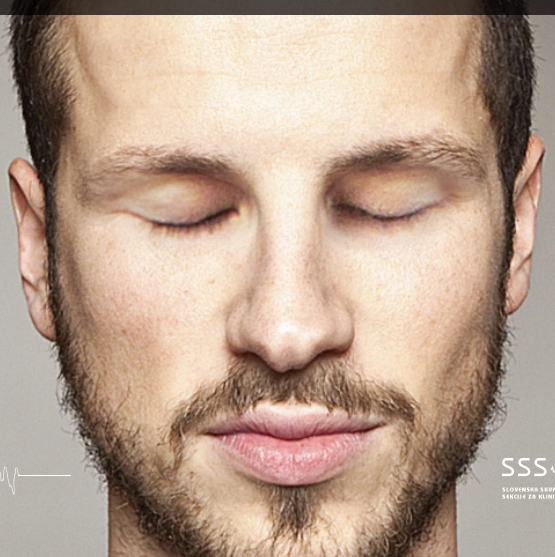




PROJECT **WAKE-UP BUS**
DON'T GIVE SLEEP A RIDE

NE ZASPITE ZA VOLANOM.

NASPANI IN SPOČITI NA POT.



**Če vozite zaspani,
gre za vašo (ne)odgovornost!**

**Z upoštevanjem priporočil
lahko preprečite hude
prometne nezgode!**

**Tveganje za povzročitev prometne
nezgode zaradi zaspanosti za
volanom je pri voznikih z apnejo v
spanju 2- do 7-krat večje kot pri
zdravih ljudeh.**

**Kakšen je vpliv zaspanosti za volanom pri prometnih
nezgodah?**

Čeprav zaspanost za volanom kot povzročitelj prometnih nezgod ni splošno priznana in je ne najdemo v uradnih evidencah, je povezana s približno 20 % vseh prometnih nezgod na cestah in je eden glavnih vzrokov prometnih nezgod s smrtnim izidom, še posebej na avtocestah.

**„Zaspanost za volanom je povzročitelj
približno 20 % prometnih nezgod na cestah.“**

**„Ocenjujejo, da je zaspanost za volanom eden
glavnih vzrokov prometnih nezgod s smrtnim
izidom, še posebej na avtocestah.“**



Kateri so glavni vzroki zaspanosti za volanom?

- **Pomanjkanje spanja** – nezadostno število ur spanja ponoči je glavni vzrok za zaspanost za volanom.

V primerjavi z osebo, ki spi 8 ur na noč:

- Spanje 6 do 7 ur na noč poveča tveganje za prometno nezgodo zaradi zaspanosti za volanom za 1,8-krat,
- **Če spite manj kot 5 ur na noč, se tveganje za prometno nezgodo zaradi zaspanosti za volanom poveča za 4,5-krat.**

Po drugi strani:

- **Če boste ostali neprekinjeno budni 17 do 18 ur, boste delali napake pri vožnji, ki so primerljive s tistimi, ko je stopnja alkohola v krvi 0,5 g/l.**
- **Če boste neprekinjeno budni 24 ur, boste delali napake pri vožnji, ki so primerljive s tistimi, ko je stopnja alkohola v krvi 1,00 g/l.**
- **Motnje spanja so lahko vzrok prekomerne dnevne zaspanosti:** apneja v spanju, narkolepsija, druge hipersomnije, nespečnost, pa tudi depresija itd. Vozniki z apnejo v spanju imajo za 2- do 7-krat večje tveganje za prometno nezgodo zaradi zaspanosti.
- **Zdravila, ki lahko povzročijo zaspanost:** pomirjevala, nekateri antidepresivi, uspavala, antihistaminiki, nekatera protiepileptična zdravila, nekateri antipsihotiki in mišični relaksanti ter druga zdravila.

Prometne nezgode zaradi zaspanosti za volanom so najpogostejše med 2.00 in 6.00 uro ter med 14.00 in 16.00 uro.

Pri približno 50 % prometnih nezgod zaradi zaspanosti za volanom so udeleženi vozniki, stari do 25 let.

Kdo je v največji nevarnosti za prometne nezgode zaradi zaspanosti za volanom?

