



Zmęczenie i zaśnięcie kierowcy wśród głównych przyczyn wypadków drogowych w Polsce

„**Wpływ stanu psychofizycznego kierowcy na bezpieczeństwo ruchu drogowego**” to temat IV Forum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, zorganizowanego 15 lipca br. w Banku Światowym przez Stowarzyszenie **Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego (PBD)**. W debacie udział wzięli eksperci: **dr Krystyna Zużewicz** - Centralny Instytut Ochrony Pracy (CIOP-PIB), **dr Jadwiga Siedlecka** - Instytut Medycyny Pracy (IMP), **Ilona Buttler** - Instytut Transportu Samochodowego (ITS), **Andrzej Markowski** - Stowarzyszenie Psychologów Transportu (SPT) i **Sylwester Pawłowski** - PBD oraz **Elżbieta Leszko** - Total Polska.

Według danych GUS grupą zawodową, która w 2007r. odnotowała największą liczbę wypadków drogowych, byli kierowcy pojazdów używanych w do pracy lub służbowych (16,7%). Dlatego na wstępie Sylwester Pawłowski i Elżbieta Leszko przedstawili realizowany przez Partnerstwo program "**Bezpieczna Flota**", którego celem jest realizacja dobrych praktyk skutecznego zarządzania bezpieczeństwem flot firmowych. Firmy w niewystarczający sposób dbają o sposób jazdy swoich pracowników, a głównym problemem wśród kadry zarządzającej jest brak świadomości oraz wiedzy z zakresu zarządzania ryzykiem i bezpieczeństwem floty samochodowej.

Według danych Państwowej Inspekcji Pracy w ogólnej liczbie ujawnionych przyczyn wypadków dominuje czynnik ludzki, w tym stan psychofizyczny uczestników ruchu drogowego (85%). Zła organizacja pracy kierowców firmowych lub pojazdów służbowych to przyczyna 12% wypadków, a ich stan techniczny pojazdu - 3%. W grupie przyczyn organizacyjnych najczęściej pojawiają się: brak lub niewłaściwe przeszkolenie w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, dopuszczanie do pracy pracownika z przeciwwskazaniami lekarskimi lub bez badań lekarskich, praca w godzinach nadliczbowych, praca w godzinie nocnej, nie zapewnienie 11-godzinnego nieprzerwanego odpoczynku dobowego. Przyczyny te powodują stres, zmęczenie, senność, osłabienie i w rezultacie doprowadzają do wypadków. **Zmęczenie kierowcy to według danych niemieckich i brytyjskich przyczyna 15-25% wypadków.**

Psycholog Andrzej Markowski dokonał krótkiej analizy filmu „Malina jedziesz” (http://www.youtube.com/watch?v=4Ha5HcX_BBU) amatorskiego filmu zamieszczonego na youtube, a pokazującego szaleńczą jazdę samochodem kilku pracowników fizycznych na autostradzie w Belgii (jadący pojazdem firmowym kierowca - za namową kolegi - rozpędza samochód na autostradzie do 220 km/h, co kończy się tragicznie). Psycholog przedstawił wyniki badań przeprowadzonych przez SPT w latach 2000-2004, które ukazują, że najczęstszymi przyczynami popełniania błędów w ruchu drogowych przez kierowców są: zawyżona samoocena, wysoka agresja, obniżony poziom podzielności uwagi i koncentracji, niedostateczna internalizacja norm społecznych i niska sprawność intelektualna. Według psychologa wysoka agresja kierowcy oznacza potrzebę władzy – dominację, wyzwala instynkt rywalizacji oraz redukuje lęk i stres. Bardzo ważne tutaj są zależności między wymiarami psychologicznymi i społecznymi – poczynając od sprawności psychologicznej, osobowości i intelekcie kończąc na szeroko rozumianej kulturze.

Dr Krystyna Zużewicz (CIOP) oceniła wpływ zmęczenia na sprawność psychofizyczną kierowców. Według danych ukazanych w raporcie o bezpieczeństwie drogowym w Polsce z czerwca br., zmęczenie i zaśnięcie stanowią 22,2 % wszystkich wypadków. Analiza wypadków samochodowych wykazuje, że ryzyko wypadku osiąga najwyższy poziom ok. godziny 03.00 nad ranem oraz ok. 15.00 po południu. Efektem napięcia umysłowego wynikającego z sytuacji charakteryzujących się małą zmiennością są stany przypominające zmęczenie: monotonia, obniżona czujność, przesył umysłowy co czyni człowieka niezdolnym do wykonywania pracy z jednakową wydajnością. Badania przeprowadzone przez Arnold (1997r.) w grupie 600 kierowców zatrudnionych, w różnych przedsiębiorstwach transportowych wykazują, że: ok. 30% kierowców odczuwa zmęczenie podczas jazdy oraz uważa zmęczenie za najważniejszy problem w ocenie bezpieczeństwa pracy, natomiast 35% kierowców uznało, że nie da się nic zrobić aby zminimalizować problemy wynikające ze zmęczenia. Omówiono kierunki badań naukowych, poszukujących sposobu monitorowania i oceny zmęczenia na podstawie parametrów fizjologicznych kierowcy. Przedstawiono czynniki zwiększające ryzyko wypadku w wyniku zmęczenia i senności.

