

Rok smíření

Vážení kolegové, řidiči, dopravci,

přes svou nepostradatelnost se u nás kamionová doprava, jmenně řečeno, netěší velké oblibě. Víme, že je to částečně i vlastní vinou, a tak přicházíme s iniciativou namířenou do vlastních řad. V roce 2009 proto realizujeme projekt nazvaný Rok smíření, jehož cílem je omezit negativní projevy pohybu kamionů, které v očích veřejnosti kazí image silniční dopravy. Sdružení ČESMAD BOHEMIA každý měsíc vyhláší jednu dopravně bezpečnostní prioritu, jejíž naplnění přispěje ke zlepšení soužití „malých a velkých“ vozidel na našich silnicích. Priority jsou odvozeny od toho, čím kamionová doprava dráždí veřejnost. Projekt chce občanům a politikům jasně říci, že jsme schopni sebereflexe a máme snahu situaci zlepšit.

Obracíme se na Vás všechny s prosbou o spolupráci. Pomůžete nejen sobě, ale i ostatním účastníkům silničního provozu a celé veřejnosti. Máme tak šanci stát se jedním z tahounů moderního pojetí vztahů na silnici.

Martin Špryňar
generální tajemník
Sdružení ČESMAD BOHEMIA

Priorita na září

Ani jeden mikrospánek za volantem

Mikrospánek může na cestách i zabít!

Co je vlastně MIKROSPÁNEK? Co tělo „přinutí“ ke krátkému zaspání?

Mikrospánek trvá dle odhadů 3 až 15 sekund, jde o první fázi usnutí. Po této době dojde buď k probuzení či prohloubení spánku - usnutí. Pokud je mikrospánkem postizen řidič, tak při samotném probuzení může reagovat zmatečně, panicky a právě tato fáze tzv. mikroprobuzení je příčinou mnoha nehod.

Co je příčinou mikrospánku?

Jednou z hlavních příčin je nedostatečný odpočinek před samotnou jízdou. Pokud řidič zasedne za volant nevyspalý, po náročném dni, čelí při jízdě únavě a ospalosti. Mezi další příčiny se řadí stres, nekvalitní - neosvěžující spánek, chronický spánkový deficit, nadměrná konzumace alkoholu, užívání léků aj. Další množnou příčinou mikrospánku mohou být neléčené poruchy spánku (např. obstrukční spánková apnoe), které zapříčiňují ranní neosvěženost a nedočetost, která přetrvává často po celý den.

Většinou samotnému mikrospánku předchází opakované snížení pozornosti, zvýšená únava a ospalost. Ta se může projevit pomalejší reakcí na vnější podněty, rozmazaným viděním, kdy se obraz okolí začne slévat, zhoršenou orientací, zvýšenou náladovostí a agresivním chováním.

Hrozí u profesionálních řidičů nějaká zvýšená rizika?

Profesionální řidiči trpí především nedostatkem pohybu a nedostatečným pitným režimem kombinovaným často s nevhodným stravováním (tučná jídla). Nevhodné jsou také energetické a povzbuzující nápoje (káva) - které působí cca půl hodiny až hodinu, poté dochází většímu k ještě většímu útlumu. Pokud je řidič ještě po časovém tlakem (dojet včas na trajekt apod.), tak vše i napří s intenzitou dopravy přičítáme ke zvýšeným rizikům.



Lze předejít či zamezit mikrosnánku?

1. Základním předpokladem je „odpočatost a svěžest před samotnou jízdou“ - tzn. dostatečný a kvalitní osvěžující spánek. Řidič by měl volit vhodnou dobu odjezdu, připravit se na cestu, zjistit podrobnosti o trase.
2. Pokud během jízdy pocítí řidič nával ospalosti, doporučujeme ihned zesílit rádio, otevřít okno a osvěžit se čerstvým vzduchem a na nejbližším vhodném místě zastavit a odpočinout si. Často pomůže řidiči krátký spánek.
3. Po dobrou jízdy je třeba dělat zastávky dle potřeb řidiče - cílem je uvolnit se, protáhnout a tak ztlumit svalové napětí, dostatečně prokrvit končetiny. Řidič by měl dodržovat pitný režim a konzumovat lehčí jídla, po jejichž konzumaci nedochází k útlumu aktivity řidiče.
4. V případě, že řidič má přetrvávající potíže, které souvisí s poruchami spánku, doporučujeme kontaktovat specializované pracoviště.

Další informace naleznete na www.prodopravce.cz
či www.mikrospanek.cz

Podklady byly připraveny ve spolupráci s Neurologickou ambulancí a Spánkovou poradnou, Kubelíkova 46, Praha 3, www.spankovaporadna.cz

Partneři projektu:



Kontakt

Martin Felix, vedoucí odboru PR
Sdružení ČESMAD BOHEMIA,
Nad Sokolovnou 117/1, 147 00 Praha 4
Tel.: +420 731 131 331, E-mail: martinf@cesmad.com

