

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W RADOMSKU

<http://radomsko.policja.gov.pl/era/informacje/61468,Za-kierownice-wsiadaj-zawsze-wypoczeta.html>  
2023-06-02, 21:11

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

## ZA KIEROWNICĘ WSIADAJ ZAWSZE WYPOCZĘTA(Y)

**Z godnie z definicją mikrosen to tzw. sen sekundowy. Wykonywana akurat czynność jest mimowolnie przerywana i przez chwilę trwającą maksymalnie do 30 sekund człowiek patrzy w próżnię. W tym czasie fale mózgowe układają się we wzór typowy dla fazy normalnego snu. Jeżeli taka sytuacja spotka kierowcę może dojść do nieodwracalnych w skutkach zdarzeń.**

Główną przyczyną zapadania w mikrosen jest zmęczenie. Monotonne czynności mogą potęgować to odczucie. Kilka godzin spędzonych w samochodzie, w jednej pozycji, jazda autostradą sprzyjają zmęczeniu i apatii. Ziewanie, częste mruganie, opadająca głowa a co za tym idzie brak koncentracji na wykonywanych czynnościach, to ważne symptomy ostrzegające kierowcę. Warto zaznaczyć, że kierowca który jadzie z prędkością około 110 km/h zaśnie na 6 sekund przejedzie dystans około 200 metrów. Ten czas w zupełności wystarczy aby na drodze wydarzyło się wiele złego. Potwierdzeniem powyższego jest zdarzenie z 22 czerwca 2021 roku do jakiego doszło nad ranem, na remontowanym odcinku autostrady A1, niedaleko Dobryszyc. Będący na miejscu policjanci ustalili, że 60-letni kierujący hondą jadąc w kierunku Łodzi zasnął za kierownicą, po czym uderzył w betonowe bariery a następnie w renaulta мастера jadącego w tym samym kierunku. Kierowca hondy to mieszkaniec województwa pomorskiego a drugi z uczestników zdarzenia jest mieszkańcem powiatu zgierskiego. Obaj mężczyźni byli trzeźwi i nie wymagali hospitalizacji.

Policjanci przypominają i apelują aby nie przeceniać swoich umiejętności. Kierowco, posłuchaj swojego organizmu i reaguj już na pierwsze oznaki zmęczenia. Co dwie, trzy godziny rób kilkuminutową przerwę, wykonaj kilka prostych ćwiczeń pobudzających krążenie krwi. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz snu, zatrzymaj auto w bezpiecznym miejscu i zrób sobie drzemkę. Nie zapijaj zmęczenia napojami energetycznymi, to tylko pozorna, krótkotrwała pomoc. Tych kilka prostych czynności może uratować, które mamy jedno.

