

"Syndrom autostrady" to nic innego, jak silne uczucie senności, które może być spowodowane zmęczeniem lub monotonią krajobrazu w czasie jazdy (kombinacją powtarzających się bodźców wizualnych).

Syndromu nie należy bagatelizować, gdyż jest on bardzo niebezpieczny, a efekty jego wystąpienia nierzadko są brzemienne w skutkach. Kierowca, zmęczony monotonną jazdą i wpatrywaniem się wciąż przed siebie, niemal ośmiokrotnie częściej staje się sprawcą wypadków komunikacyjnych!

### **Główne objawy syndromu, to:**

- znużenie i uczucie senności,
- częste ziewanie,
- przymrużanie oczu,
- uczucie ciężkich powiek,
- wiercenie się w fotelu,
- ciągłe drapanie okolic szyi oraz twarzy,
- zapominanie nazw miejscowości, które przed chwilą mijaliśmy (niezwracanie uwagi na krajobraz)
- niezwracanie uwagi na słowa pasażera lub audycje radiowe („wyłączenie się”),
- wolniejsze mówienie i urywanie myśli.

### **Czynniki, które mogą wywołać „syndrom autostrady”:**

- zbyt długie jazdy (trasy do pokonania bez przerwy),
- monotonna jazda nocą – (np. właśnie autostradą),
- długotrwałe obciążenie wzroku oraz słuchu kierowcy,
- nieprawidłowa pozycja ciała w czasie jazdy,
- monotonią krajobrazu,
- nieprawidłowe warunki wewnątrz samochodu,
- obciążenie umysłu związane z koniecznością ciągłego skupienia.

### **Jak sobie z tym radzić?**

#### Przed jazdą:

- nie spożywajmy ciężkostrawnych i obfitych posiłków,
- starajmy się wyruszać w trasę wypoczęci,
- wywietrzmy auto,
- wyposażmy się w butelkę wody oraz kawę,
- ustawny odpowiednio fotele i dopasujmy pozycję za kierownicą
- jeśli planujemy długą podróż, zabierzmy ze sobą drugą osobę.

#### W trakcie jazdy:

- róbmy krótkie postoje aby rozprostować nogi (ewentualnie zjeść coś lekkiego),
- nie prowadźmy rozmów telefonicznych (usypiają naszą czujność),

## Niebezpieczny "syndrom autostrady". Kącik motoryzacyjny (cz. 62)

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 05, luty 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 2577

---

- ćwiczymy oczy ( np. odczytując znaki drogowe, rozglądając się na różne części drogi)
- stosujemy właściwe okulary korekcyjne,
- jeżeli czujemy się senni, powinniśmy się zdrzemnąć!
- jeśli podróżujemy z kimś, kto umie prowadzić, zmieniamy się co pewien czas (2/3 godz.)

### **Dodatkowo zapamiętajmy:**

Największe ryzyko zaśnięcia za kierownicą występuje w godzinach pomiędzy: 24.00 a 6.00 (szczególnie ok. godz. 4.00 rano) oraz 13.00 a 16.00.

*Źródło: [carfocus.pl](http://carfocus.pl), [spec.pl](http://spec.pl) oraz [forumsamochodowe.com](http://forumsamochodowe.com)*