



ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΙ ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- **Εξάντληση:** Εξασθένιση που οφείλεται σε παρατεταμένη σωματική ή πνευματική εργασία.
- **Υπνηλία:** Η πιθανότητα να αποκοιμηθείς.
- **Κόπωση:** Όταν η εξάντληση και η υπνηλία εμφανίζονται μαζί. Ο πιο επικίνδυνος συνδυασμός. Μπορεί να χαρακτηριστεί ως ο κρυφός δολοφόνος της ασφάλτου.

Γεγονότα και αριθμοί

- Προκαλεί άνω του 20% των ατυχημάτων στους αυτοκινητόδρομους.
- Η πιο συχνή αιτία θανάτου σε ατύχημα οδηγών φορτηγών.
- Το χειρότερο των ατυχημάτων – υψηλή ταχύτητα, όχι αποφυγή.
- 3 φορές πιο πιθανό να καταλήξει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.
- Όσοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα ύπνου έχουν δυο φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν ατύχημα στην εργασία τους.

Η ανθρώπινη φύση

Ο άνθρωπος από τη φύση του ακολουθεί το λεγόμενο βιολογικό του ρολόι, που ορίζει με απλά λόγια: «το βράδυ κοιμάμαι και τη μέρα εργάζομαι».

Το κοιμάμαι σημαίνει τουλάχιστον 7-8 ώρες ήσυχου και ποιοτικού ύπνου, για δε την εργασία, από το πρωί έως αργά το μεσημέρι έχω τη μέγιστη απόδοση μου και μετά αρχίζει η πτώση της.

Ο Ύπνος

Ο ύπνος είναι ζωτικός για την ανθρώπινη υγεία και απόδοση.

Η ποιότητά του είναι σημαντική.

Το ιδανικό περιβάλλον ύπνου έχει: ησυχία, θερμοκρασία 18 βαθμών, άνετο κρεβάτι και σκοτεινό.

Παράγοντες που επηρεάζουν τον ποιοτικό ύπνο:	Ο μη επαρκής ύπνος οδηγεί σε:
Καφεΐνη κοντά στην ώρα του ύπνου	Δυσκολίες διατήρησης της προσοχής
Κάποια φάρμακα	Βραδύτερους χρόνους αντίδρασης
Αποφρακτική Άπνοια	Βραδύτερη, πιο θολή σκέψη
Κατανάλωση οινοπνεύματος κοντά στην ώρα του ύπνου	Ασταθή έλεγχο ταχύτητας
Ακατάλληλο περιβάλλον ύπνου	Πρόχειρο χειρισμό τιμονιού

Τα σημαντικότερα συμπτώματα κόπωσης είναι:

- Το χασμουρητό
- Το κλείσιμο των ματιών
- Η πτώση του κεφαλιού προς τα εμπρός
- Οι θολές εικόνες
- Η απόσπαση της προσοχής
- Οι παρεκκλίσεις από την ευθεία πορεία του οχήματος
- Οι χαλαρές αλλαγές ταχυτήτων
- Οι αυξομειώσεις της ταχύτητας
- Η πλήξη και η βαριεστιμάρα
- Η ακαμψία και η δυσκαμψία των αρθρώσεων

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από την κόπωση:

- Εργαζόμενοι σε βάρδιες ιδίως την πρώτη βραδινή βάρδια
- Οδηγώντας προς το σπίτι μετά από νυχτερινή βάρδια
- Οδηγοί φορτηγών και οδηγοί εταιρικών αυτοκινήτων
- Άνδρες ιδίως ηλικίας 18-24 και 40 και άνω
- Εργάτες ειδικευμένοι σε χειρωνακτικές εργασίες

Ατυχήματα λόγω κόπωσης συμβαίνουν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.

Όμως είναι περισσότερο πιθανό να συμβούν κατά τις ώρες που συνήθως κοιμόμαστε και ειδικότερα 04:00 με 08:00 το πρωινό και 14:00 με 16:00, ακριβώς μετά το μεσημεριανό γεύμα

Ατυχήματα λόγω κόπωσης μπορούν επίσης να συμβούν και σε μικρές διαδρομές – ακόμη και κοντά στο σπίτι μας



2-6 π.μ.



