



**TO
NIE
SEN**

TY PROWADZISZ!

JAK NIE ZASNAĆ ZA KIEROWNICĄ
radzą kierowcy

WWW.BEZPIECZNA.AUTOSTRADA-A4.PL

Zmęczenie za kierownicą
może być równie **groźne,**
jak
**jazda pod wpływem
alkoholu.**

Ponieważ zjawisko jest **niebezpieczne**
i zagraża wszystkim kierowcom,
szczególnie podczas podróży autostradami,
konieczność kontroli stopnia **zmęczenia**
i zapobiegania **senności**
jest **szczególnie istotna.**

Z myślą o bezpiecznych, szybkich podróżach,
realizujemy kampanię edukacyjną
„**To nie sen, Ty prowadzisz**”,
w ramach której wspólnie z kierowcami
utworzyliśmy poradnik
JAK NIE ZASNAĆ PODCZAS PODRÓŻY.

Liczymy, że efektem tego zaangażowania
będzie także utrzymanie wysokich statystyk
bezpieczeństwa na

A4 KATOWICE - KRAKÓW

nieprzespanej drogi!

Stalexport Autostrada Małopolska S.A.



Wyróżnione porady kierowców w konkursie „To nie sen, Ty prowadzisz”

Moja rada jest sprawdzona - aby zmęczenie pokonać i natychmiast przestać ziewać, wystarczy **głośno zaśpiewać!**

Że słoń nadepnął na ucho? Że głos brzmi cokolwiek głucho?

Nieważne takie niuanse, wykorzystaj swoją szansę i sopranem czy też basem śpiewaj, by nie zasnąć czasem!



Gdy mnie w aucie chwytą „spanie”, biorę się za **rymowanie** i wierszem do siebie gadam, opisy świata układam, odę do mojej maszyny komponuję, plotę rymy...

Wysiłek mózgu ogromny sprawia,

że człowiek przytomny od razu staje się, świeży...

Niech próbuje, kto nie wierzy.

Staram się **nie używać tempomatu** przez cały czas, a szczególnie w nocy. Jest wygodny, ale im mniej trzeba robić, tym szybciej się znużysz.



Jeśli czujesz się zmęczony, **zadzwoń do żony...**

jeśli ciężko Ci się skoncentrować, **zatrzymaj się**, nie warto ryzykować.

Jeśli ciężkie masz powieki, **odpocznij chwilę**, a nie ginąć na wieki...



Najlepszym sposobem, żeby nie zasnąć za kierownicą jest ciągła **rozmowa z pasażerem** samochodu na dowolny temat - a uwierzcie mi takich jest bardzo wiele. Jeśli natomiast jedziecie sami to lepiej nie ryzykować, tylko zrobić sobie 10-15 minutową przerwę na stacji, zrobić dwa, trzy szybkie sprinty (żeby nam serce zaczęło szybciej bić), kupić kawkę na stacji i można spokojnie jechać dalej.



Posiadając **CB radio** poszukaj mobila jadącego w tym samym kierunku, poproś o pomoc, aby nie zasnąć. Ustalcie sobie kanał, a rozmowa o czymkolwiek nie pozwoli wam zasnąć. Im ciekawszy temat tym metoda skuteczniejsza.



Włączam audiobooka! Lubię historię i słucham „Sensacji XX wieku” Wołoszańskiego. Opowiada z taką pasją, że nawet laika zainteresuje! Inna rada – **włącz naukę języka obcego**. Skupienie gwarantowane.



Dobrym sposobem na zwalczanie senności za kierownicą jest zrobienie sobie **15 minutowej przerwy w podróży po każdych 2 godzinach jazdy**.



Czy to latem czy zimą, kiedy zaczyna się „łamać” nasza spostrzegawczość (sprawdzona np. na zasadzie zapytania siebie samego co ostatnio powiedział speaker w radio albo jaka melodia właśnie „leci”) – **otwieram okno albo dwa**, ale tak do samego końca. Gwarantowany efekt, a przy okazji możemy się czuć jakbyśmy jechali kabrioletem. Działa zawsze, szczególnie przy 140km/h!!!



Można **sięgnąć po słodycze z kofeiną**, albo **napić się napoju energetyzującego**. Oczywiście bez przesady.

Moim sprawdzonym sposobem na senność i zmęczenie za kierownicą jest **zjedzenie kilku plasterków cytryny** posypanej cukrem. Polecam! Ale organizmu nie oszukasz, nie warto, lepiej trochę pospać.



Sprawdzonym sposobem jest zatrzymanie się i **przemycie twarzy zimną wodą** np. mineralną niegazowaną. Cały organizm natychmiast obniża minimalnie temperaturę i człowiek „ożywa”. Wiadomo, że to w ciepłym czujemy się bardziej „rozmymłanymi”, a po takiej „kąpieli” człowieka stawia na nogi.



