

Как снять утомление за рулем



Водитель должен постоянно воспринимать большой объем информации о характере и режиме движения всех его участников, о состоянии и параметрах дороги, о состоянии окружающей среды и наличии средств регулирования, о состоянии узлов и агрегатов автомобиля.

Утомление — временное снижение работоспособности, вызванное длительной или интенсивной работой. Величину утомления нельзя измерять только объемом выполненной работы, так

как на нее оказывают влияние производственный фактор, мастерство вождения, опыт, состояние здоровья, индивидуальные психофизиологические особенности водителя, режимы труда и отдыха. Каждый из этих факторов может оказать решающее влияние на величину и время возникновения утомления.

Существует три вида утомления: физическое, умственное и эмоциональное. У водителя они чаще всего возникают одновременно, так он сочетает физический труд с умственной деятельностью и большим эмоциональным напряжением. Физические нагрузки на водителя с учетом постоянного совершенствования конструкций автомобилей постоянно снижаются. И все же резервы снижения утомляемости за счет созданий удобств и облегчения управления автомобилем, особенно грузовым или автобусом, все еще велики. Физически быстрее устает водитель при движении по бездорожью, заснеженным, скользким и горным дорогам, при продолжительном вождении, особенно в сложной дорожной обстановке.

Умственное утомление быстрее наступает при длительном движении с высокой скоростью или в интенсивных транспортных потоках. Снизить этот вид утомления можно с помощью соблюдения определенного режима труда, правильного распределения времени работы и отдыха в течение смены. Большая роль в снижении воздействия отрицательных эмоций принадлежит самому водителю. Часть раздражающих сигналов он может попросту не воспринимать или, по крайней мере, не обращать на них излишнего внимания. Надо воспитывать в себе волю, умение подавлять вспышки раздражительности.

Одним из наиболее важных факторов, определяющих работоспособность водителя, является предшествующий отдых. При неполноценном отдыхе возможны случаи, когда работоспособность водителя в течение всей рабочей смены не достигнет оптимального уровня. Для водителя правильно организованное питание имеет существенное значение, так как при нарушении

режима и качества питания нарушается психическая деятельность человека и быстро нарастает утомление. Большое значение для сохранения высокого уровня работоспособности водителя имеет соблюдение питьевого режима. Нередко причиной ошибок водителей является отвлечение их внимания от управления автомобилем при прикуривании или по другим причинам, связанным с курением. При выкуривании одной сигареты суживается поле зрения, нарушается цветоощущение и восприятие красного и зеленого цветов, снижается зрительное восприятие приборной информации на 20 %, уменьшается скорость двигательных реакций на 25 %.

Большинство «профессиональных» болезней водителей связаны с неудобным положением за рулем. Нарушается циркуляция крови в малом тазе, повышаются нагрузки на позвоночник. Вследствие чего чаще всего водители страдают радикулитами и остеохондрозами. К сожалению, эти заболевания – «подарок» на всю оставшуюся жизнь. Из-за частых сквозняков, работающего кондиционера у водителей нередко воспаляются мышцы шеи и груди (называется это миозитом). Дополняют букет геморрой и простатит.

Для профилактики необходимы разнообразные физические нагрузки, то есть ежедневный комплекс гимнастических упражнений. Круговые движения в поясничном отделе позвоночника, всевозможные сгибания и разгибания. Очень полезен контрастный душ. Температурное «раскачивание» активизирует кровообращение, нормализует тонус нервной системы, стимулирует иммунитет. Витамины тоже не помешают, особенно их сбалансированные комплексы. Кроме всего прочего, очень желательна ежедневная прогулка.

Врач-гигиенист (заведующий)
отделения гигиены труда
санитарно-эпидемиологического отдела
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»

Старовойтова Н.В.