- η χαμηλότερη θερμοκρασία σώματος
- η μέγιστη υπνηλία
- η χαμηλότερη απόδοση (πνευματική και σωματική)

3-5 μ.μ.



- έντονη υπνηλία
- δυσκολία να παραμείνει κανείς σε εγρήγορση

Τρεις κύριοι παράγοντες συντελούν στην κόπωση:

- Παρατεταμένη ή επαναλαμβανόμενη απώλεια ύπνου
- Επαγρύπνηση κατά τις φυσιολογικές ώρα ύπνου (24:00 – 08:00)
- Εντατικές ή/και επαναλαμβανόμενες εργασίες

Άλλες αιτίες υπνηλίας

Φάρμακα

Συμπτώματα υπνηλίας μπορεί επίσης να εμφανιστούν σε κάποιον που βρίσκεται σε θεραπευτική αγωγή. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι πάνω από εκατό διαφορετικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του κρυολογήματος και του βήχα, αλλεργιών, διαφόρων πόνων, της ναυτίας και γαστρεντερικών διαταραχών προκαλούν ελαφρά νάρκωση. Ο οδηγός πρέπει να διαβάσει τις οδηγίες των φαρμάκων που λαμβάνει και να προγραμματίσει τη λήψη τους σε χρονικά διαστήματα διαφορετικά από το χρόνο των δρομολογίων που πρέπει να εκτελέσει ή εάν αυτό δεν είναι εφικτό να προχωρήσει στην ακύρωση των δρομολογίων.

Υπνοαπνοϊκό σύνδρομο

Μια άλλη παθολογική κατάσταση ορισμένων ατόμων που μπορεί να τους οδηγήσει σε κατάσταση ύπνου και απώλειας των αισθήσεών τους κατά τη διάρκεια της οδήγησης είναι γνωστή ως υπνοαπνοϊκό σύνδρομο. Οι οδηγοί που πάσχουν από την παραπάνω ασθένεια έχει βρεθεί ότι εμπλέκονται σε ατυχήματα τρεις φορές περισσότερο απ'ότι οι υπόλοιποι οδηγοί. Όλοι οι επαγγελματίες οδηγοί πρέπει να υποβληθούν σε κατάλληλες ιατρικές εξετάσεις για να διαπιστώσουν εάν πάσχουν από υπνοαπνοϊκό σύνδρομο.

Ο σωστός προγραμματισμός από τον οδηγό αποτελεί το κλειδί στην εξάλειψη του φαινομένου της κόπωσης.

Καλές πρακτικές για ξεκούραστους οδηγούς

- Υγιεινός τρόπος ζωής (διατροφή, άσκηση)
 - Φάτε ένα ισορροπημένο γεύμα
 - Μην πάτε για ύπνο πολύ φαγωμένοι ή πεινασμένοι
 - Αποφύγετε την καφεΐνη / οινόπνευμα πριν κοιμηθείτε
 - Για να ηρεμήσετε κάντε ένα ζεστό μπάνιο ή ντους πριν κοιμηθείτε
 - Καθημερινή άσκηση αλλά όχι λίγο πριν κοιμηθούμε
- Καλός και ποιοτικός ύπνος
- Προγραμματισμός οικογενειακής ζωής σε σχέση με την ανάπαυσή σου
- Προληπτικές ιατρικές εξετάσεις (check up)
- Σωστός προγραμματισμός βαρδιών
- Φόρτος εργασίας και διαλείμματα

Ο οδηγός θα πρέπει να εξασφαλίσει

- Ικανοποιητικό διάστημα ύπνου πριν το δρομολόγιο
- Συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια μεγάλων δρομολογίων

