploty, tak si řidič může být jistý, že únava a ospalost se dříve nebo o něco později dostaví.

Mnozí řidiči jezdí velice rádi v noci. Noční jízda je velice lákavá, vyhnete se dopravním komplikacím a vysokým teplotám. Myslete však na to, že si narušujete svůj pravidelný denní cyklus.

### **Nepodceňujte únavu!**

Zastavte na nejbližším odpočívadle a zacvičte si, protáhněte se. Krátkou rozcvičkou ztratíme maximálně 10 až 20 min. Zásadně se nesnažte o povzbuzení kouřením či jinými medikamenty. Pozor také na poslech monotónní, příliš hlasité hudby. Lepší variantou je poslouchat pořady, které povzbudí vaši pozornost.

### **Jak vyvrát nad únavou a šťastně překonat dlouhou vzdálenost za volantem?**

- Při delších jízdách si každé dvě hodiny naplánujte minimálně 15ti minutovou přestávku.
- Nedostatek odpočinku se projeví zhoršením soustředěnosti a prodloužením reakční doby.
- Pozor na dobu mezi 2. a 4. hodinou ranní i odpolední.
- Nejezte tučná jídla před jízdou a během jízdy, vyvolávají ospalost a únavu.
- Zajistěte si dostatečný přísun tekutin.
- Některé léky snižují pozornost a zvyšují únavu – podrobně si prostudujte příbalový leták.
- Únavu neodstraníte otevřením okna ani zvýšením hlasitosti rádia.
- Spolujezdec by měl pomáhat při navigaci, nikoli spát, spánek je stejně nakažlivý jako zívání

Další zajímavé informace naleznete na: <https://www.ibesip.cz/Tematicke-stranky/Zasady-bezpecne-jizdy-v-aute/Nebezpeci-unavy>

Při jízdě autem je nutné dodržovat několik dalších pravidel. Jedním z nich je i používání bezpečnostních pásů.

Více na: <https://www.policie.cz/docDetail.aspx?docid=22557755&docType=ART>