**Jak nie przysnąć za kółkiem? Prostujemy!**

**Poradnik “Na długi dystans. Jak nie przysnąć za kółkiem” to 10 rad, jak przetrwać trudy długiej i monotonnej podróży. Na pierwszy rzut oka jest to bardzo cenna inicjatywa, zmęczenie jest bowiem główną przyczyną wypadków na autostradach. Jednak poradnik ten to subiektywny przegląd dobrych rad, wzmacniających – i tak już silne w naszym społeczeństwie – mity i złudzenia na temat sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem za kółkiem.**

Eksperci działającej na rzecz bezpieczeństwa ruchu drogowego Fundacji ZenDriving postanowili ustosunkować się do poradnika: *- Kierowcy bardzo często decydują się kontynuować podróż pomimo zmęczenia. Chcą zaoszczędzić na czasie, szybko dotrzeć do celu. Sięgają po strategie, które tylko częściowo są skuteczne, poprawiają samopoczucie na krótki moment, ale przy tym upośledzają inne funkcje poznawcze niezbędne do sprawnego kierowania pojazdem* – przekonuje psycholog dr Anna Kwiecień.

Przekonania na temat efektywności niektórych strategii radzenia sobie ze zmęczeniem za kierownicą podzielane są przez wielu kierowców, tymczasem regularne badania na dużych próbach kierowców zawodowych i amatorów negatywnie weryfikują ich skuteczność. Fakt, że kierowca dotarł do celu pomimo zmęczenia, nie jest dowodem ich efektywności.

*- Autorzy zastrzegają, iż poradnik jest „pół żartem, pół serio”, jednak warto pamiętać, że na polskich drogach każdego roku traci życie ok. 3 000 osób i ok. 40 000 zostaje rannych, zatem bezpieczeństwo ruchu drogowego nie wydaje się tematem do żartów. Popularyzowanie tego typu nierzetelnych informacji, zwłaszcza wśród młodych ludzi, może być tragiczne w skutkach. Dlatego czujemy się w obowiązku je sprostować* – twierdzi Katarzyna Kozak-Piskorska, prezes Fundacji.

**Porozmawiaj z pasażerem?** CZĘŚCIOWO PRAWDA

Rozmowa z pasażerem nie tylko pozwala podtrzymać czujność i zmniejsza poczucie zmęczenia trasą. Wiele danych wskazuje również na to, że rozmawianie podczas jazdy z pasażerem wywiera pozytywny wpływ na przebieg i bezpieczeństwo jazdy. Rozmawianie z pasażerem, w odróżnieniu od rozmawiania przez telefon, jest mniej obciążające poznawczo oraz powoduje mniej błędów i kolizji. Tylko 31% kierowców rozmawiających przez telefon zdejmuje nogę z gazu i dostosowuje prędkość do utrudnionych warunków na drodze, natomiast robi to 69% kierowców, którym towarzyszy pasażer i 56% kierowców jadących samemu i nieprowadzących rozmowy.

Sytuacja drogowa często jest też wątkiem rozmowy prowadzonej między kierowcą a pasażerem. Pasażer na przednim siedzeniu może wspierać kierowcę w obserwowaniu otoczenia, zwraca jego uwagę na ważne szczegóły – posiada dodatkową parę oczu i uszu, którą wykorzystuje do analizowania sytuacji drogowej. Dzieląc się obserwacjami z kierowcą, poszerza jego zakres uwagi, dzięki czemu kierowca popełnia mniej błędów podczas prowadzenia pojazdu.

Natomiast rozmowy wzbudzające silne emocje rozpraszają uwagę kierowcy. Priorytetem dla kierowcy staje się regulacja emocji i ograniczona pula zasobów uwagi jest wykorzystywana na pozbycie się nieprzyjemnego stanu emocjonalnego. Na sprawne i bezpieczne prowadzenie samochodu może nie wystarczyć uwagi, schodzi ono na dalszy plan. Podobnie dzieje się, jeśli rozmowa wymaga podjęcia przez kierowcę ważnych ale niezwiązanych z kierowaniem decyzji. Wsparciem dla kierowcy podczas długich tras będą więc rozmowy na “bezpieczne”, niezobowiązujące tematy.

**Zadbaj o zmiennika?** PRAWDA

Jest to jeden z trzech, obok postoju i drzemki, najbardziej niezawodnych sposobów na odpoczynek i uniknięcie wypadku spowodowanego zmęczeniem.

**Zadzwoń do bliskiej osoby?** MIT

Choć rozmawianie przez zestaw głośnomówiący jest jeszcze w Polsce zgodne z prawem, stanowi niemal takie samo ryzyko, jak prowadzenie rozmowy bez zestawu – tracimy z pola widzenia nawet 50% informacji o sytuacji drogowej, a aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych za widzenie zmniejsza się o 37% – dostrzegamy tylko to, co wprost przed nami, a pomijamy to, co się dzieje na peryferiach pola widzenia. Istnieje więc poważne ryzyko, że nie dostrzeżemy np. pieszego wchodzącego na jezdnię lub nadjeżdżającego z prawej strony rowerzysty.

Znane jest tylko jedno badanie, w którym wykazano, że prowadzenie krótkich (5-minutowych) rozmów telefonicznych może ochronić kierowców TIR-ów na nocnych, monotonnych trasach przed mikrozaśnięciami. Kierowcy biorący udział w tym badaniu subiektywnie czuli się bardziej pobudzeni, wskazywał na to zapis EEG oraz częstotliwość mrugania. Przeważająca część badań wskazuje na to, że rozmawianie przez telefon obciąża umysł i naraża na błędy. Mniej obciążające dla umysłu okazuje się rozmawianie przez CB radio, słuchanie powieści czytanych oraz powtarzanie słówek z języka obcego.

