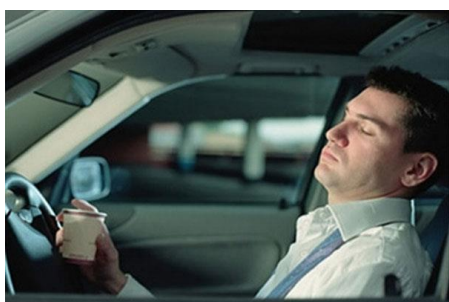


# УСТАЛОСТЬ И ВОЖДЕНИЕ

Усталость за рулём не менее опасна, чем вождение в состоянии алкогольного опьянения.

## УСТАЛЫМ ЛЮДЯМ НЕТ МЕСТА ЗА РУЛЁМ

70-статья Закона о Дорожном движении гласит: водителю нельзя быть больным или усталым настолько, что его состояние мешает ему точно понимать происходящее на дороге и непреклонно выполнять требования ПДД.



55% заснувших за рулём – люди в возрасте не старше 25 лет.

Главные причины – недосыпание, длительное бодрствование или поездка ночью.

Большинство вызванных усталостью ДТП случается, в первую очередь, ночью и ранним утром в 02.00-06.00.

Даже короткая поездка опасна при усталости. Многие дорожно-транспортные происшествия происходят всего за пару минут до прибытия в пункт назначения, поскольку наш организм начинает слишком рано расслабляться и уходить в сон.

## ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ

- Вы часто зеваете
- Ваши веки становятся тяжелее, глаза начинают щипать, и вы моргаете чаще обычного
- От напряжения вы ощущаете головную боль, голову сложно держать поднятой
- Вы ёрзаете на сидении и не можете найти для себя удобного положения
- Вы становитесь нервным, раздражаетесь на других участников движения
- Вам тяжело сосредоточиться, мысли путаются, вы не можешь сфокусировать взгляд
- Вы не помните последних километров, которые проехали и того, что происходило в последние несколько минут
- Вы не понимаете, как вдруг оказались слишком близко к движущемуся перед вами транспортному средству или как вы стали двигаться медленнее, чем обычно
- Вы вдруг замечаете, что забыли переключить передачу или при повороте показать сигнал поворота
- Ваше транспортное средство норовит отклониться на встречную полосу или на обочину.

- Заранее спланируйте свою поездку и узнайте, есть ли по пути места для остановок и отдыха.
- Ощувив усталость за рулем, обязательно остановитесь в безопасном месте и отдохните. От усталости никто не защищен, в ней нет ничего противоестественного.
- Во время длительной поездки, причем как ночью, так и днем, нужно стараться делать регулярные остановки для отдыха (рекомендуется через каждые 2 часа).
- Остановившись, выйдите на свежий воздух, выполните гимнастические упражнения для разминки, в первую очередь, занявшись шеей и плечами.
- Перед поездкой не употребляйте лекарства, которые затормаживают реакцию или вызывают усталость. Перед употреблением того или иного лекарства обязательно узнайте, существуют ли противопоказания для водителей. При воспалении или обострении болезни не садитесь за руль.

*Усталость невозможно подчинить своей воле или перехитрить жизненным опытом. Если вы ощущаете усталость, то должны остановить транспортное средство в безопасном месте и отдохнуть.*

*Лучший способ победить усталость - немного поспать, часто хватает всего 15- 20 минут.*