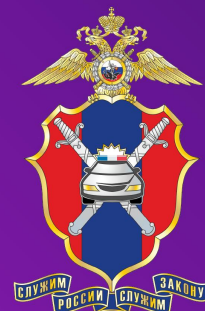


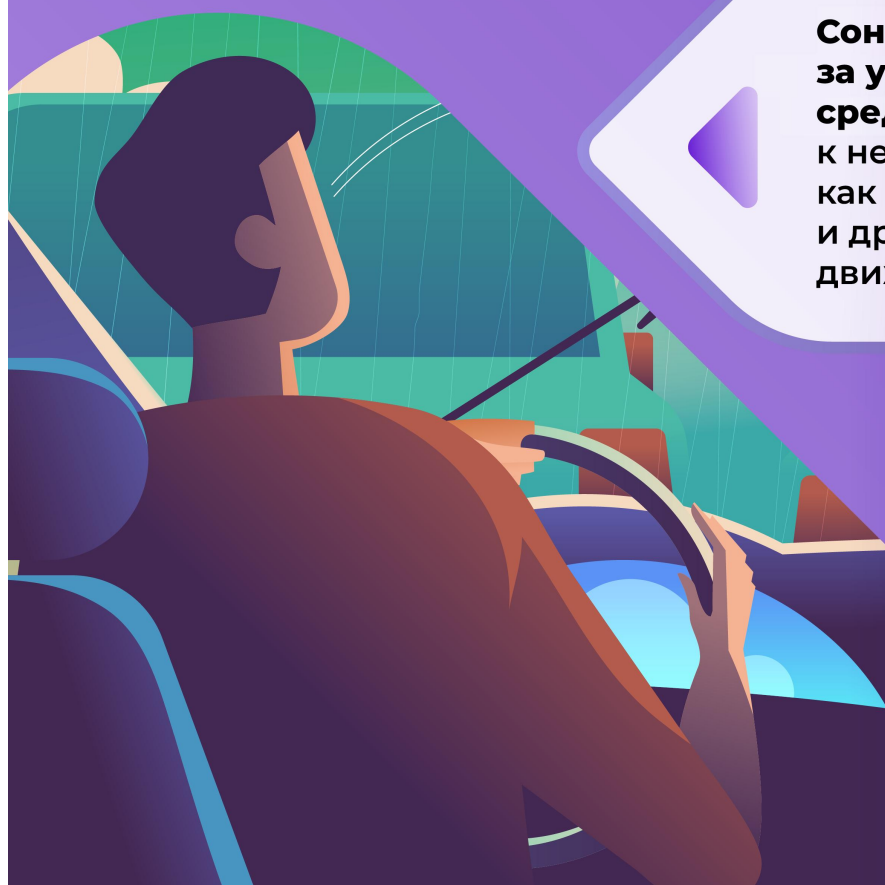
«СОННЫЕ» ДТП: КАК РАСПОЗНАТЬ УСТАЛОСТЬ И ИЗБЕЖАТЬ АВТОАВАРИИ?



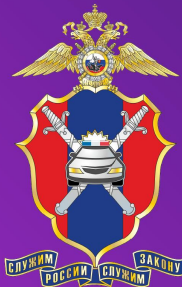
Вероятность дорожно-транспортного происшествия **значительно возрастает** при управлении транспортным средством в состоянии утомления



Сон за рулем, отсутствие контроля за управлением транспортным средством могут привести к необратимым последствиям, как для самого водителя, так и других участников дорожного движения



ЧТО НАПИСАНО В ПДД



Пункт 2.7

**ВОДИТЕЛЮ ЗАПРЕЩАЕТСЯ УПРАВЛЯТЬ
ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ В БОЛЕЗНЕННОМ
ИЛИ УТОМЛЕННОМ СОСТОЯНИИ, СТАВЯЩЕМ
ПОД УГРОЗУ БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ,
ПЕРЕДАВАТЬ УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМ
СРЕДСТВОМ ЛИЦАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В
БОЛЕЗНЕННОМ ИЛИ УТОМЛЕННОМ СОСТОЯНИИ**



ФАКТЫ



«Сонные» ДТП — одни из самых тяжелых по последствиям



В болезненном или утомленном состоянии реакция водителя сравнима с алкогольным опьянением



Ежегодно сотни людей становятся жертвами автомобильных аварий из-за усталости водителей



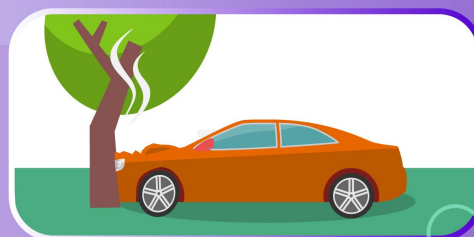
ПОСЛЕДСТВИЯ УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ В УТОМЛЕННОМ СОСТОЯНИИ



**Потеря контроля
над транспортным
средством**



**Столкновения
с препятствиями**



**Наезд на участников
дорожного движения**



**Получение
травм**





ПРИЧИНЫ СНА ЗА РУЛЕМ



Усталость или монотонное движение



Прием лекарств, усиливающих сонливость



Психологические факторы, такие как стресс или депрессия



Недостаток сна



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ ВОДИТЕЛЯ



Снижение концентрации внимания и скорости реакции. Водитель менее отзывчив на дорожные ситуации



Ухудшение координации движений. Водитель выполняет маневры менее уверенно и непредсказуемо



Сонливость за рулем. Человек начинает моргать чаще, ему сложно держать глаза открытыми



Повышенная раздражительность и нервозность, направленная на других участников дорожного движения или самого себя



Утомленный водитель допускает ошибки в выбранном маршруте (пропускает нужные повороты, не следит за дорожными знаками)



Боли в области шеи, спины или поясницы. Длительное нахождение за рулём может вызвать дискомфорт и болевые ощущения в различных частях тела



ПРОФИЛАКТИКА СНА ЗА РУЛЕМ



**Высыпайтесь перед поездкой.
Восьмичасовой сон — доказанное наукой
время полноценного отдыха**



**Не управляйте автомобилем в
болезненном или утомленном состоянии**



**Планируйте поездку заранее — выбирайте
незагруженные дороги, не выезжайте в
часы пик**



**Учитывайте физиологическое снижение
работоспособности в течение суток**



**Периодически слушайте негромкую
ритмичную музыку**



**Обтирайте лицо, особенно когда жарко,
увлажняющей салфеткой, умывайтесь
холодной водой при остановках**





Чередуйте каждые 2-2.5 часа управление автомобилем и отдых



Проветривайте салон автомобиля в пути



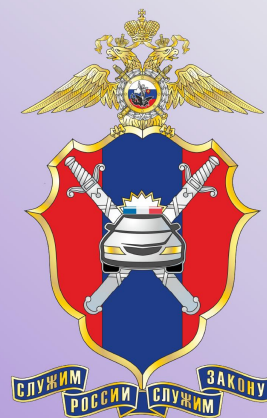
Избегайте употребление тяжелой пищи — способствует сонливости



Не игнорируйте симптомы сна, при их появлении незамедлительно делайте остановку на отдых



Госавтоинспекция напоминает,
что **болезненное или утомленное
состояние водителя – серьезная
угроза** как для него самого, так
и для окружающих участников
дорожного движения



Помните, что обеспечение
безопасности дорожного
движения – наша общая задача,
решение которой напрямую
зависит от того, в каком состоянии
вы садитесь за руль транспортного
средства