

Únava za volantem je velmi nebezpečná

MĚLNICKO - Jak předejít únavě?

Během prázdnin poměrně dost času trávíme za volantem. Ať už se jedná o cestu do zahraničí, na dovolenou, nebo na výlet po České republice. Samotné řízení vozidla je poměrně monotónní činností a ačkoli to zní nepravděpodobně, tělo v jedné pozici se unaví mnohem více než se zdá. Když si k dlouhé cestě připočítáte letní teploty, tak si řidič může být jistý, že únava a ospalost se dříve nebo později dostaví. Jízda v noci je lákavá volba, kdy se vyhnete dopravním komplikacím a vysokým teplotám, ale myslete na to, že si narušujete svůj pravidelný denní cyklus. Důležité je stav únavy a ospalosti nepodceňovat. Zastavte na nejbližším odpočívadle, 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 vyzrát nad únavou a a šťastně překonat dlouhou vzdálenost za volantem?

- Při delších jízdách si každé dvě hodiny naplánujte minimálně 15 minut 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, vždy si podrobně prostudujte příbalový leták.
- Únavu neodstraníte otevřením okna ani zvýšením hlasitosti rádia.
- Spolujezdce by měl pomáhat při navigaci, nikoli spát. Spánek je stejně nakažlivý jako zívání.