

Да бисте избегли умор за воланом придржавајте се следећих савета:

- Пре поласка на дуги пут добро се наспавајте и одморите.
- Не узимајте обилне оброке и алкохол пре седања за волан.
- Избегавајте ноћну вожњу, зато што је много захтевнија и самим тим пре доводи до умора.
- Удобно седите.
- Редовно проветравајте кабину возила.
- Правите паузе у вожњи на свака два сата. Током паузе урадите пар вежби за истезање, поједите лаган оброк и узимајте доста течности.
- Током летњег периода немојте превише да расхлађујете кабину возила.
- Не користите енергетске напитке, избегавајте веће количине кафе како би остали будни.
- На прве знаке умора, одмах зауставите аутомобил на првом сигурном месту и одспавајте 15-20 минута. Након тога изађите из аутомобила и прошетајте се.
- Не говорите себи: **"Ја могу даље"** када осетите знаке умора. Убрзо ће вас надјачати и одједном ћете бити свесни да сте прешли део пута кога се уопште не сећате (црна рупа у свести). Чувајте се те кобне појаве!



Возачи, важно је да знате да је квалитетан и временски довољан сан најбољи начин да избегнете умор и поспаност за воланом!



Будите одговоран возач, према себи и другим учесницима у саобраћају!



Не занемарујте знаке умора и поспаности!



Вожња под утицајем умора једнако је опасна као и вожња под утицајем алкохола!



Придржавајте се датих савета како бисте срећни и задовољни стигли до вашег одредишта!

**НА ПУТ КРЕНИТЕ
САМО КАД СТЕ ДОБРО
НАСПАВАНИ И ОДМОРНИ**



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД

УМОРАН ВОЗАЧ
ОПАСНОСТ НА ПУТУ

Вожња представља једну од напорних активности - она умара, као и сваки други рад. Уколико се умор у вожњи не препозна последице могу бити кобне.

Умор током вожње настаје услед психичког напрезања возача, појачане пажње у интересу избегавања опасности, исправног и брзог реаговања у решавању ризичних ситуација у саобраћају, као и монотоније при дугој вожњи.

Трећина саобраћајних незгода догађа се услед умора возача, при чему је возач или заспао или неадекватно реаговао.



Шта изазива умор?



- недостатак квалитетног сна,
- ноћна вожња у време када обично спавате (поремећај циркардијалног ритма),
- монотонија пута,
- неповољни климатски услови,
- усамљеност,
- изразито дуга вожња,
- сменски рад,
- опструктивна слип апнеа.

Која категорија возача је најподложнија умору?



- млади возачи,
- радници који раде у сменама,
- возачи камиона који возе велике удаљености,
- возачи аутобуса током летње сезоне.

Опструктивна слип апнеа



опасна дневна поспаност за воланом

здравствени је поремећај који доводи до снажне дневне поспаности.

Представља високи фактор ризика за саобраћајне незгоде због тога што возач, услед снажне дневне поспаности, заспи за воланом или су му реакције неадекватне.

Уколико имате снажну дневну поспаност а возач сте, хитно се обратите вашем лекару!

Препознајте упозоравајуће знаке умора!



- поспаност,
- очи вам се склапају или се тешко фокусирате,
- тешко вам је да главу држите усправно,
- стално зевате,
- мисли вам лутају, не можете да се усредсредите на вожњу,
- кривудате у коловозној траци,
- имате тешкоће да се присетите неколико последњих километара,
- успорени рефлекси,
- успоравање и промене у брзини вожње без претходне намере.

У Закону о радном времену посаде возила у друмском саобраћају и тахографима за професионалне возаче изричито је наглашено да:

- ▶ возач сме да вози највише **четири ипо сата** у континуитету;
- ▶ најдужа дозвољена вожња је **9 сати** у периоду од 24 часа;
- ▶ **45 минута** је обавезна пауза на свака четири ипо сата сата вожње.

Возачи, важно је да знате да је квалитетан и временски довољан сан најбољи начин да избегнете умор и поспаност за воланом!