Εάν νοιώθετε κουρασμένος

- Σταματήστε την οδήγηση σταθμεύστε σε ασφαλή χώρο
- Τηλεφωνήστε στον δρομολογητή αν είναι αναγκαίο
- Πιείτε ένα – δύο φλιτζάνια δυνατού καφέ
- Ακολουθούμενα από ένα σύντομο ύπνο 15 – 20 λεπτών

Να θυμάστε ότι αυτά είναι μόνο μέτρα ανάγκης

Η επιστροφή στο σπίτι

- Η επιστροφή στο σπίτι είναι διάστημα υψηλού κινδύνου για να αποκοιμηθείτε στο τιμόνι.
- Πολλά δυστυχήματα συμβαίνουν κοντά στους προορισμούς.
- Είναι φυσιολογικό να χαλαρώνουμε και να ξενοιάζουμε μετά από μία δύσκολη ημέρα όσο πλησιάζουμε στο σπίτι.
- Δίνει το σώμα μήνυμα ότι είναι ασφαλές να κοιμηθεί.
- Μην μπαίνετε στον πειρασμό να πιεστείτε και να συνεχίσετεSTOP Κάντε διάλειμμα.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι επαγρύπνηση για περίπου 17 ώρες πριν την οδήγηση, ισοδυναμεί με οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ συγκεντρώσεως στο αίμα 0,05 gr/lit, ενώ οδήγηση μετά από 24 ώρες επαγρύπνησης ισοδυναμεί με συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα 0,10 gr/lit (όριο νομοθεσίας 0,5 gr/lit).

Η αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ, τα συχνά δεκαπεντάλεπτα διαλείμματα κάθε δύο ώρες οδήγησης και η σωστή ισορροπημένη διατροφή στις συνήθεις ώρες των γευμάτων συντελούν στην εξάλειψη της κόπωσης.

Ο καφές, το ράδιο και το ανοιχτό παράθυρο πιθανόν να βοηθούν βραχυπρόθεσμα, αλλά μόνο ένα διάλειμμα από την οδήγηση ή ένας σύντομος ύπνος θα επαναφέρουν τη συγκέντρωση της προσοχής στο δρόμο που αποσπάται λόγω της κόπωσης.

Εάν κάποιος βρεθεί σε κατάσταση κόπωσης, μπορεί να έχει μικρό-ύπνους –μικρά διαστήματα ύπνου διάρκειας από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι αρκετά λεπτά – όπου ουσιαστικά χάνει τις αισθήσεις του. Τις περισσότερες φορές αντιλαμβάνεται ότι τα μάτια του είναι κλειστά ή το κεφάλι του έχει γύρει μπροστά, αλλά μπορεί να έχει έναν μικρο-ύπνο και να μην το καταλάβει καθόλου.

Ένας μικρο-ύπνος διάρκειας τεσσάρων δευτερολέπτων, όταν κάποιος ταξιδεύει οδηγώντας με ταχύτητα 90 χιλιομέτρων την ώρα, έχει ως αποτέλεσμα την πλήρη απώλεια του ελέγχου του οχήματος για 100 μέτρα – όσο το μήκος ενός γηπέδου ποδοσφαίρου.

Η «κόπωση» ενός οδηγού δεν μπορεί να μετρηθεί με αριθμούς. Αυτό που μπορεί και πρέπει να μετρηθεί είναι πόσο προσεκτικοί και προσηλωμένοι στην οδήγηση είναι οι οδηγοί και κατά πόσο ενεργούν με πλήρη προσοχή και σύνεση στις συνεχείς αλλαγές του περιβάλλοντος ενός οδικού δικτύου. Η αύξηση των παραπάνω μπορεί αρχικά να επιτευχθεί με τη σωστή και επαναλαμβανόμενη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των οδηγών και των επιχειρήσεων.

Περαιτέρω εξάλειψη της «κόπωσης» των οδηγών είναι δυνατή και εφικτή μέσα από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διαχείρισης, το οποίο πρέπει να εφαρμόζουν οι επιχειρήσεις.