O stresie w pracy kierowców komunikacji miejskiej opowiadała dr Jadwiga Siedlecka (IMP). Stres związany z pracą zawodową jest obecnie drugim po bólach pleców najważniejszym problemem zdrowotnym pracowników w krajach UE. Dotyka on blisko 1/3 ogółu zatrudnionych a jego koszty w skali regionu ocenia się na co najmniej 20 mld euro rocznie (Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia Pracy). Głównymi składowymi stresu kierowcy transportu miejskiego jest zapewnienie bezpieczeństwa publicznego, presja czasu wynikająca z pracy zgodnie z rozkładem jazdy czy sytuacje konfliktowe z pasażerami. Według danych IMP czynnikami ryzyka chorób związanych z pracą są: w 65,1% niewyższy poziom stresu zawodowego, w 60% mała aktywność fizyczna, w 50% palenie papierosów, a w 40% niewłaściwe nawyki żywieniowe, co doprowadza do zespołowych bólów kręgosłupa, nadciśnienia tętniczego czy chorób wrzodowych żołądka i dwunastnicy.

Ilona Buttler (ITS) w swoim wystąpieniu opowiedziała **jaki wpływ na sprawność psychofizyczną kierowców mają substancje psychoaktywne.** Największe ryzyko wypadku drogowego powoduje kierowca, który jest pod wpływem: alkoholu, benzodiazepinów, konopi z alkoholem, kokainy czy amfetaminy. Spożycie alkoholu prowadzi do zaburzeń zachowania użytkownika drogi. Niektóre, niezbędne do sprawnego prowadzenia pojazdu, funkcje są zaburzone już przy stężeniu 0,1-0,2 promili. W Polsce najpopularniejszymi nielegalnymi substancjami psychoaktywnymi są terakanabinole (marihuana, haszysz) -1,17% i amfetamina 0,9%. Osoby prowadzące pod wpływem substancji psychoaktywnych mają zmniejszoną krytyczną ocenę, brak reakcji na światło, są pobudzone psychoaktywnie, mają przyspieszoną reakcję serca oraz cierpią na bezsenność, rozdrażnienie i rozstrój psychiczny. W 2009r. wśród wszystkich wypadków, 7,51% stanowili nietrzeźwi kierowcy (dane KGP).

Większość działań prewencyjnych mających na celu poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego jest niewystarczająca by zredukować wypadki i kolizje drogowe. Zdaniem psychologa transportu Andrzeja Markowskiego należy diagnozować sprawność psychologiczną kandydatów na kierowców. „Taka diagnoza i ćwiczenia zdecydowanie ułatwiają - zarówno przyszłemu, jak i już jeżdżącemu kierowcy poznać swoje silne i słabe strony, osiągnąć trafną samoocenę i, dzięki niej, „dostroić” swój udział w ruchu drogowym odpowiednio do własnej kondycji psychologicznej. A jednocześnie nie tworzyć swoim zachowaniem zagrożenia dla siebie i innych” – mówi psycholog.

Co my jako kierowcy możemy zrobić kiedy czujemy zmęczenie za kierownicą? Przede wszystkim w podróż należy wyruszać wypoczętym. Warto wcześniej dobrze wywietrzyć samochód i zaopatrzyć samochód w zawieszkę o pobudzającym zapachu. Bardzo ważne jest aby dobrać odpowiednią pozycję za kierownicą – oprócz tego, że ma być nam wygodnie, ma być również bezpiecznie. Podczas podróży nie zapominajmy o regularnych postojach, co 2-3 godziny. Możemy zwalczać senność pijąc napoje energetyzujące. Należy przy tym pamiętać, że po wypiciu kawy kofeina szybko i prawie całkowicie wchłania się z przewodu pokarmowego do układu krążenia, a szczyt jej działania następuje nie wcześniej niż po godzinie po dostaniu się kawy do krwiobiegu (zwiększone stężenie utrzymuje się przez ok. 4 godziny). Dlatego zamiast przyjmować kolejną dawkę kofeiny bardziej wskazany jest przystanek i

króciutka, nawet 15 minutowa drzemka, która pozwoli na dotlenienie organizmu. W długą podróż warto wybrać się z drugą osobą, która pomoże w walce ze zmęczeniem i stresem.

Patronat medialny:



Stowarzyszenie Partnerstwo dla Bezpieczeństwa Drogowego (Partnerstwo) jest inicjatywą non-profit na rzecz poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego, której członkami są przedstawiciele wszystkich trzech sektorów: biznesu i organizacji pozarządowych (stowarzyszenia i fundacje) oraz administracji rządowej. Partnerstwo powstało z inicjatywy i jest afiliowane przy Global Road Safety Partnership w Genewie, międzynarodowej organizacji pracującej na rzecz poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego, zrzeszającej biznes, organizacje pozarządowe i rząd. GRSP działa na rzecz trwałego ograniczenia liczby wypadków drogowych w krajach przechodzących proces transformacji. Partnerstwo zrzesza kilkanaście firm: **3M, ABB, Mercedes-Benz, Evo Bus, DHL Express, General Motors, Michelin, Renault, Shell, Total, Sanofi-Aventis, Orlen, Statoil** oraz organizacje pozarządowe i stowarzyszenia: **Fundacja Krzysztofa Hołowczyca „Kierowca Bezpieczny”, Polski Czerwony Krzyż, Stowarzyszenie „Droga i Bezpieczeństwo”, Zrzeszenie Międzynarodowych Przewoźników Drogowych, Polski Związek Przemysłu Motoryzacyjnego, Automobil Klub, Flota Auto Biznes, Fleet Meetings, Instytut Transportu Samochodowego, Polska Agencja Prasowa, Polskie Stowarzyszenie Motorowe, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Safe Drive Polska.** Partnerstwu patronują: **Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego i Bank Światowy.** Więcej informacji: www.pbd.org.pl
