



**УСТАЛОСТЬ ВОДИТЕЛЕЙ:**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ЛЕКЦИЯ**

**АО «АВТЭК»**

До **20%** аварий на дороге по всему миру происходит вследствие усталости водителей...



# Данные о несчастных случаях в России

В России цифра ДТП, случившихся по причине сильного переутомления водителей, по разным оценкам колеблется от **1,7** до **2,4%**.

# Происшествия, связанные с усталостью



# Этот тренировочный курс имеет четыре цели

1. Напоминает об опасностях, связанных с усталостью водителей
2. Напоминает о признаках усталости
3. Напоминает о роли компании Шелл, супервайзеров водителей и самих водителей в вопросе предотвращения несчастных случаев, вызванных усталостью или утомлением
4. Дает советы о том, что следует делать, если вы чувствуете усталость или утомление за рулем



# Четыре вопроса для коллективного обсуждения

1. Если вы заснули за рулем, сколько времени пройдет, прежде чем вы попадете в аварию?
2. Как усталость проявляется на вашем самочувствии?
3. Как определить, что ваш коллега слишком устал, чтобы вести машину?
4. Что следует предпринять, если вы считаете, что слишком устали, чтобы садиться за руль?



# Подумайте: Сколько вы проживете, если...

- Если не будете есть? Недели
- Если не будете пить? Дни
- Если у вас случится обширное кровоизлияние в мозг? **24** часа
- Если вы порежете вену на руке и не сможете остановить кровотечение?  
Несколько часов
- Если вы уснете за рулем? Несколько секунд



# Если вы уснули за рулем, насколько быстро вы разобьетесь?

- На скорости **80** км/ч
  - За 1 секунду вы проедете **22** метра
  - За 2 секунды вы проедете **44** метра
  - За 3 секунды вы проедете **67** метра
  - За 4 секунды вы проедете **89** метра

Сколько времени пройдет, прежде чем вы врежетесь во что-либо?



# Биологические часы



## 2 - 6 часов утра

Самая низкая температура тела  
Максимальная сонливость  
Самый низкий уровень  
производительности  
(умственной и физической)



## 15-17 часов

Повышенная сонливость  
Трудно оставаться бодрствующим

**24-часовой температурный  
цикл организма**

# Мифы об усталости водителей

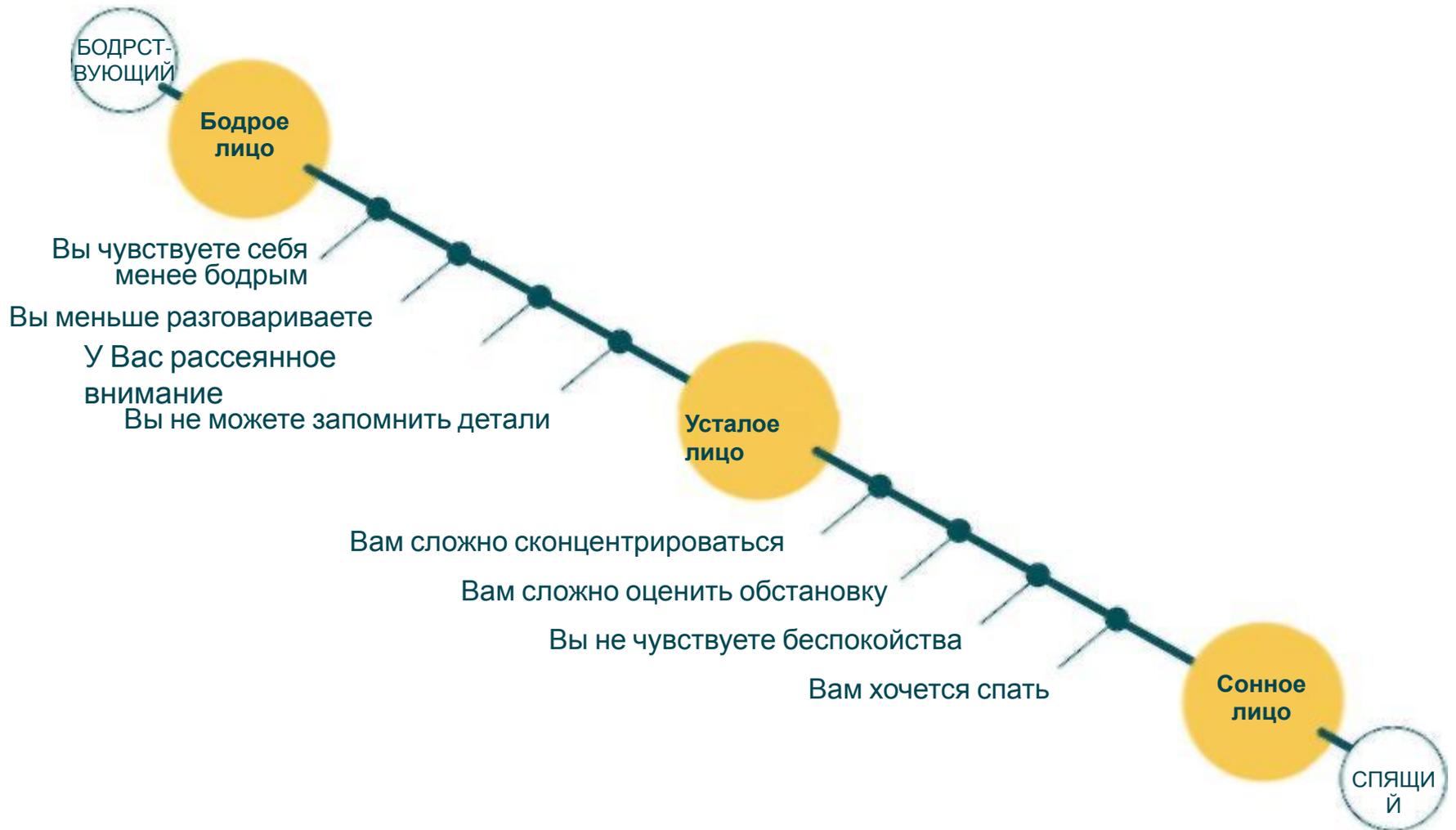
- Умывание не поможет вам не уснуть
- Холодный воздух в лицо не поможет вам не уснуть
- Радио не поможет вам не уснуть
- Жвачка не поможет вам не уснуть
- Зарядка не поможет вам не уснуть

