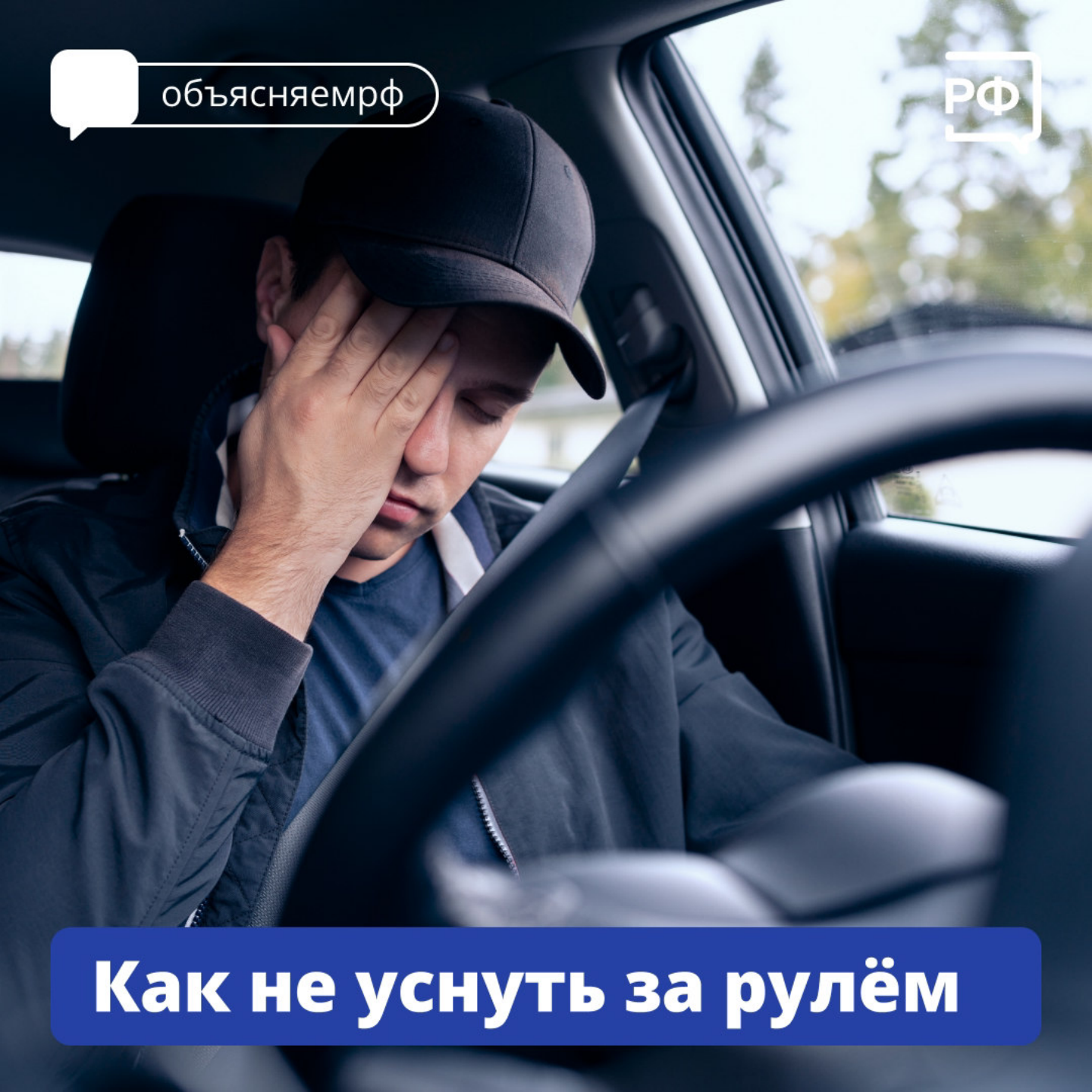


A man wearing a dark cap and jacket is sitting in the driver's seat of a car. He has his eyes closed and his hand pressed against his forehead, appearing to be asleep or extremely tired. The car's steering wheel and dashboard are visible in the foreground.

объясняемрф

РФ

Как не уснуть за рулём

Чем опасна сонливость за рулём



Согласно исследованиям, если не спать сутки, внимание и реакция ухудшаются так же, **как при алкогольном опьянении**. Автомобилист может случайно свернуть на обочину или встречную полосу, не заметить другую машину или пешехода.



Причины сонливости



Кроме недосыпа и физической усталости, сонливость могут вызывать:

- **медикаменты.** Проверьте инструкцию — там написано, как лекарство влияет на вождение
- **некоторые заболевания**, например апноэ сна. Из-за него дыхание во время сна периодически прерывается, человек не может выспаться и испытывает сонливость днём. Если у вас проблемы со сном — обратитесь к врачу



Кто в зоне риска



Сонливость за рулём чаще всего появляется:

- у профессиональных водителей
- тех, кто работает посменно или по ночам
- людей с нарушениями сна



Как подготовиться к долгой дороге:

- выспитесь
- запланируйте остановки — отдохнуть, умыться, размяться
- если есть второй водитель, договоритесь вести машину по очереди
- возьмите с собой орехи, сухарики и бодрящие напитки. Выберите то, что вам подходит: кофе взбодрит быстро, но ненадолго, а зелёный чай действует мягче, но дольше



Чтобы взбодриться в поездке:



- разговаривайте с пассажиром, если едете не одни
- открывайте окно — свежий воздух взбодрит
- делайте перекусы и пейте чай
- пойте: так напрягаются мышцы горла и живота и вы не расслабляетесь
- умывайтесь водой и делайте перерывы на зарядку
- слушайте бодрую музыку и почаще переключайте аудиодорожку



Признаки переутомления



Пора остановиться и отдохнуть, если:

- вы часто зеваете и моргаете
- клюёте носом
- чувствуете дискомфорт и постоянно меняете позу
- вам жарко или холодно, хотя температура в салоне нормальная