Dobrym sposobem jest **żucie gumy**. Naukowcy udowodnili, że żucie gumy zwiększa zdolność koncentracji prawdopodobnie na skutek intensywnej pracy mięśni żuchwy i tym samym zwiększenia wydolności układu krążenia zasilającego głowę i mózg. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie i zbyt częste żucie gumy może, zdaniem niektórych lekarzy, wysuszać śluzówkę krtani, więc nie należy przesadzać. Od jakiegoś czasu, gdy czuję zmęczenie żuję gumę – naprawdę pomaga.



Do tych już wypróbowanych metod przeciwstawiających się atakom snu dołączam **spożywanie sporej ilości płynów**. Nie muszą to być tzw. „wspomagacze”, które działają rozbudzająco (lub nie), ale nawet zwykła woda spożywana w dużej ilości, powoduje takie ciśnienie na pęcherz, że musimy zatrzymać się „za potrzebą”.

Ta metoda kumuluje chyba najbardziej skuteczne sposoby, jak dotlenienie organizmu na świeżym powietrzu podczas przerwy w podróży.



Ważne, aby starać się **jechać jak najmniej monotennie**. Staram się jak najmniej jechać lewym pasem. Jeśli tylko mam możliwość i odpowiednią odległość, przy wyprzedzaniu na przykład tirów, to wyprzedzam je pojedynczo zmieniając pas. Zawsze to jest jakaś odmiana.



Sprawdzonym sposobem jest **płyta z dobrym kabaretem**, działa zawsze. Dodatkowo proponuję nie ukrywać emocji i **głośno śmiać się**, ponieważ śmiech dotlenia mózg i od razu przestaje się chcieć spać.

Bardzo ważne w utrzymaniu „dobrej formy” kierowcy w podróży jest **ustawienie fotela**. Starajmy się, aby nasza sylwetka nie była ułożona jak do popołudniowej drzemki! Miejsce za kierownicą nie służy do wypoczynku, musimy być skoncentrowani! Szybciej znuży nas jazda w fotelu ustawionym „relaksacyjnie”, zwłaszcza z odchylonym do tyłu oparciem, kiedy siedzimy w nim głęboko.

Trzymajmy fason również za kółkiem!



Krótką drzemką przed wyjazdem. Nawet pół godziny drzemki „oszuka” nieco nasz organizm i pozwoli dłużej jechać w dobrej formie! Ale trzeba wiedzieć kiedy przestać i absolutnie nie zgrywać twardziela za kółkiem!



Moim sprawdzonym sposobem jest **jazda w niskiej temperaturze**. W zimie nie włączać ogrzewania, natomiast w lecie używać klimatyzacji. W wysokiej temperaturze stajemy się bardziej senni, przez co łatwiej usnąć za kierownicą.



Polecam kilkuminutową **gimnastykę na świeżym powietrzu.**



Kiedy przekroczysz bramki autostrady,
stań na parkingu i posłuchaj rady!

Wsiądź z pojazdu i wdychaj powietrze,
zrób kilka skłonów przy świeżym wietrze.

Napij się kawy z dystrybutora
i zerknij na zegar jaka jest pora.

Przeglądnij sprawność świateł samochodu,
za wszelką cenę nie gnaj do przodu!

Skręć głową w lewo i potem w prawo,
a później obserwuj czy czujesz się zżawo.

Sprawdź swoje oczy czy lekkie powieki,
to wszystko jest po to, byś nie zgasł na wieki!!!

Gdy już ruszysz w samochodzie
nie jedź w ciepłe, lepiej w chłodzie.

Nie podgrzewaj też fotela,
gdyż ciepłota nas rozbiera.

Słuchaj zawsze odbiornika
i niech głośno gra muzyka.

Nie rozplýwaj się w marzeniach,
bo to obraz mocno zmienia.

Obraz wtedy się rozmywa,
koncentracja się rozplýwa.

Fotel mocno ustaw w pionie,
często pytaj „gdzie tak gonie?”

Żuj też gumę, przegryź kromkę,
Dużo picia pij przez słomkę.

A gdy znów coś nie tak będzie
zjedź na parking - jest ich wszędzie.

Powtórz wszystko z powyższego
i nie omiń z rad niczego!

Gdy tak będzie dobrze wiesz,
że dojedziesz tam gdzie chcesz!!!

ORGANIZATOR KAMPANII
TO NIE SEN, TY PROWADZISZ



STALEXPORT AUTOSTRADA MAŁOPOLSKA S.A.



**TO
NIE
SEN
TY PROWADZISZ!**



**TEN ZEGAR
TO NIE BUDZIK!**



**TEN FOTEL
TO NIE TAPCZAN!**



**NA TEJ PODUSZCE
SIĘ NIE WYŚPISZ!**

WWW.BEZPIECZNA.AUTOSTRADA-A4.PL