- Усилие воли не поможет вам



**«Я просыпаюсь, вдохнув свежего воздуха»**

# Как вы себя чувствуете, когда устали?



# Как окружающие могут определить, что вы устали?



# Как вы можете определить, что человек рядом с вами устал?

- Он ведет себя «неадекватно»
- Он экономит времени и силы, «срезает углы»
- Он менее активен
- Он проявляет меньшую аккуратность и внимание
- Другое?



# Недосыпание

- Большинство людей нуждается по крайней мере в **7,5** часах непрерывного сна каждую ночь
  - Если вы не высыпаетесь, со временем у вас развивается так называемое «недосыпание»
  - Недосыпание возрастает с каждой ночью, когда вы не получаете достаточное количество сна
  - Однако это время **ДОЛЖНО** быть возмещено – у вашего организма нет иного выбора
  - Вы не можете бороться с этим усилием воли
- На то, чтобы возместить недосыпание может потребоваться до двух ночей

поноценного сна подряд



# Что же делать?

- Как следует выспаться ночью перед Вашей сменой
- Проинформировать вашего руководителя если вы не выспались, как следует
- Придерживаться Плана управления поездкой
- И если вы все же устали за рулем:

ОСТАНОВИСЬ  
ОТДОХНИ  
ОСТАНЬСЯ В ЖИВЫХ

# Советы для хорошего сна

- Придерживайтесь регулярного режима сна
- Принимайте адекватные физические нагрузки, следуйте сбалансированной диете
- Примите теплую ванну/душ перед сном
- Не ложитесь спать слишком сытым или слишком голодным
- Избегайте употребления кофеина/алкоголя перед сном



Расслабление – ключ

Помогите вашей семье и друзьям осознать важность сна

Попросите их помочь вам хорошо выспаться

Объясните, что хороший сон поможет вам вернуться домой целым и невредимым

# Если вы чувствуете усталость за рулем

- ОСТАНОВИТЕ МАШИНУ
- ОТДОХНИТЕ (‘Взбодритесь’)
  - Припаркуйтесь в безопасном месте
  - При необходимости вызовите сменщика
  - Выпейте пару чашек крепкого кофе
  - Вздремните 15-20 минут
- ОСТАНЬТЕСЬ В ЖИВЫХ
  - Продолжите путь до ближайшего места, где вы сможете поспать

Отдохните, как следует, прежде чем продолжить вести машину  
Соблюдайте все перерывы на отдых,  
предусмотренные планом управления поездкой



# Предотвращение усталости и утомления

- Достаточный и качественный сон
- Отсутствие недосыпания
- Минимальное употребление разрешенных лекарств
- Не пере едайте во время пути
- Не принимайте запрещенные препараты
- Следите за своим здоровьем и физической формой
- Регулярно занимайтесь спортом
- Убедитесь в отсутствии медицинских противопоказаний:

