



ПРАВИЛО № 6 - Бъди бдителен и предотврати умората.

Не се допуска водачите да управляват моторни превозни средства, ако не са достатъчно добре отпочинали и бдителни.

- Отговорност на водачите е да не шофират, ако са уморени или не могат да останат бдителни по време на път. Добрата кондиция и бдителността са необходимо условие за да бъде шофирането безопасно.
- Филиалите на ХайделбергЦимент трябва да гарантират, че системите за възнаграждения не насърчават водачите да управляват МПС над допустимите часове, което би могло да доведе до преумора. Това означава, че механизмите за заплащане на база брой курсове, количество транспортиран товар и пропътувани километри трябва да се контролират стриктно.
- Съгласно Стандарта за безопасно шофиране, всички компании на ХайделбергЦимент трябва да информират водачите как да идентифицират умората, какви са проблемите, свързани с бдителността и какви са начините да се справят с тях.

Какво означава умора на водача?

- Описва усещането, че сте уморени, изтощени или изчерпани;
- Може да се дължи на умствени, физически или емоционални причини;
- Може да повлияе на способността за безопасно шофиране;
- Трябва да бъде идентифицирана, оценена и контролирана по същия начин, както и другите опасности на работното място;



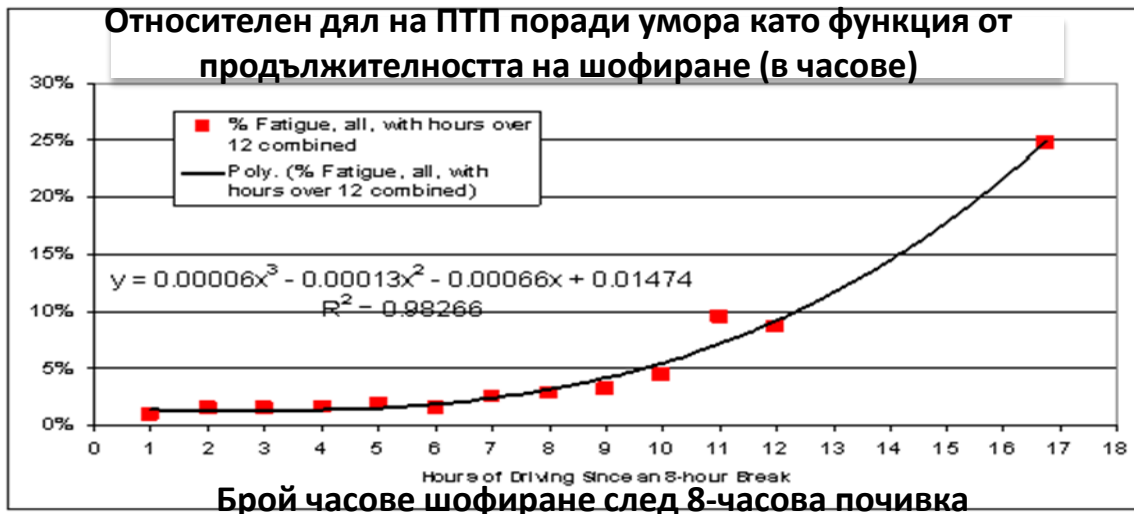
Няма общоприето определение за умора, но работното определение обикновено се отнася до комбинация от:

Симптоми: нарушена ефективност (загуба на внимание, забавено време за реакция, влошена преценка, по-лошо изпълнение на сложни задачи, свързани с управление и повишена вероятност от заспиване), както и субективно усещане за сънливост или умора.

Фактори, допринасящи за умората: продължителен период в будно състояние, недостатъчно количество или качество на съня през продължителен период от време, резултат от специфични нарушения на съня (особено сънна апнея), продължителни психически и физически усилия, нарушаване на циркадните ритми (нормалните цикли на дневната активност и нощния сън), недостатъчни прекъсвания за почивка и натоварване в резултат на неблагоприятни условия на околната среда (като топлина, шум и вибрации).

Взаимовръзка между продължителността на шофиране и риска от катастрофа

- Кривата по-долу показва, че рискът от пътно-транспортно произшествие (ПТП), който е свързан с умора, започва да нараства след шест или седем часа управление на автомобила.
- Управлението и контролът на часовете за шофиране и почивка от страна на шофьорите и ръководния състав са необходими за предотвратяване на инциденти, които могат да се дължат на настъпила умора.
- Рискът от ПТП се увеличава значително с увеличаване на времето за управление.



Признаци, по които можете да идентифицирате умората?

- Трудно задържане на погледа фокусиран;
- Често прозяване;
- Загуба на концентрация и блуждаещи мисли;
- Недостатъчно регулярни проверки на пътната обстановка в огледалата за обратно виждане;
- Шофиране твърде бавно или прекалено бързо;
- Намалено възприемане на околните събития - напр. внезапна поява на други превозни средства зад или пред камиона;
- Пропуски в паметта - липса на спомени за шофирането през последните няколко километра;
- Несъзнателни промени в скоростта;
- Пропускане на отбивка;
- Излизане от лентата;
- Неправилна смяна на скоростите.

Как да избегнем умората?

Почивки

Правете почивки по време на периоди, когато усещате намалено чувство на бодрост или когато усещате повишен риск от сънливост.

Излезте от автомобила.

Направете лека закуска, ако е необходимо.

Протегнете се, разходете се, направете упражнения.

Почивките не заместват съня, ако водачът изпитва признаци на умора.

Кратко спиване

Кратката дрямка (дори и само за 20 или 30 минути) може да допълни основните периоди на сън.

Средата в кабината

Следните фактори оказват значително влияние върху чувството на бодрост на водачите:

Шум;

Температура;

Позиция на седалката.

Кофеин

Кофеинът, от кафе, кола или шоколадови блокчета, може да стимулира чувството на бодрост, но този ефект ще продължи само за кратки периоди от време.

Кофеинът не е лек за умората.

Прекалената консумация на кофеин може да създаде проблеми с храносмилането, като например поява на киселини и може да наруши здравия сън.



За информация относно нормативните изисквания относно времето за управление на МПС и почивките, вижте Регламент на ЕС No 561/2006. Този регламент определя правилата относно времето за управление, почивките в работно и извънработно време по отношение на водачите, извършващи автомобилен превоз на стоки и пътници с цел хармонизиране на условията на конкуренция между режимите на сухопътен транспорт, особено в автомобилния сектор, и подобряване на условията на труд и пътната безопасност.

Този материал има информационно-образователен характер и за неговото изготвяне е използвана информация от:

<http://www.fmcsa.dot.gov> и фирмени материали

