

پیام های آموزشی در خصوص خواب با کیفیت و مناسب و کافی خواب سالم فراتر از طی یک مدت زمان معمولی است سه عنصر خواب با کیفیت عبارتند از :

- مدت زمان خواب باید به اندازه ای باشد که فرد در روز بعد هوشیار باشد.
- تداوم: دوره های یک خواب کامل باید یکپارچه و بدون تکه تکه شدن باشد
- عمق: خواب باید به اندازه ای عمیق باشد که ترمیم کننده جسم و روان باشد.

خواب ستون سلامت انسان است. خواب مانند تغذیه و فعالیت بدنی برای سلامتی ضروری و یک ستون حیاتی است.

خواب به بهبود حافظه و یادگیری کمک می کند. خواب به حفظ ایمنی بدن ، حفظ بدن و سطح انرژی کمک می کند خواب با پاکسازی مواد زائد از مغز ، به سلامت مغز حمایت می کند. خواب نامناسب و ناکافی با چاقی، دیابت، بیماری های عروق کرونر و مرگ و میر قلبی مرتبط است و آسیب پذیری بیشتری نسبت به عفونتها ایجاد می کند.

برخی اختلالات خواب مانند اپنه انسدادی خواب، با اختلالات شناختی و دمانس و زوال عقلی، خطر تشنج و خطر سکتة مغزی مرتبط است. خواب نامناسب و ناکافی می تواند منجر به کاهش زمان واکنش ، اختلال در قضاوت و اختلال شناختی مشابه مسمومیت با الکل شود. خواب آلودگی می تواند رانندگی ایمن را مختل کند حتی اگر راننده به خواب نرود.

خستگی و رانندگی (اگر خسته اید بخوابید)

بدن هر فرد یک چرخه خواب/بیداری دارد که به او می گوید چه زمانی باید هوشیار باشد و چه زمانی، زمان خواب است. میل به خوابیدن در ساعات اولیه صبح بسیار بیشتر است. از این رو، در این ساعات، تصادفات بیشتری اتفاق می افتد. هنگامی که شما به اندازه کافی نمی خوابید یا خواب با کیفیتی ندارید، خستگی ایجاد می شود و مانند اختلالات الکل، رانندگی شما را مختل می کند. بیدار بودن برای چندین ساعت متوالی ، کارهای یکنواخت، نداشتن فعالیت برای مدت طولانی، خواب ناکافی طی چند روز، اختلالات خواب یا مصرف داروهایی که باعث خواب آلودگی می شوند می توانند باعث خستگی راننده شوند. عارضه این خستگی تکان دادن سر توسط راننده ؛ واکنش کندتر به تغییر شرایط جاده، سایر رانندگان یا عابران پیاده ؛ تصمیم گیری ضعیف، خارج شدن از خط ؛ تجربه "دید تونلی" (زمانی که حس خود را نسبت به آنچه در اطراف می گذرد از دست می دهید)؛ تجربه "خواب های کوچک" (خواب های کوتاه که در کسری از ثانیه تا ۳۰ ثانیه طول می کشد)؛ فراموش کردن چند کیلومتری را که رانندگی کرده اید می باشد. تصادفات ناشی از خستگی، بیشتر به صورت انحراف از مسیر اصلی اتفاق می افتد.

تنها درمان خستگی "خواب" است. لذا توصیه می شود:

۱. به اندازه کافی بخوابید (۷-۹ ساعت در روز).

۲. اتاقي تاريك، آرام ، خنك و بدون وسايل الكترونيكي ماند موبايل و... براي خواب انتخاب كنيد.
۳. حداقل هر دو ساعت يكبار در محل ايمني، توقف كنيد، از وسيله پياده شويد، قدم بزنيد و كمی نرمش كنيد، آبی به صورت بزنيد تا هوشياري تان افزايش يابد، يك فنجان چای یا قهوه بنوشيد، و قبل از ادامه، ۱۵ تا ۳۰ دقيقه بخوابيد. اثرات اين اقدامات، موقتي است.
۴. درجه حرارت داخلي ماشين را تنظيم كنيد. آسان ترين راه حفظ هوشياري، وزش باد تازه در داخل وسيله نقلیه است.
۵. از لباس راحت حين رانندگی استفاده نماييد.
۶. درپشت فرمان، راست بنشيند و حين رانندگی قوز نكنيد.
۷. از عينك آفتابی استفاده كنيد تا از كارکرد بيش از حد چشم، خيرگی آن و صرف انرژي زياد در روز جلوگیری كند.
۸. در طول سفر از مصرف مواد مخدر و داروهای خواب آور نظير آنتی هیستامين، قرص های ضد تهوع سفر، قرص خواب، برخی داروهای سرماخوردگی و مسكن ها حتی در مواردی هم كه تجویز شده اند، خودداری شود.