# Ответственность

- АО «АВТЭК»:
  - Не требует от вас работать согласно расписанию, которое не предусматривает адекватное время для отдыха
  - Предполагает, что все следуют указаниям по здоровью и безопасности, в том числе и инструкциям по управлению усталостью
  - Организует места, где вы можете получить полноценный сон в случае, если вы работаете в ночную смену
- Руководители водителей несут ответственность:
  - За согласование плана управления поездкой, отвечающего вашим нуждам отдыха и сна
  - Запрещают водителям отправляться в дорогу при проявлении у них признаков усталости
- Водители обязаны:
  - Ознакомиться с рисками и сопутствующими указаниями по обеспечению здоровья и безопасности, а также инструкциями по борьбе с усталостью
  - Убедиться в том, что они должным образом отдохнули и как следует выспались прежде чем приступить к работе
    - Проинформируйте своего Супервайзера, если считаете, что находитесь в группе риска
  - Следовать плану управления поездкой

# Подведение итогов

- Усталости подвержены все люди. Единственный способ побороть ее – сон.
- Избежать усталости можно:
  - Как следует отдохнув и выспавшись перед работой
    - Сон должен длиться не менее 7 часов и заканчиваться по крайней мере за 2 часа до начала смены
  - Следуя вашему плану управления поездкой
    - Каждые 4,5 часа в пути должны перемежаться с отдыхом в течение не менее 15 минут



**Усталость убивает. Отдохните.**



ОСТАНОВИСЬ  
СОГЛАСУЙ  
ОСТАНОВКУ  
ОТДОХНИ

# Время вопросов

- Каков единственный способ побороть усталость?
  - Сколько времени вы спите, прежде чем приступить к работе?
- Как называется короткий сон, которому подвержены уставшие водители?
- Насколько возрастает риск аварии со смертельным исходом при вождении ночью?
- Каковы признаки того, что вы слишком устали, чтобы вести машину без риска для жизни?
- Что вам следует предпринять, если вы чувствуете усталость за рулем?
- Какую фразу вы должны использовать, чтобы вспомнить, как вам необходимо действовать?

# Микросон

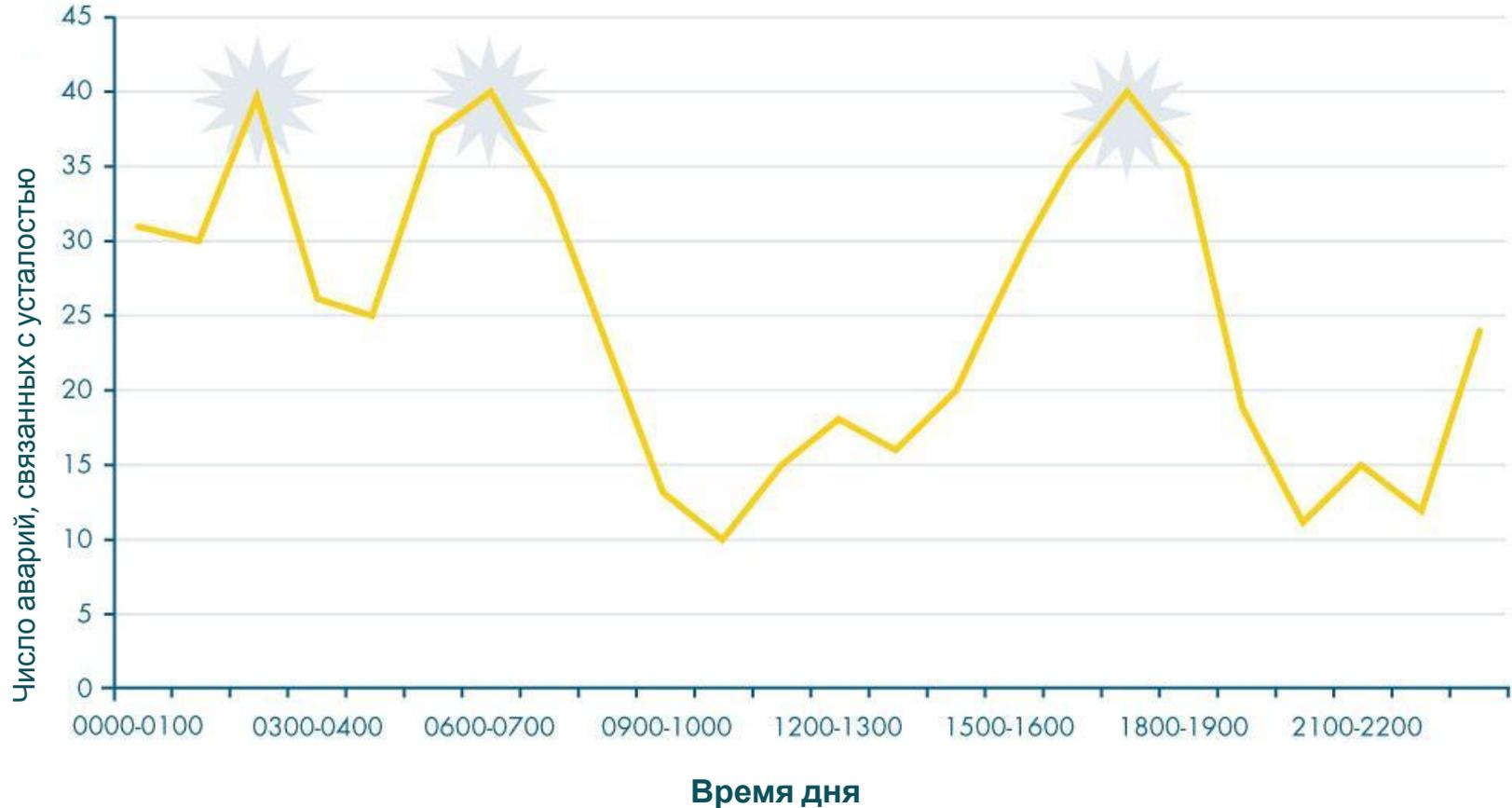
- «Микросон» - это сон, длящийся несколько секунд, в то время, когда вы считаете, что бодрствуете
- Это обычное явление для водителей в состоянии крайней усталости
- Микросон убивает

