

موضوع: " خستگی و خواب آلودگی "

- 1- علائم خواب آلودگی را جدی بگیرید. به خانواده خود رحم کنید و در حین خستگی رانندگی نکنید و به عنوان سرنشینان خودرو ، به راننده اجازه ادامه رانندگی ندهید.
 - 2- منظور از خستگی، ایجاد خواب آلودگی و کمبود هوشیاری مغز بدلیل کمبود خواب می باشد.
 - 3- خستگی باعث کاهش قابل توجه توانایی راننده در دیدن، فکر کردن و تصمیم گیری و عکس العمل و نهایتاً از دست رفتن زمان طلایی اقدام راننده در مواجه با شرایط پیش رو می شود.
 - 4- خطر ایجاد خستگی و خواب آلودگی در سفرهای با مسافت های بیش از سیصد کیلومتر به مراتب بیشتر خواهد بود.
 - 5- آیا می دانید خستگی و خواب آلودگی در 2 تصادف فوتی از 5 تصادف جاده ای از علل اصلی می باشد؟
 - 6- آیا می دانید احتمال بروز تصادف رانندگی در حالت خواب آلودگی حدود 3 تا 4 برابر بیشتر می شود؟
 - 7- در رانندگی، خطر 17 ساعت بیدار بودن تقریباً معادل خطر مصرف موارد مخدر و مشروبات الکلی می باشد.
 - 8- متأسفانه، 30 درصد از رانندگان به ایجاد حالت چرت زدن در حین رانندگی اذعان دارند.
اهم علل بروز تصادفات ناشی از خستگی:
 - 1- کمبود ساعات خواب کامل برای راننده(منظور از خواب کامل خواب عمیق و حدود 7 ساعته)
 - 2- خستگی انباشته شده طی روزهای قبل
 - 3- تکرار موارد رانندگی در حین خستگی و عادی تلقی شدن آن و یا عادت خطرناک برخی رانندگان به رانندگی در حین خستگی (ایجاد اعتماد کاذب در راننده به توانایی خود یعنی برداشت ذهنی غلط « من می توانم» که در این مورد، غلط است)
 - 4- رانندگی بدون استراحت و خوابیدن پس از صرف ناهار چرب و سنگین در مسیرهای طولانی (بویژه در ساعت 14 تا 16 عصر)
 - 5- اصرار به رانندگی در حالت خواب آلودگی بویژه در اوایل صبح (2 تا 6 صبح)
 - 6- مصرف برخی داروهای خواب آور همچون مسکن ها یا قرص های ضد حساسیت و.....
 - 7- وجود بیماریهای موثر در ایجاد خواب آلودگی همچون بیماری قند، انحراف یا تنگی مجرای بینی، لوزه بزرگ و.....
- راهکارهای اجتناب از تصادفات ناشی از خستگی:
- 1-راهکار کلی : قبل از شروع سفر از خواب کامل (حداقل 7 ساعت) برخوردار شوید .
 - 2-در حالت بروز خستگی و علائم خواب آلودگی ، در اولین مکان مناسب بایستید و بخوابید.
 - 3-در طول مسیر اصل توقف و استراحت متوالی (15 دقیقه استراحت به ازای 2 ساعت رانندگی) را در برنامه سفر قرار دهید.
 - 4-حتماً سرنشین کنار راننده در طول سفر بویژه در مسافتهای طولانی ، می بایست از خواب و یا ایجاد حالت خواب آلودگی و خمیازه های متوالی اجتناب نماید.
 - 5-در صورت مصرف برخی داروهای خواب آور همچون مسکن ها یا قرص های ضد حساسیت و..... وجود بیماریهای موثر در ایجاد خواب آلودگی همچون بیماری قند، انحراف یا تنگی مجرای بینی، لوزه بزرگ و..... رانندگی را به فرد مناسب دیگری واگذار نمایید.
 - 6-از تهویه مناسب و هوای تازه در حین سفر بهره مند شوید.
 - 7-در طول سفر در زمان های ایستادن و استراحت از غذاهای سبک بخورید. نوشیدنی هایی همچون قهوه ، چای و آب مناسبند.از مصرف شکر و شیرینی جات پرهیزید.
 - 8-پشت فرمان ، از بی حرکتی ممتد اجتناب کنید و هر از گاهی عضلات خود را کش داده و خود را تکان دهید.
 - 9-جویدن آدامس را امتحان کنید.