Wiadomości

2010-03-05

Bezpieczna przerwa w podróży

Odpoczynek kierowcy w trakcie podróży jest bardzo ważnym elementem bezpiecznej jazdy - apeluje w kampanii społecznej PKN Orlen. Koncern namawia kierujących pojazdami do przerw w trakcie męczących i długich podróży.

Zdaniem ekspertów prowadzenie samochodu przez zmęczonego kierowcę może być równie niebezpieczne, co jazda pod wpływem alkoholu. Kampania edukacyjna prowadzona w ramach programu „ORLEN. Bezpieczne Drogi" ruszyła 1 marca br.
Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wypadki drogowe zajmują 9. pozycję na liście przyczyn nagłych zgonów. Rocznie ginie w nich 1,3 mln osób, a w Polsce około 5 tys. Z danych Komendy Głównej Policji wynika, iż nieprawidłowe zachowania kierowców, w tym zmęczenie, nadmierna prędkość, jazda pod wpływem alkoholu czy niezapinanie pasów bezpieczeństwa są przyczyną około 85 proc. wszystkich wypadków drogowych. Koncern zauważa, iż o ile na temat prowadzenia samochodu w stanie nietrzeźwym, czy zbyt szybkiej jeździe mówi się dużo, o tyle siadanie za kierownicą pod wpływem zmęczenia jest wciąż traktowane mniej poważnie. Często kierowcy nie robią regularnych przerw podczas wielogodzinnej jazdy lub wyruszają w trasę po nieprzespanej nocy.
Komisja Europejska, ale także Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego zalecają kierowcom regularne postoje. Choć normy unijne i prawo polskie związane z obowiązkowymi przerwami w podróży dotyczą jedynie kierowców zawodowo zajmujących się transportem, ORLEN wprowadził kampanię edukacyjną na temat właściwych zachowań, które uwrażliwiłyby na tę kwestię wszystkich podróżujących.
- Nasz Koncern od lat konsekwentnie działa na rzecz poprawy bezpieczeństwa na polskich drogach.Od 2006 roku prowadzimy program „ORLEN. Bezpieczne Drogi", którego ważnym elementem są działania edukacyjne. Obecnie realizujemy już czwartą jego edycję. Tym razem chcemy uświadamiać, jak wiele na drodze zależy od naszej postawy. Chcemy uczyć właściwych zachowań, a tym samym zapobiegać tragediom – podkreśla Jacek Krawiec, Prezes Zarządu PKN ORLEN.
Kampania namawia kierowców do odpoczynku w trakcie długich i męczących podróży - 20 minut przerwy po 2 godzinach jazdy to czas pozwalający na regenerację organizmu, poprawienie sprawności i samopoczucia kierowcy.
- Ten odpoczynek pozwala nie tylko na odświeżenie umysłu u kierowcy, ale w dużej mierze na dalszą i bezpieczną podróż – tłumaczy Krzysztof Hołowczyc, wielokrotny uczestnik rajdów samochodowych. Dodaje przy tym, iż na poprawę bezpieczeństwa jazdy ogromny wpływ ma nauka właściwych postaw i zachowań. - Kierowcom wciąż przypominamy najbardziej oczywiste prawdy – żeby nie jeździć za szybko oraz nie siadać za kierownicą po alkoholu. Niebagatelne znaczenie ma jednak również to, czy jesteśmy wypoczęci, wyspani, i mamy odpowiednią energię. Dlatego tak ważne jest, aby w podróży robić regularne przerwy pozwalające zregenerować nasze siły. Tych kilka chwil może uratować ludzkie życie, a zdecydowanie lepiej jest dojechać do celu podróży trochę później, ale za to bezpiecznie – apeluje Krzysztof Hołowczyc.
Przyczyn zmęczenia wśród kierujących może być bardzo wiele. Oprócz tak oczywistych, jak niewyspanie czy „przepracowanie", na zdolność koncentracji u kierowców wpływają także wiek, osobowość, poziom stresu, nastrój, pora roku, warunki atmosferyczne (temperatura, ciśnienie, upał, opady), jakość dróg,

natężenie ruchu (np. jazda w korku), a nawet pora dnia, w której prowadzimy samochód. Jak wynika ze statystyk największe ryzyko zaśnięcia za kierownicą występuje między północą a 6.00 rano (najsilniejsze o godzinie 4.00 nad ranem!) oraz pomiędzy godzinami 13.00, a 16.00.
- Badania potwierdzają, że wpływ zmęczenia kierowców na bezpieczeństwo jazdy jest ogromny. W takiej sytuacji pogarsza się zdolność psychomotoryczna: refleks i podzielność uwagi, koordynacja wzrokowo-ruchowa, ocena prędkości oraz odległości, a także wrażliwość na olśnienie i adaptację wzroku do ciemności. Niewypoczęci kierowcy jadą mniej płynnie i wykonują często nagłe ruchy kierownicą, częściej też zjeżdżają na sąsiadujący pas, powodując ryzyko zderzenia się z pojazdem jadącym obok. Zmęczenie ma również wpływ na nastrój prowadzącego – jest on skłonny szybciej się irytować, błędnie odczytywać sygnały innych, czy też bardziej agresywnie reagować na to, co się dzieje na drodze. Nietrudno wtedy o utratę panowania nad pojazdem i wypadek. Wystarczy, że kierowca zamknie oczy na dwie sekundy, a jego auto jadące z prędkością 90 km/godz. przejedzie 50 metrów bez kontroli – podkreślił Andrzej Markowski, Wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Psychologów Transportu w Polsce. Według szacunkowych danych Instytutu Transportu Samochodowego i Stowarzyszenia Psychologów Transportu w Polsce, zmęczenie prowadzące do podjęcia błędnej decyzji na drodze może być przyczyną nawet 10–25 proc. wypadków. Statystyki i wyniki badań to najważniejsze argumenty potwierdzające konieczność prowadzenia kampanii apelującej o regularne postoje w podróży. Nie można lekceważyć zmęczenia, gdyż jego konsekwencje mogą być bardzo groźne, a zaledwie 20 minut przerwy może uratować niejedno życie. Organizmu nie uda się oszukać wyłączeniem ogrzewania, otwarciem okien, rozmową z pasażerami czy słuchaniem głośnej muzyki. Pomoże jedynie zatrzymanie samochodu i odpoczynek. Regularne postoje to okazja do zregenerowania organizmu, rozprostowania nóg, wypicia kawy czy zjedzenia czegoś lekkiego. PKN ORLEN będzie przypominał o tym wszystkim podróżnym na swoich stacjach.

(bp)

źródło: **biuro prasowe PKN Orlen**

Źródło: http://paliwa.pl/strona-startowa/archiwum/bezpieczna-przerwa-w-podrozy