

Jazda po mniej niż pięciu godzinach snu jest tak samo niebezpieczna jak jazda pod wpływem alkoholu – wykazali australijscy naukowcy. Kiedy kierowca nie jest wypoczęty, ryzyko doprowadzenia przez niego do wypadku wzrasta nawet dwukrotnie. Nawet co piąty wypadek, do którego dochodzi na drogach, to skutek zmęczenia. W związku z wynikami analizy pojawia się postulat penalizacji wsiadania za kierownicę w stanie zmęczenia. Problem polega jednak na tym, że jego poziom nie jest łatwo mierzalny, a badania na razie nie da się przeprowadzić poza laboratorium.

–Stopień upośledzenia zdolności związany z ilością snu poprzedniej nocy można porównać do ryzyka obserwowanego w przypadku spożycia alkoholu. Na podstawie badań, których oceny i metaanalizy dokonaliśmy, ustaliliśmy, że przy stężeniu alkoholu we krwi rzędu 0,05 (0,5 promila) ryzyko jest takie samo jak w przypadku, gdy kierowca przespał poprzedniej nocy pięć godzin lub mniej – mówi dr Madeline Sprajcer z Instytutu Appleton na uczelni Central Queensland University w Adelaide w Australii Południowej.

Badanie, jakie przeprowadzili australijscy naukowcy, było prowadzone w formie przeglądu systematycznego. Po przeanalizowaniu literatury przedmiotu, a także wyników dotychczasowych ponad 60 badań laboratoryjnych i terenowych badacze doszli do wniosku, że po sześciu lub siedmiu godzinach snu zwykle obserwuje się umiarkowany poziom upośledzenia zdolności bezpiecznego prowadzenia pojazdu. Zgodnie z tym prawdopodobieństwo spowodowania wypadku jest o około 30 proc. większe niż wówczas, gdy kierowca spał ponad osiem godzin i jest wypoczęty. Z kolei po czterech lub pięciu godzinach snu występują duże spadki wydajności jazdy i około dwukrotnie większe prawdopodobieństwo doprowadzenia do wypadku.

–Na podstawie naszego badania możemy określić minimalną ilość snu w noc poprzedzającą prowadzenie pojazdu na poziomie pięciu godzin, jednak najlepiej być w pełni wypoczętym po przespaniu siedmiu, ośmiu czy dziewięciu godzin. Aby sformułować prosty punkt odniesienia, można powiedzieć, że jeśli dana osoba przespała mniej niż pięć godzin, raczej nie powinna prowadzić – podkreśla dr Madeline Sprajcer. – Wystarczająca ilość snu jest bardzo ważna, aby móc efektywnie funkcjonować. Zmęczenie wpływa nie tylko na zdolności poznawcze, przez co rozumie się czas reakcji, pamięć, zdolność do wykonywania złożonych zadań – wszelkich czynności niezbędnych do codziennego funkcjonowania, także społecznego. Wystarczająca ilość snu jest bardzo ważna także ze względów zdrowotnych. Niedobory snu mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Wyniki analizy stanowią punkt wyjścia do dyskusji o tym, czy można karać za kierowanie pojazdu w stanie zmęczenia analogicznie do prowadzenia po spożyciu alkoholu. Problematyczne byłoby jednak egzekwowanie tego typu przepisów. O ile w przypadku jazdy pod wpływem alkoholu można szybko przeprowadzić badanie alkomatem podczas kontroli drogowej, o tyle poziom zmęczenia nie jest mierzalny w analogiczny sposób. Poza tym łączenie alkoholu i prowadzenia auta to kwestia wyboru, na brak snu wiele osób nie ma jednak wpływu, np. osoby z problemem bezsenności, młodzi rodzice czy pracownicy zmianowi.

–Gdybyśmy mieli wprowadzić pewnego rodzaju kary za jazdę bez wystarczającej ilości odpoczynku, prawdopodobnie miałyby one zastosowanie w przypadku wystąpienia wypadku samochodowego. Na przykład gdy kierowca spowoduje wypadek i zostanie stwierdzone na podstawie nowych przepisów, że prowadził pojazd bez wystarczającego odpoczynku, być może mógłby zostać uznany za niezdolnego do prowadzenia pojazdu ze względu na zmęczenie i pociągnięty do odpowiedzialności prawnej. Na podstawie prowadzonych przez nas ostatnio konsultacji takie przepisy mogłyby mieć rację bytu – ocenia

Niewyspany kierowca jest równie niebezpieczny jak pijany

Kategoria: Komunikacja i Transport

Opublikowano: środa, 07, czerwiec 2023 14:10

Tomasz Smaś

Odsłony: 970

badaczka z CQUniversity.

Źródło: Newseria