

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 کرونرو 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. اتاقی تاریک، آرام ، خنک و بدون وسایل الکترونیکی ماند موبایل و... برای خواب انتخاب کنید.
۳. حداقل هر دو ساعت یکبار در محل ایمنی، توقف کنید، از وسیله پیاده شوید، قدم بزنید و کمی نرمش کنید، آبی به صورت بزنید تا هوشیاری تان افزایش یابد، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید، و قبل از ادامه، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بخوابید. اثرات این اقدامات، موقتی است.
۴. درجه حرارت داخلی ماشین را تنظیم کنید. آسان ترین راه حفظ هوشیاری، وزش باد تازه در داخل وسیله نقلیه است.
۵. از لباس راحت حین رانندگی استفاده نمایید.
۶. درپشت فرمان، راست بنشیند و حین رانندگی قوز نکنید.
۷. از عینک آفتابی استفاده کنید تا از کارکرد بیش از حد چشم، خیرگی آن و صرف انرژی زیاد در روز جلوگیری کند.
۸. در طول سفر از مصرف مواد مخدر و داروهای خواب آور نظیر آنتی هیستامین، قرص های ضد تهوع سفر، قرص خواب، برخی داروهای سرماخوردگی و مسکن ها حتی در مواردی هم که تجویز شده اند، خودداری شود.

تمام حواستان به جاده باشد

حواس پرتی در حین رانندگی می تواند احتمال تصادف وسیله نقلیه را افزایش دهد. هر فعالیتی که توجه راننده را از رانندگی دور کند می تواند باعث حواس پرتی راننده شود. ارسال پیامک، صحبت کردن با تلفن همراه یا دیگرسرنشینان خودرو، غذا خوردن در حین رانندگی، نوشیدن و آشامیدن ، تنظیم موسیقی و صدای رادیو در خودرو از جمله این فعالیت ها هستند. هر یک از این عوامل حواس پرتی می تواند شما، مسافران و دیگران را در جاده به خطر بیندازد. تحقیقات نشان داده است که پس از استفاده از گوشی همراه ، نیم دقیقه طول می کشد تا توجه کامل شما به جاده و رانندگی برگردد در این مدت، رانندگی شما مختل شده است.

جدای از حواس پرتی ذهنی، هر حواس پرتی که چشم یا دست راننده را برای مدت طولانی از جاده و فرمان دور کند (مثلاً برای بررسی پیام ها یا پیمایش در میان گزینه های موسیقی) بالقوه کشنده است. خودرویی که با سرعت نزدیک به ۵۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است در عرض یک ثانیه حدود سه خودرو را طی می کند. رانندگانی که نگاه شان را از جاده بر می دارند و به اطراف توجه می کنند، مسافت زیادی را بدون توجه به خطرات احتمالی طی می کنند.

خطر صحبت کردن با هندزفری نیز مشابه صحبت کردن با موبایل دارد. رانندگانی که از هندزفری استفاده می کنند همچنان از آنچه به عنوان «کوری بی توجه» شناخته می شود، رنج می برند. در این معضل آنها ممکن است خطرات را «بینند» اما آنها را در ذهن خود ثبت نکنند.

استفاده از موبایل حین رانندگی، حتی در صورت توقف یا صف در ترافیک، غیرقانونی است. تنها زمانی مجاز به استفاده از موبایل هستید که در محل ایمن پارک نموده باشید.

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

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 اشامیدن 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.