

Zaspanost za volanom je med poklicnimi vozniki pogosta.

10 do 20 % poklicnih voznikov je med vožnjo že zaspalo za volanom.

Ocenjujejo, da je vsak tovornjak v svoji življenjski dobi udeležen v vsaj eni prometni nezgodi, povzročeni zaradi zaspanosti za volanom.

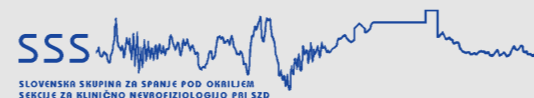
Premislite! Kolikokrat med vožnjo ste prepoznali zaspanost?

Če med vožnjo prepoznate zaspanost, se ne poskušajte upirati, saj vas lahko spanec v hipu premaga.

Čimprej ustavite vozilo na varnem mestu, spijte 1 ali 2 kavi, zaspate za 15 do 20 minut in nato nadaljujte vožnjo.

Če vozite, ko ste zaspani, je to zelo neodgovorno, saj lahko ogrozite sebe in druge udeležence v prometu.

Organizatorja projekta:



Podporniki projekta:



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



Mestna občina
Ljubljana



univerzitetni
klinični center ljubljana



ZAVOD VARNNA POT
Za večjo varnost na cestah.
www.varna-pot.si

Sponsorja:



Energija za življenje

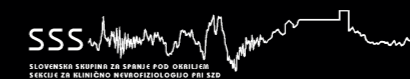


www.zaspan.si

Izid zloženke je omogočila družba Medis, d.o.o.

**10 DO 20 %
POKLICNIH VOZNIKOV
JE MED VOŽNJO
ŽE ZASPALO
ZA VOLANOM.**

**NE POSTANITE VOZNIK,
KI JE ZASPAL ZA VOLANOM.**



WAKE-UP BUS

VOZNIK LAHKO PREPOZNA, KDAJ JE ZASPAN

Če je pozoren na znake:

- 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

VOZNIK SE LAHKO IZOGNE ZASPANOSTI ZA VOLANOM

Če se izogiba:

- 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



POKLICNI VOZNIKI SPADAJO V SKUPINO OSEB Z VISOKIM TVEGANJEM ZA PROMETNO NEZGODO ZARADI ZASPANOSTI ZA VOLANOM

Zaradi pomanjkanja spanja:

- Pomanjkanje spanja je pri poklicnih voznikih zelo pogosto. Pojavi se kot posledica neurejenega ritma spanja in slabih pogojev za spanje, dela v izmenah, pritiska na povečanje števila delovnih ur, s čimer se zmanjša čas za počitek in spanje.
- Pri 50 % poklicnih voznikov je običajno trajanje nočnega spanja pred začetkom potovanja skrajšano. 10 % jih sploh ne spi v noči pred potovanjem. To ravnanje je visoko tvegano.
- Nočno spanje, ki je krajše od 5 ur, poveča možnost prometne nezgode za 4,5-krat.
- 24-urna nenehna budnost povzroči napake pri vožnji, primerljive s tistimi, ko je raven alkohola v krvi 1,00 g/L.

Če se pripravljate na vožnjo, naj bo spanec dovolj dolg, da se boste počutili popolnoma budni.

Zaradi pogostih nočnih voženj:

- Nočna vožnja, ki je pri poklicnih voznikih zelo pogosta, povečuje tveganje za prometno nezgodo zaradi zaspanosti za 5- do 6-krat.
- Prometne nezgode zaradi zaspanosti so pogostejše med 2.00 in 6.00 uro ponoči ter po kosilu med 14.00 in 16.00 uro.

Izogibajte se vožnji ponoči in ob zori, posebej pozorni pa bodite na znake zaspanosti.

Zaradi dolgih voženj:

- Dolge vožnje po avtocestah, ki so pri poklicnih voznikih pogoste, povečajo tveganje za zaspanost in prometno nezgodo zaradi zaspanosti.

Načrtujte potovanje, se pogosto ustavljajte in se izogibajte zaspanosti.

Zaradi povečane pogostosti motenj spanja:

- Pri poklicnih voznikih je obstruktivna apneja v spanju zelo pogosta in poveča tveganje prometne nezgode zaradi zaspanosti za 2- do 7-krat.

Če smrčite, imate ponavljajoče se prekinitve dihanja v spanju ali čez dan opažate prekomerno zaspanost, se pogovorite s svojim zdravnikom. Apnejo v spanju se lahko uspešno zdravi, zdravljenje pa bistveno zmanjša tveganje za prometne nezgode zaradi zaspanosti za volanom.