Πολλές κυβερνήσεις έχουν αντιληφθεί το τεράστιο κόστος των οδικών ατυχημάτων και έχουν εντοπίσει την «κόπωση» ως μία από τις κυριότερες αιτίες. Με διάφορες ενημερωτικές εκστρατείες επιχειρούν να ευαισθητοποιήσουν τους οδηγούς και επιβάλλουν στις επιχειρήσεις την εφαρμογή ενός προγράμματος διαχείρισης της «κόπωσης» των οδηγών.

Σημεία κλειδιά – σύνοψη

- Η κόπωση έχει βιολογικές αιτίες
- Τα αποτελέσματα της αϋπνίας συσσωρεύονται
- Εάν αγνοείς την έλλειψη ύπνου στο τέλος θα αποκοιμηθείς ανεξέλεγκτα
- Δύο πλήρη συνεχόμενα βράδια καλού ύπνου χρειάζονται για να συνέλθετε
- Το ρολόι του σώματος είναι προγραμματισμένο για να κοιμάστε το βράδυ
- Το ρολόι του σώματος δεν προσαρμόζεται στην νυκτερινή εργασία
- Δεν υπάρχει μία και καλή απάντηση στα προβλήματα της κόπωσης
- Τα παραπάνω είναι υποδείξεις – βρείτε τις σας ταιριάζει

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΡΑ

Σε οποιοδήποτε χρονικό διάστημα ο οδηγός δεν πρέπει να οδηγεί / εργάζεται περισσότερο από και θα πρέπει να κάνει διάλειμμα ' αναπαύεται για τουλάχιστον ...
5 ωρών και 15 λεπτών	4 ώρες και 30 λεπτά	45 λεπτά ^(α)
Ημερήσιας περιόδου οδήγησης	9 ώρες ⁽³⁾	
Μιας ημέρας		11 ώρες ^{(γ), (δ), (ε)}
Μιας εβδομάδας		45 ώρες ^(στ)
Δύο εβδομάδων	90 ώρες	

(α): μπορεί να αντικαθίσταται από διαλείμματα 15 τουλάχιστον λεπτών το καθένα

(β): μπορεί να παρατείνεται σε 10 ώρες μέχρι δύο φορές την εβδομάδα

(γ): μπορεί να μειωθούν σε 9 ώρες μέχρι τρεις φορές την εβδομάδα εφόσον το αντίστοιχο προς τη μείωση σύνολο ωρών λαμβάνεται πριν το τέλος της επόμενης εβδομάδας

(δ): μπορεί να διαρκεί τουλάχιστον 12 ώρες, εάν έχει γίνει τμηματικά σε δύο ή τρεις περιόδους εκ των οποίων η μία να διαρκεί τουλάχιστον 8 ώρες

(ε): μπορεί να ληφθεί μέσα στο όχημα, εφόσον αυτό διαθέτει κουκέτα και είναι σταθμευμένο

(στ): μπορεί να μειωθεί σε τουλάχιστον 36 συνεχείς ώρες εάν λαμβάνεται στο μέρος που είναι συνήθως η βάση του οχήματος ή στο μέρος που είναι η βάση του οδηγού ή σε 24 συνεχείς ώρες εάν λαμβάνεται αλλού. Η μείωση αυτή αντισταθμίζεται με ισοδύναμο χρόνο ανάπαυσης που λαμβάνεται συγκεντρωτικά πριν από το τέλος της τρίτης εβδομάδας που ακολουθεί την εν λόγω εβδομάδα.

Εξαιρέσεις: τα οχήματα με μικτό βάρος κάτω των 3,5 τόνων, αυτά που κινούνται αποκλειστικά σε κλειστές γεωγραφικές περιοχές (νησιά), και το οδικό τους δίκτυο δεν επιτρέπει ανάπτυξη ταχύτητας μεγαλύτερης των 60 χλμ/ώρα σε οποιοδήποτε τμήματα του.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ ΣΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

- **Ο καφές καταπολεμά την υπνηλία κατά τη διάρκεια της οδήγησης**

Λάθος: τα διεγερτικά δεν αποτελούν υποκατάστατα του ύπνου. Ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές και ορισμένα αναψυκτικά, βοηθούν στην επανάκτηση της εγρήγορσης αλλά μόνο για μικρά χρονικά διαστήματα.

