

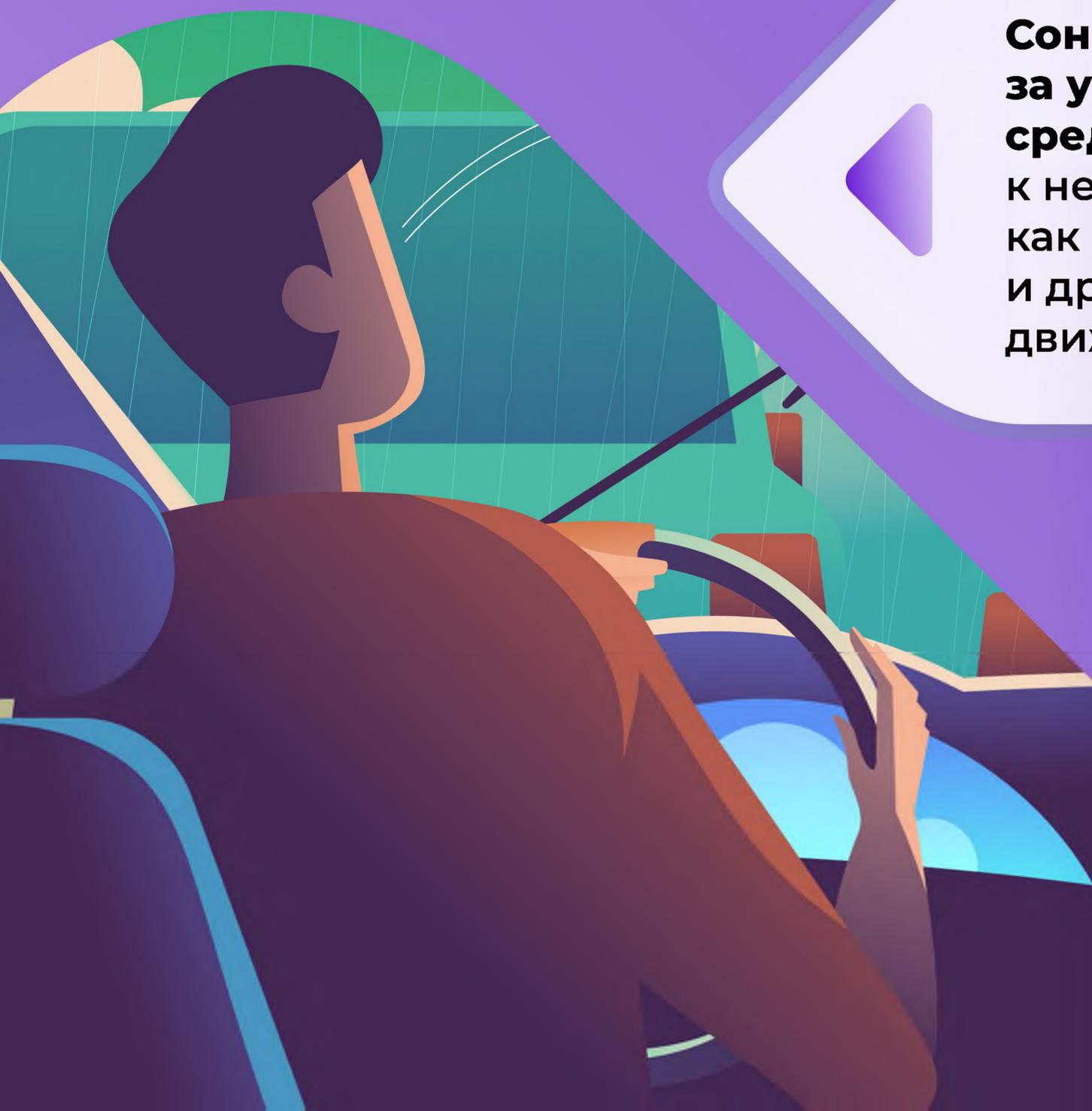
# «СОННЫЕ» ДТП: КАК РАСПОЗНАТЬ УСТАЛОСТЬ И ИЗБЕЖАТЬ АВТОАВАРИИ?



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

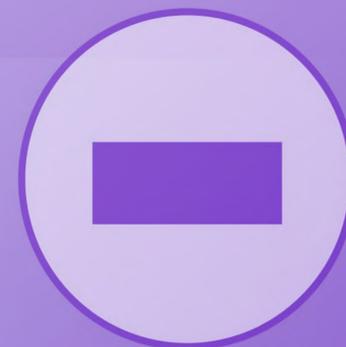


# ЧТО НАПИСАНО В ПДД



## 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**





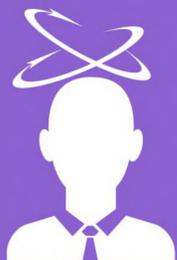
# ПРИЧИНЫ СНА ЗА РУЛЕМ



**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**

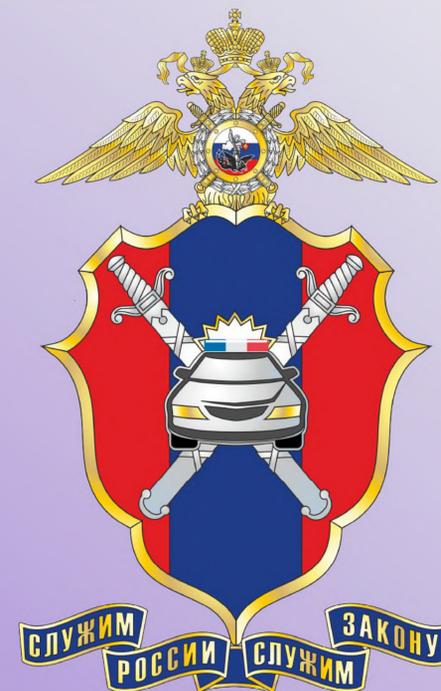
**Проветривайте салон автомобиля в пути**

**Избегайте употребление тяжелой пищи — способствует сонливости**

**Не игнорируйте симптомы сна, при их появлении незамедлительно сделайте 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**