



DİREKSİYONDA UYUYAKALMAK

Uykulu sürücüler toplum sağlığı ve güvenliği açısından önemli bir sorundur.

Hepimiz bazen bu suçu işleriz. Bir gece önce iyi uyumamışsınızdır ya da çok zor bir günün ardından kendinizi son derece yorgun hissediyorsunuzdur. Ama gene de direksiyon başına geçer ve gözlerinizi açık tutup yoldan ayırmamaya gayret edersiniz.

Bazı uzmanlar, uykulu sürücülerin, sarhoş sürücüler kadar tehlikeli olduklarını söylüyorlar. Çoğu kişi alkollü taşıtların tehlikelerinin bilincinde olmasına karşın, uykuluyken hiç tereddüt etmeden direksiyon başına geçmektedir. Ancak bunu yapmadan önce iki defa düşünmemiz gerekir.

Uykulu sürücüler, her yıl polise bildirilen moturlu taşıtların kazalarının yaklaşık 100.000'i, ölüme yol açan kazaların yaklaşık % 4'ü ve sürücünün öldüğü kamyon kazalarının % 31'inden sorumludur.

Kimler risk taşıyor?

* Yetersiz uyku almış olan, istirahat molası vermeden uzun mesafe taşıtlar kullanan, gece boyu taşıtlar sürmeye devam eden, sersemliğe yol açan ilaç ya da alkol alan, tek başına taşıtlar süren ya da sık seyahat eden sürücülerin tümü.

* Genç sürücüler(sürücünün uyuduğu kazaların % 55'inde sürücü yaşı 25'in altındadır.)

* Vardiyalı çalışanlar (alışılmadık dışındaki iş saatleri daha fazla yorgunluğa neden olur.)

* Ticari nakliye kamyonu

sürücülerini (Düzensiz zamanlarda uzun mesafe taşıtlar sürmek zorundadırlar.

* Tam konmamış uyku bozukluğu olan kişiler (milyonlarca insanda uyku bozukluğu bulunmaktadır ve bunların çoğunluğuna tanı konmamıştır.”



Uykulu sürücüler için tehlike işaretleri

* Gözlerin kendi kendine kapanması ya da odaklanmaması,

* Baş dik tutmada zorluk,

* Sürekli esneme

* Bağlantısız düşüncelerin uçuşması

* Son birkaç dakika içinde taşıtlar sürdürdüğünü hatırlayamama,

* Şeritten şeride kayma, önündeki taşıta fazla yaklaşma ya da trafik işaretlerini fark etmeme.

* Şeritten çıkan taşıtlar aniden şerite sokmak zorunda kalma,

* Yoldan çıkma ya da bir çarpışmadan kıl payı kurtulma.

Yukarıdaki belirtilerden herhangi birini fark ettiğinizde, yoldan ayrılarak uyuyabileceğiniz güvenli bir yer bulunuz.

Güvenli taşıtlar sürmeyle ilgili ipuçları

* Herhangi bir yolculuktan önceki gece iyi uyuyun; çoğu

kişinin 7-8 saat uykuya ihtiyacı vardır.

* Taşıtlar sürerken uykunuz geldiğinde, yegane güvenli seçenek, taşıtlar kullanmaktan vazgeçerek, uyuyacağınız bir yer bulmaktır.

* Vücudunuzun normal olarak "kendini bıraktığı" dönemde (gece yarısından sabah 6'ya kadar) taşıtlar sürmekten kaçınınız.

* Günün ileri saatlerinde tek başına taşıtlar sürmeyiniz ve uzun bir yola başlamayınız; gece uzun süre taşıtlar sürmekten kaçınınız.

* İlk saatte bir ya da her 150 km'de bir mola veriniz. Tehlike işaretlerinin herhangi birini fark ettiğinizde daha sık aralıklarla dinleniniz.