

**Національний університет біоресурсів
і природокористування України**



ЗБІРНИК

ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

***XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ***

«ОБУХОВСЬКІ ЧИТАННЯ»

***з нагоди 93-ї річниці від дня народження
доктора технічних наук, професора, академіка АН ВШ України,
Обухової Віолетти Сергіївни
(1926-2005)***

29 березня 2019 року



м. Київ

УДК 159.944 : 656.045.6/.053

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ВОДІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА БЕЗПЕКУ РУХУ

Ю.В. Шатківська

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Працездатність водія – це його спроможність з найменшими затратами енергії безпечно керувати автомобілем без зниження темпу та якості протягом тривалого часу.

Внаслідок погіршення працездатності водія трапляється велика кількість ДТП. Основною причиною цього є стомлення: процес, що настає внаслідок тривалої напруженої діяльності. Фізіологічний ступінь стомлення полягає в сигналізації організму про те, що роботу треба припинити або знизити її інтенсивність. Внаслідок втому у водія розладнюються сформовані навички: він змінює позу, сідає глибше, нахилиє тулуб уперед або завалюється назад. Така поза ускладнює користування всіма органами керування. Стомлений водій невиправдано часто повертає рульове колесо, менш точно виконує прийоми керування, пропускає необхідні коригувальні дії. Все це разом зі зростанням часу реакції під час втому призводить до створення водієм аварійних ситуацій або до неможливості уникнення аварійних ситуацій, які створюють інші водії.

Позитивні емоції під час водіння ТЗ підвищують відповідальність водія й безпеку руху, а негативні навпаки призводять до невпевненості, сумнівів і страху. Справа в тому, що під час емоційного збудження мозок людини виявляється не готовим нормально працювати в складних умовах руху. У психічному апараті водія відбуваються збої: нейрони головного мозку надсилають м'язам рук і ніг помилкові сигнали. У такому стані водій у критичній ситуації замість педалі гальма може натиснути на педаль акселератора – наслідки такого збою очевидні. Тому сідати за кермо під впливом негативних емоцій небезпечно як для самого водія, так і для інших учасників дорожнього руху. Перед поїздкою необхідно позбавлятися негативних емоцій, щоб не виплескувати їх на дорозі. Велика кількість ДТП з вини водіїв відбувається саме з причини їх негативного збудженого стану. Такі ДТП важко піддаються обліку, але досвід самих водіїв, що скоювали ДТП в емоційно збудженому стані, свідчить саме про це.

Отже, перед поїздкою негативних емоцій треба позбутися. Для зняття негативних емоцій іноді достатньо просто зробити декілька улюблених фізичних вправ, прийняти заспокійливу ванну і т ін. Дуже допомагає в знятті негативних емоцій дихальна гімнастика індійських йогів. Вона не потребує багато часу та спеціальних умов, але є надзвичайно ефективною та зручною для водія. Для швидкого зняття негативних емоцій і втому, достатньо зупинитися в не дуже загазованому місці біля дороги та зробити декілька дихальних вправ.

Повертаючись до такого негативного явища як стомленість водія, необхідно зауважити, що на неї впливають не тільки характер інформації та

ставлення до неї водія, а й її кількісні характеристики, що називаються інформаційним навантаженням. Велику частину такого навантаження на водія становить інтенсивність руху. За великої інтенсивності руху (понад 300 автомобілів/год) стомлення настає досить швидко. Однак в умовах руху, коли на дорозі тривалий час немає інших учасників дорожнього руху, за одноманітного ландшафту місцевості, через вимушену бездіяльність водій може швидше втомитися, ніж під час керування ТЗ в умовах інтенсивного руху у місті. Протягом поїздки водієві доводиться працювати в різноманітних умовах, у тому числі в потоках неоднакової інтенсивності, тому йому потрібно бути готовим до зміни емоційної напруженості. Небезпечним може стати несподіване зростання складності дорожніх умов (наприклад, під час виїзду з тихого провулку на напружений за інтенсивністю руху проспект міста). Якщо водій внутрішньо заздалегідь підготувався до таких змін, то емоційна напруженість зміниться не так істотно, як у випадку його непередбачуваності, і ймовірність скоєння ним ДТП буде зведена до мінімуму.

Втомлений водій може уникнути помилок навіть у разі несподіваного ускладнення дорожньої обстановки, якщо примусить себе бути уважним. Для цього необхідне волевове зусилля, завдяки якому протягом певного часу працездатність зберігається на належному рівні. Тому, відчуваючи стомлення, необхідно не боротися з ним зусиллям волі, а змінити рід діяльності або просто перепочити. Після відпочинку або тимчасової зміни роду діяльності втома зазвичай минає. У протилежному випадку можна констатувати перевтомлення, причиною якого може бути недостатній сон уночі протягом декількох днів. Перевтомлення супроводжується підвищеною дратівливістю, сонливістю вдень і поганим сном уночі, загальною слабкістю, головним болем, погіршенням пам'яті та апетиту. За появи ознак перевтомлення сідати за кермо не можна, натомість слід звернутися до лікаря [1].

Навіть у фізично здорового водія під час довготривалої поїздки можуть виникати ознаки втомленості: важкість тіла, розсіяна увага, зміна частоти пульсу та артеріального тиску. Бажання змінити позу чи положення рук на рульовому колесі є першими ознаками стомленості. Вони не є небезпечними і легко усуваються короткочасним відпочинком. Характерними ознаками стомлення є сонливість і засинання водія за кермом, що призводить до ДТП з тяжкими наслідками. Стомлений водій може протягом певного часу долати сонливість і надійно керувати автомобілем, але засинання може спіткати зненацька й призвести до виїзду на смугу зустрічного руху або в кювет.

Таким чином, за перших ознак засинання за кермом необхідно зупинитись і на короткий час заснути (достатньо 10-15 хв розслабитись і полежати стуливши очі) або виконати енергійні фізичні вправи. Попередженню стомленості сприяють усунення зайвих рухів, раціональна організація робочого місця, правильна робоча поза, тренування.

Література

1. Основи безпеки дорожнього руху: Навч. посіб. / За ред. В.М. Бесчастного. – К.: Знання, 2007. – 312 с.