

## **Kącik motoryzacyjny (105). Przerwy w podróży są niezbędne!**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 04, styczeń 2017 08:16

Dawid Kulpa

Odslony: 3643

---

Wielogodzinna jazda samochodem to zawsze wyzwanie dla organizmu kierowcy. Jest to również duża odpowiedzialność zarówno za naszych pasażerów jak i pozostałych uczestników ruchu drogowego. Jak przekonują eksperci najlepszym sposobem na zmęczenie, jest oczywiście przerwa w trasie, nawet ta stosunkowo krótka.

Jak przedstawiają statystyki policyjne za 2015 rok: z powodu zmęczenia i zaśnięcia za kierownicą zginęło 85 osób, a 864 zostało rannych – to sporo! Zmęczenie, obok jazdy pod wpływem środków zmieniających świadomość, nadmiernej prędkości, i niezapięcia pasów bezpieczeństwa, jest jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych.

### **Bez względu na wiek...**

Młodszy kierowcy zazwyczaj rzadziej robią przerwy w podróżowaniu samochodem. O odpoczynku w trasie częściej myślą osoby z większym doświadczeniem za kierownicą. Jednak bez względu na fakt, jak młody jest kierowca, odpoczynek w trasie dobrze wpływa na koncentrację i zdolność reakcji. Specjaliści nie mają wątpliwości i zalecają każdemu, bez względu na metrykę robić postoje w trasie co około dwie godziny.

### **Długość przerwy**

Eksperti ze ŠKODA Auto Szkoły sugerują, by pierwszy postój zajął około 10 minut, a każdy następny było o 5 minut dłuższy od poprzedniego.

### **Kiedy przerwać jazdę natychmiast?**

Jeśli mimowolnie pocieramy twarz i szyję, nie koncentrujemy się na mijanych miejscowościach (nie wiemy gdzie jesteśmy), późno zmieniamy światła (drogowe-mijania, mijania-drogowe), ziewamy, odczuwamy bólące, „klejące” oczy, sprawia nam trudność utrzymanie pojazdu na swoim pasie, odczuwamy niepokój, senność, mamy problemy z koncentracją, nasze reakcje są wydłużone - powinniśmy natychmiast przerwać jazdę!

### **Przerwa – najlepiej aktywna**

W czasie krótkiego postoju należy wyjść z auta, wykonać kilka prostych ćwiczeń „na rozprostowanie kości”: skłony, wymachy rąk i nóg. Minispacer wokół auta jest również wskazany.

### **Postój na autostradzie - MOPy**

Wraz z rozwojem infrastruktury drogowej pojawił się w Polsce nowy typ obiektów oznaczonych jako MOPy, czyli Miejsca Obsługi Podróżnych. Odległość między nimi nie może być mniejsza niż 15 km.

W Polsce MOP-y dzielimy na 3 kategorie:

#### MOP kategorii I

O funkcji wypoczynkowej, wyposażony w stanowiska postojowe (parking), jezdnie manewrowe, urządzenia wypoczynkowe, sanitarne i oświetlenie, dopuszcza się wyposażenie w obiekty małej gastronomii.

#### MOP kategorii II

O funkcji wypoczynkowo-usługowej, wyposażony w obiekty, o których mowa w punkcie 1 oraz w stację paliw, stanowiska obsługi pojazdów, obiekty gastronomiczno-handlowe, punkty informacji turystycznej.

## **Kącik motoryzacyjny (105). Przerwy w podróży są niezbędne!**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 04, styczeń 2017 08:16

Dawid Kulpa

Odsłony: 3643

---

### MOP kategorii III

O funkcji wypoczynkowej i usługowej, wyposażony w obiekty, o których mowa w punkcie 2, obiekty noclegowe oraz inne obiekty handlowo-usługowe, w zależności od potrzeb.

Jak podkreślają eksperci MOP-y muszą zapewnić miejsca postojowe dla osób niepełnosprawnych – nie mniej niż dwa. Liczbę pozostałych miejsc postojowych oraz liczbę stanowisk na stacji paliw określa się indywidualnie. Jest ona zależna od średniego dobowego ruchu i intensywności zagospodarowania autostrady. Miejsca odpoczynku budowane są w miejscach, które muszą zapewnić bezpieczeństwo ruchu i nie mogą wpływać na przepustowość drogi.

### **Pamiętajmy**

Zmęczonego organizmu nie oszukamy uchyleniem szyby, wyłączeniem ogrzewania, rozmową z pasażerami, czy też słuchaniem głośnej muzyki. Pomoże jedynie odpoczynek!

*Źródło: szkola-auto.pl, oraz forumsamochodowe.pl*