# Nebezpečné signály pro unavené a ospalé řidiče

Publikováno: 7. 3. 2007

Žádný člověk nemůže plně ovládat svůj spánek, zejména nelze žít bez spánku. Můžete se cítit bdělí, ale pokud jste unaveni, můžete usnout v každém okamžiku. Pokud se u vás některé z nich objeví, tak co nejdříve sjeďte ze silnice a vyhledejte si místo, kde si můžete zdřímnout. Níže jsou uvedeny některé příznaky ospalosti:

- Máte potíže s tím, abyste vaše oči udrželi otevřené a zaostřené
- Nemůžete udržet vaši hlavu zpříma
- Objevuje se denní snění nebo přelétavé, nesouvislé myšlenky
- Často zíváte nebo si opakovaně třete oči
- Sami zjistíte, že vyjíždíte ze svého jízdního pruhu nebo jedete v těsném závěsu za vozidlem před vámi
- Vaše jízda směřuje ven ze silnice, najíždíte na bezpečnostní (rachotící) zařízení (pásky či body)
- Přehlídnete (nevšimnete si) dopravní značky či signálu, nebo minete plánovaný výjezd z dálnice
- Cítíte se podrážení, nedůtkliví a nervózní, objevuje se netrpělivost a roztěkanost

Pokud se u vás objeví i jeden z těchto příznaků, můžete být ospalejší než si sami myslíte. Sjeďte proto ze silnice a zdřímněte si.

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