Прослушайте мнение доктора Карла  
Кружелники о микросне

# Общая ответственность

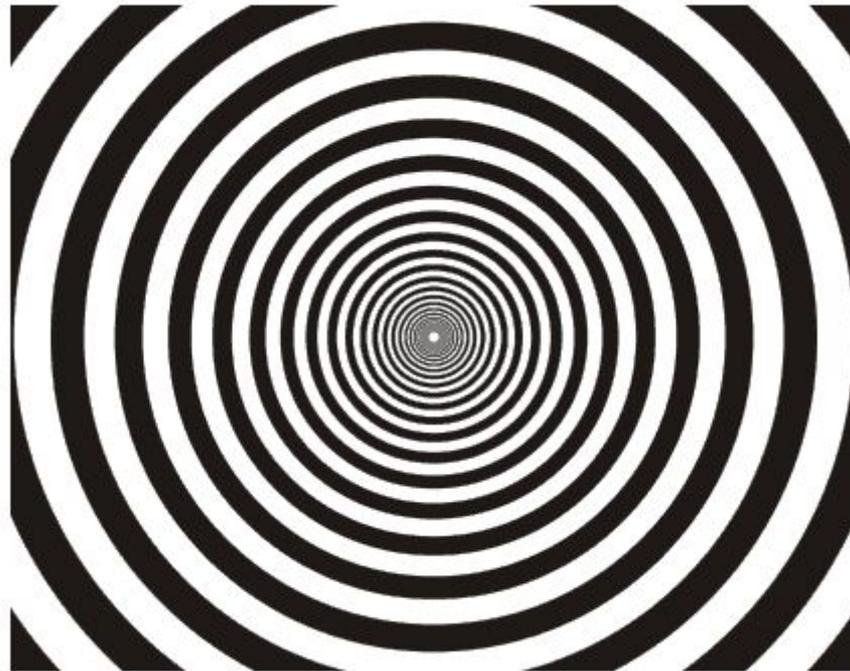


# Когда происходят аварии на дороге, связанные со сном?



**Число автодорожных происшествий со смертельным исходом, связанных со сном, в течение 24 часов**

# Мифы об усталости водителей



## «ДОРОЖНЫЙ ГИПНОЗ»

Еще один миф о причинах засыпания за рулем

# Ночью риск гораздо выше

- В случае, если вы ведете машину ночью, риск попасть в аварию возрастает в **4** раза.
  - Ваш организм заставляет вас заснуть
    - Это объясняется явлением, которые врачи и ученые называют «циркадными ритмами»
  - Есть только 1 способ остановить это: Отдохнуть
    - Попытки заставить себя бодрствовать не помогут
    - Открытое окно не поможет
    - Радио/громкая музыка не помогут
  - Ваш организм должен отдыхать
- Игнорируя признаки усталости и продолжая ехать, вы существенно повышаете риск «микросна»