تمام حواستان به جاده باشد

حواس پرتی در حين رانندگی می تواند احتمال تصادف وسيله نقلیه را افزايش دهد. هر فعالیتی كه توجه راننده را از رانندگی دوركند می تواند باعث حواس پرتی راننده شود. ارسال پیامك، صحبت كردن با تلفن همراه یا ديگرسرنشينان خودرو، غذا خوردن در حين رانندگی، نوشيدن و آشاميدن ، تنظيم موسیقی و صدای راديو در خودرو از جمله اين فعاليت ها هستند. هر يك از اين عوامل حواسپرتی می تواند شما، مسافران و ديگران را در جاده به خطر بيندازد. تحقيقات نشان داده است كه پس از استفاده از گوشی همراه ، نیم دقيقه طول می كشد تا توجه كامل شما به جاده و رانندگی برگردد در اين مدت، رانندگی شما مختل شده است.

جدای از حواس پرتی ذهنی، هر حواس پرتی كه چشم یا دست راننده را برای مدت طولانی از جاده و فرمان دور كند (مثلاً برای بررسی پیام ها یا پيمایش در میان گزینه های موسیقی) بالقوه كشنده است. خودرویی كه با سرعت نزديك به ۵۰ كيلومتر در ساعت در حركت است در عرض يك ثانيه حدود سه خودرو را طی می كند. رانندگانی كه نگاه شان را از جاده بر می دارند و به اطراف توجه می كنند، مسافت زيادی را بدون توجه به خطرات احتمالی طی می كنند.

خطر صحبت كردن با هندزفری نیز مشابه صحبت كردن با موبايل دارد. رانندگانی كه از هندزفری استفاده می كنند همچنان از آنچه به عنوان «كوری بی توجه» شناخته می شود، رنج می برند. در اين معضل آنها ممكن است خطرات را «بينند» اما آنها را در ذهن خود ثبت نكنند.

استفاده از موبايل حين رانندگی، حتی در صورت توقف یا صف در ترافيك، غيرقانونی است. تنها زمانی مجاز به استفاده از موبايل هستيدكه در محل ايمن پارک نموده باشيد.

نگاه تان را لحظه ای از جاده برنداريد. دست هایتان روی فرمان باشد و تمام توجه خود را به رانندگی و جلو معطوف كنيد.

The 3 Main Types of Distracted Driving



به خود قول بدهید
پیامک ها و تماس های تلفنی خودمان را پس از توقف کامل خودرو در محل امن پاسخ دهید.
در مورد قوانین و مسئولیت های مربوط به رانندگی با اعضای خانواده خود صحبت کنید و به آنها یادآوری کنید رانندگی مهارتی است که نیاز به توجه کامل راننده دارد.
قوانین رانندگی، جریمه رفتارهای پرخطر ترافیکی و خطرات رفتارهای حادثه ساز را مرور کنید.
از خوردن و آشامیدن در حین رانندگی اجتناب کنید.

از رفتارهای حادثه ساز خودداری کنید
از سرعت و سبقت اجتناب کنید. چندانیه زودتر رسیدن به مقصد ارزش یک عمر معلولیت را ندارد.
از رفتارهای تهاجمی مانند بوق زدن های مکرر، چراغ دادن و چسبیده به ماشین جلویی حرکت کردن خودداری کنید
از مصرف الکل حین رانندگی خودداری کنید. الکل باعث افزایش خستگی ، ضعف قضاوت، اختلال در دید پیرامونی، کاهش توانایی تمرکز، ارزیابی بیش از حد از توانایی خود را در رانندگی، دست کم گرفتن خطر تصادف، ضعف هماهنگی، اختلال درک واقعیت ، افزایش حساسیت به نور، افزایش خطر خیرگی چشم ها می شود.