# Jak se vyhnout řízení ve stavu ospalosti a únavy

Publikováno: 7. 3. 2007

Řízení může ukázat vaši skutečnou úroveň únavy a ospalosti, obzvláště odpoledne nebo v noci. Na začátku cesty se cítíte svěží, možná napjatý nebo mírně vzrušený, ale bdělost a ostražitost časem zmizí, dostaví se nuda z monotónní činnosti (zejména při řízení na dálnici), snížení pozornosti, únava a ospalost. Uvádíme několik rad jak se vyhnout řízení ve stavu ospalosti a malátnosti:

1. Nesedejte za volant, pokud se cítíte unaveni a ospalí. Pokud tyto pocity zjistíte v průběhu jízdy, co nejdříve zastavte a odpočiňte si.
2. Dopřejte si dostatečně dlouhý a nerušený spánek v noci před jízdou, obzvláště před dlouhou cestou. Spánek kratší než 6 hodin zvyšuje nebezpečí, že usnete za volantem. Spánek kratší než 4 hodiny je skutečně nebezpečný. Neplánujte si ani práci na celý den a potom řízení po celou noc. Výsledky průzkumů ukazují, že řidič, který nespí (bdí nepřetržitě) 20 hodin a déle je ve velkém nebezpečí, že usne za volantem. Cestujte raději v době, kdy jste normálně vzhůru a přes noc si raději najděte nocleh, než abyste řídili.
3. Vyhněte se dennímu období spánku (po obědě, v době siesty). Po přijetí stravy se v lidském těle projeví převaha části autonomního nervstva parasympatiku, dochází k prokrvení břišní krajiny (pro zpracování potravy) a v důsledku toho se sníží prokrvování mozku, což má za následek zvýšenou únavu a ospalost. Udělejte si proto odpolední přestávku a zdřímněte si a najděte si také nocleh, zejména pokud jde o dobu mezi půlnocí a šestou hodinou ranní.
4. Cestujte se spolujezdcem. Bdělá osoba ve vozidle může dávat pozor na vaše příznaky únavy. Zejména spolujezdec na předním sedadle by měl zůstat bdělý. Pokud chce někdo ze spolujezdců (řidičů) spát, pak má jít na zadní sedadlo a připásat se.
5. Pokud při jízdě pocítíte únavu a zejména ospalost, zdřímněte si. Využijte odpočívadla na dálnici nebo zajeďte ke kraji (ještě lépe mimo) vozovky a zastavte tam, kde to znáte. Zejména pokud jste ve vozidle sám, zavřete okénka, zamkněte dveře a tak na 20 minut si zdřímněte. K intenzivnímu odpočinku přispívá i schopnost přeladění mozkových vln do frekvence alfa, čehož lze dosáhnout i vhodným programem psychowalkmanu. Když se probudíte zacvičte si a napijte se osvěžujícího nápoje.
6. V rámci své cesty si naplánujte přestávku každé dvě hodiny nebo po každých 180 kilometrech. Pokud se však dostaví ospalost, zastavte dříve. Během přestávky si zdřímněte a potom dříve než nastoupíte do auta, tak si zacvičte.

CDV CENTRUM DOPRAVNÍHO VÝZKUMU © *Observatoř bezpečnosti silničního provozu, www.czrso.cz*