**Unikaj nadmiernego ciepła w samochodzie?** CZĘŚCIOWO PRAWDA

Powszechnie wiadomo, że zbyt wysoka temperatura we wnętrzach domów i aut nie jest sprzyjająca dla organizmu człowieka, jednak jej obniżenie – poza chwilową złudną poprawą samopoczucia – nie zredukuje zmęczenia kierowcy, na które jedynym remedium jest odpoczynek.

**Żuj gumę?** PRAWDA

Żucie gumy przyczynia się do obniżenia senności w ciągu dnia i wzmaga czujność. Podobny efekt zaobserwowano wśród kierowców trenujących jazdę na symulatorach. Kierowcy żujący gumę w mniejszym stopniu przekraczali dozwoloną prędkość oraz lepiej “trzymali się drogi” niż kierowcy w warunkach kontrolnych.

**Słuchaj głośnej muzyki?** CZĘŚCIOWO PRAWDA

60% kierowców twierdzi, że muzyka pomaga im w walce ze zmęczeniem (Europejski Baromert Odpowiedzialnej Jazdy, 2016). Ponownie, słuchanie muzyki nie powinno zastępować regularnego odpoczynku w trasie. Muzyka rzeczywiście pozytywnie przyczynia się do sprawności za kierownicą. Kierowcy, którzy słuchali muzyki – w porównaniu do tych, którzy jej nie słuchali – po pierwsze lepiej dostosowywali swoją prędkość do prędkości poprzedzającego ich samochodu. Na zmiany jego prędkości reagowali o średnio 1 sekundę szybciej. Po drugie częściej unikali zderzenia z samochodem niespodziewanie wyjeżdżającym z parkingu.

Włączenie muzyki podnosi zbyt niski poziom pobudzenia organizmu, co sprzyja walce z nudą oraz zmniejsza zmęczenie uwagi. Muzyka spełnia swoją pobudzającą funkcję niezależnie od jej głośności. Głośna nie jest bardziej pobudzająca niż umiarkowanie głośna. Największy wzrost poziomu pobudzenia zauważymy w pierwszych 20 minutach jazdy. Po upływie tego czasu poziom pobudzenia jest podobny wtedy gdy słuchamy głośnej i umiarkowanie głośnej muzyki. Oznacza to, że dla wzrostu czujności nie jest potrzebne bombardowanie zmysłów głośną muzyką przez kilka godzin monotonnej jazdy.

**Otwórz na moment okno?** MIT

Podobnie jak w punkcie czwartym – warto samochód wietrzyć i dbać o odpowiednią ilość tlenu. Jego brak wzmaga ziewanie, działa usypiająco. Czyste powietrze dobrze wpływa również na nasz wzrok. 60% kierowców wyznaje fałszywe przekonanie, że jazda przy otwartych oknach jest pomocna w walce ze zmęczeniem, jednak temperatura i jakość powietrza nie ma wpływu na stopień zmęczenia kierowcy.

**Przyspiesz?** MIT

W ramach walki z monotonią jazdy lepiej zrobić sobie postój zamiast dodawać gazu – i tak mało kto w Polsce przestrzega ograniczeń prędkości. Zachęcanie zmęczonego kierowcy do szybkiej jazdy to jak odbezpieczenie naładowanej broni…

**Zjedź na krótki postój i wypij energetyka?** PRAWDA

Oczywiście postój – zamiast stanowić ostateczność – powinien być uznawany za pierwszą (a nie przedostatnią) zasadę zmęczonego kierowcy. Na tle innych narodów europejskich, polscy kierowcy prowadzą pojazd bez odpoczynku rekordowo długo. Podczas długiej podróży zatrzymują środek lokomocji na odpoczynek po 3 godzinach 54 minutach prowadzenia samochodu. Tymczasem zalecenia wskazują, by robić przerwy w podróży co 2 – 2,5 godziny lub kiedy poczujemy się znużeni.

Warto zrobić krótki spacer, kilka prostych ćwiczeń fizycznych i głębszych oddechów. Naukowcy dowiedli, że skutki zmęczenia efektywnie znoszą dwie strategie: zatrzymanie się na postój i wypicie napoju zawierającego kofeinę (150 mg). Ostatnio okazało się również, że łączenie tych dwóch strategii jeszcze skuteczniej obniża poziom zmęczenia. Efekt pobudzenia i wzmożenia czujności utrzymywał się do 100 minut.

Problematyczna i ryzykowna staje się natomiast sytuacja, w której kierowcy korzystają z energetyków zamiastodpoczynku. Wierzą bowiem, że napój ten działa cuda i czyni ich odpornymi na skutki zmęczenia, przez co prowadzą wiele godzin bez postoju, nie zważając przy tym na bezpieczne dla organizmu dobowe dawki kofeiny.

**Utnij sobie drzemkę?** PRAWDA

Drzemka to akurat jedna z najbardziej skutecznych i najmniej kontrowersyjnych metod regeneracji organizmu. Drzemka trwająca od 2 do 5 minut jest w stanie efektywnie wyeliminować senność, natomiast drzemka trwająca od 5 do 20 minut poprawia koncentrację, żywotność i sprawność fizyczną.

W podróży warto także uszanować rytm dobowy człowieka. Najbardziej ryzykowne godziny do prowadzenia samochodu to okolice godziny 4 w nocy, kiedy występuje największe ryzyko mikrodrzemki oraz godzina 14 po południu, kiedy spowalniają wszystkie procesy i sprawność kierowcy jest obniżona – w tych godzinach warto zaplanować postój lub drzemkę.