- ***Mladi vozniki***, ker zelo pogosto združujejo pomanjkanje spanja ponoči z nočno vožnjo. Pri 50 % prometnih nezgod zaradi zaspanosti za volanom so udeleženi vozniki, stari do 25 let.
- ***Moški***
- ***Delavci z izmenskimi delom***
- ***Poklicni vozniki***, saj vozijo na dolgih razdaljah, pogosto po avtocestah in velikokrat ponoči. Običajno ponoči spijo v slabih pogojih in ne dovolj dolgo, izpostavljeni so tudi pritisku na povečanje števila ur vožnje. **Pri teh voznikih je pogosta obstruktivna apneja v spanju, ki lahko izzove prekomerno dnevno zaspanost.**
- Drugi dejavniki, ki pri voznikih povečujejo tveganje za prometne nezgode zaradi zaspanosti za volanom, so: **vožnja brez sopotnika, neizkušeni vozniki, ki so pred kratkim pridobili voziško dovoljenje, uživanje alkohola in drog, vožnja po obroku, vožnja po avtocestah in na dolgih razdaljah. Vendar se je treba zavedati, da je prometna nezgoda zaradi zaspanosti za volanom možna tudi na kratki razdalji!**



Kdaj se zgodi največ prometnih nezgod zaradi zaspanosti za volanom?

Prometne nezgode zaradi zaspanosti za volanom so pogostejše med 2.00 in 6.00 uro ter med 14.00 in 16.00 uro. Nočna vožnja sama po sebi povečuje tveganje za nesrečo za 5- do 6-krat. Ob teh urah so naši možgani manj budni in bolj pripravljeni na spanje.

Kako prepoznamo zaspanost za volanom?

Značilni znaki zaspanosti za volanom so vsem znani, čeprav se pogosto ne menimo zanje.

Še posebej bi moral biti voznik pozoren na znake, kot so:

• zehanje • pekoč občutek v očeh • pogosto mežikanje • težke veke • oči se nehoteno zapirajo • vid postaja zamegljen ali se pojavi dvojna slika • glava omahuje • težave s pozornostjo • občutek nemira • upočasnjena odzivnost • težko vzdržuje smer vožnje, prevozi mejno črto

Spanje je edini učinkovit ukrep proti zaspanosti za volanom.

Ko se zaspanost za volanom že razvije, se je težko izogniti temu, da ne bi nenadoma in brez opozorila zaspali.

Kaj lahko storite, da ne bi zaspali za volanom?

Čeprav mnogi vozniki, ki so udeleženi v prometnih nezgodah zaradi zaspanosti za volanom, zanikajo, da bi prepoznali kakršnekoli simptome zaspanosti za volanom pred nezgodo, je znano, da so ti simptomi vedno prisotni. Ko se zaspanost za volanom že razvije, se je težko izogniti temu, da ne bi nenadoma in brez opozorila zaspali.

Strategije, ki jih vozniki običajno uporabljajo za zmanjševanje zaspanosti za volanom, so odpiranje oken, poslušanje glasne glasbe, žvečenje žvečilnega gumija ali klimatska naprava. Nobeden od teh ukrepov ni učinkovit pri odpravljanju zaspanosti za volanom, lahko jo zmanjša samo za nekaj minut.

Spanje je edini učinkovit ukrep proti zaspanosti za volanom!

Če med vožnjo prepoznate značilne znake zaspanosti, je najboljšo, da se čimprej ustavite na varnem mestu, spijete kavo ali energijsko pijačo z vsaj 200 mg kofeina in zaspate za približno 15 do 20 minut.



Zelo pomembno je, da se izogibate:

- vožnji med polnočjo in 6.00 zjutraj
- dolgim vožnjam brez premorov
- vožnji brez sopotnika
- dolgim vožnjam po neprespani noči
- dolgim vožnjam po celodnevem delovnem dnevu

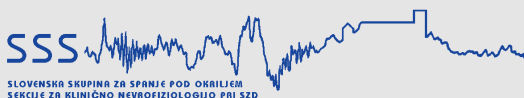
Učinek kave na povečanje budnosti bo nastopil po približno 30 minutah, v tem času si lahko privoščite kratek dreamež. Čeprav vsak od obeh ukrepov kratkotrajno zmanjšuje stopnjo zaspanosti, sta lahko skupaj še bolj učinkovita in ohranjata učinek **približno 60–90 minut**. Neupoštevanje priporočil lahko ogrozi vaše življenje in življenje drugih!

Neupoštevanje priporočil lahko ogrozi vaše življenje in življenje drugih!

Če ste običajno zaspani med vožnjo kljub temu, da ste ponoči spali dovolj, je zelo verjetno, da imate motnjo spanja, ki jo lahko uspešno zdravite.

Pogovorite se o prekomerni dnevni zaspanosti s svojim zdravnikom, ki bo odločil, ali potrebujete obravnavo v specialistični ambulanti za motnje spanja.

Organizatorja projekta:



Podporniki projekta:



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



Mestna občina
Ljubljana



univerzitetni
klinični center ljubljana



Sponsorja:



Energija za življenje



www.zaspan.si