- **Ο οδηγός μπορεί να καταλάβει πότε βρίσκεται στα πρόθυρα του ... ύπνου**

Λάθος: ο ύπνος δεν έρχεται με τη θέλησή μας. Αν κάποιος νυστάζει, μπορεί ξαφνικά να αποκοιμηθεί και να μην το καταλάβει. Δεν μπορεί κανένας να γνωρίζει πόσο χρονικό διάστημα κοιμάται (χωρίς ρολόι).

- **Το ανοιχτό παράθυρο και το ραδιόφωνο κρατάει τον οδηγό ξύπνιο**

Λάθος: το ανοιχτό παράθυρο και το ραδιόφωνο δεν καταπολεμούν την υπνηλία.

- Ένας έμπειρος οδηγός που οδηγεί με ασφάλεια, δεν επηρεάζεται από την αίσθηση της υπνηλίας

Λάθος: ο έμπειρος οδηγός που οδηγεί με ασφάλεια είναι ο προσεκτικός οδηγός. Ακόμη και ο πιο έμπειρος οδηγός δεν μπορεί να κρίνει σωστά όταν κλείνουν τα μάτια του.

- Μπορεί κάποιος να μαζέψει αποθέματα ύπνου το Σαββατοκύριακο

Λάθος: ο ύπνος δεν μπορεί να αποθηκευτεί.

- Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται τουλάχιστον επτά ώρες ύπνου καθημερινά

Σωστό: ο μέσος άνθρωπος χρειάζεται επτά με οκτώ ώρες ύπνου κάθε μέρα. Εάν κάποιο κοιμηθεί αργά το βράδυ και το ξυπνητήρι χτυπήσει νωρίς το πρωί, τότε η αίσθηση της υπνηλίας θα τον συνοδεύει μέχρι τον επόμενο ύπνο.

- Η υπνηλία έχει ως αποτέλεσμα μειωμένη αντίληψη των πραγμάτων γύρω μας

Σωστό: ένα από τα προειδοποιητικά συμπτώματα της κόπωσης είναι η εσφαλμένη κρίση των καταστάσεων που συμβαίνουν στον περιβάλλοντα χώρο.

- Οι νέοι χρειάζονται λιγότερο ύπνο

Λάθος: οι νέοι χρειάζονται περισσότερο ύπνο από τους μεγαλύτερους. Οι άντρες κάτω των 25 ετών έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποκοιμηθούν.

- Περιπλανήσεις του μυαλού και φευγαλέες σκέψεις αποτελούν σημάδια κόπωσης

Σωστό: εάν κατά τη διάρκεια της οδήγησης το μυαλό δεν βρίσκεται στο δρόμο, τότε μόνο ένα διάλειμμα από την οδήγηση μπορεί να ανακτήσει την χαμένη προσοχή.

- Μικρά πράσινα ανθρωπάκια στη μέση του δρόμου σημαίνει ότι ο οδηγός είναι έτοιμος να αποκοιμηθεί

Σωστό : το να βλέπει κάποιος πράγματα που δεν υπάρχουν είναι μία ένδειξη για το ότι θέλει να ονειρευτεί:

- Στα μακρινά δρομολόγια είναι προτιμότερο να αποφεύγονται τα διαλείμματα για να μειωθεί ο συνολικός χρόνος του ταξιδιού

Λάθος: η πολύωρη οδήγηση, ειδικά για μεγάλες αποστάσεις, αποκαλύπτουν τα πραγματικά επίπεδα υπνηλίας του οδηγού.

- Ένας μικρο-ύπνος διαρκεί τέσσερα με πέντε δευτερόλεπτα

Σωστό: κατά τη διάρκεια ενός μικρο-ύπνου τεσσάρων δευτερολέπτων, το όχημα μπορεί να διανύσει μέχρι και 100 μέτρα, με δεδομένη την πρόκληση ενός σοβαρού ατυχήματος.

