



**ОСТАНОВИСЬ!**  
**ОТДОХНИ!**  
**СОХРАНИ ЖИЗНЬ!**



**5**

**ПРОСТЫХ  
СПОСОБОВ  
НЕ ЗАСНУТЬ  
ЗА РУЛЕМ**

**Ежегодно  
в Свердловской области  
погибают более 50 человек,**

# **ПРОСТО ЗАСНУВШИХ ЗА РУЛЕМ**

**Мы не хотим,  
чтобы это случилось и с Вами.**

Уважаемый водитель! Предлагаем Вашему вниманию мнение опытного водителя Олега, испытавшего на себе тяжесть потери друзей, погибших в ДТП из-за того, что уснули за рулем, которое он разместил в соцсетях, ради жизни других людей.

Олег напоминает всем, как хотя бы попытаться избежать такой трагедии.

Вся орфография автора сохранена, авторский текст, взятый с сайта [www.auto.tut.by](http://www.auto.tut.by), только сокращен для Вашего удобства.

**ОСТАНОВИТЕСЬ  
ВОВРЕМЯ,  
НЕ ДОПУСТИТЕ  
НОВЫХ ЖЕРТВ  
НА ДОРОГАХ.**



11 апреля, в 7:57, на трассе «Дон» в России Mitsubishi Pajero Sport на скорости 119 км/ч врезался в остановившийся из-за поломки на обочине грузовик. От машины остался лишь багажник, трое молодых людей в ней - два парня и девушка - погибли на месте. Судя по записи регистратора,



в машине уснули все, включая водителя – именно в этом ДТП погибли друзья Олега.

- Глядя на их изуродованную машину, побывав на месте аварии, просматривая записи с регистратора, я совершенно четко осознал для себя такую простую, в общем-то, логичную вещь: я не могу сказать, что я умнее или опытнее кого-то из них. Что возраст,



что опыт, что манера вождения у нас у всех плюс-минус одинаковая. А значит, и я, точно так же как они, могу легко умереть на трассе подобным образом.



## **Как этого избежать**

Начав кататься на дальние расстояния, лет еще десять назад, я первым делом стал искать для себя самые действенные методы борьбы со сном. Помнится, у меня был целый арсенал разных способов взбодриться: кофе, семечки, энергетики, прогулки, зарядки и т. п. А потом я догадался, что ищущ-





то совсем не то! Ни один из них не может мне гарантировать безопасность. Ведь вот в чем парадокс: все это не что иное, как способы продолжить движение, **а ведь главное - уметь вовремя остановиться.**

Критерии:

**Замечаешь момент моргания.**

Это - самый явный и однозначный критерий. Попробуйте вспомнить момент, когда вы последний раз моргнули? То-то же! Дело в том, что в обычном состоянии человек совсем не замечает момент, когда моргает. Это происходит настолько быстро, что просто не обращаешь внимания. Зато когда это становится явным, то речь уже идет не об обычном

моргании, а о начале отключения -  
немедленно на обочину!

**Зрение не успевает фоку-  
сироваться.**



Я пробую перевести взгляд с дороги  
на приборы и тут же вернуть его обратно  
на дорогу. Какой там был километраж?

Еще раз: мгновение на приборы, и снова на дорогу. В нормальном состоянии зрение успевает перестроиться, и все прекрасно видно. Но если засыпаешь, то взгляд становится стеклянным, глаза не успевают адаптироваться к условиям, становится невозможным окинуть приборы одним беглым взглядом и тут же считать нужные показания.

### **Лень напрягать мозг.**

Попробуйте умножить 18 на 3. В нормальном состоянии это не проблема. А вот засыпающему человеку это не то что бы сложно... Ему это не нужно. Лень даже начинать. По той же причине лень

разговаривать. Потому что для этого надо напрягаться, держать в уме нить разговора, подбирать слова. Таким образом, любое словесное общение неплохо нагружает мозг, поэтому, во-первых: кто болтает - тот не уснет; а во-вторых, если в салоне повисла тишина, значит, скоро всех срубят. В этот момент тоже пора останавливаться, хотя, кажется, что можно еще ехать. Кстати, сильнее всего бодрит не просто пустая болтовня, а беседы на какие-то волнующие темы, будь то секс, политика или какой-нибудь холивар.

## **Мелкие нарушения.**

Два-три раза подряд забыл переключиться на ближний свет? Пора спать. Не можешь вспомнить последний дорожный знак? А предпоследний? Никак? Спать! Остановился на мигающий желтый? На зеленый? Ну, вы поняли...

**И - экспресс-тест для пассажира,** как ненавязчиво проверить водителя на предмет сонливости. Бесполезно его спрашивать: «Слышь, ты в порядке?». Ответ всегда будет один и тот же: «В порядке». Вместо этого надо задать ему какие-то вопросы, которые требуют обдумывания либо внимательности.

Например: «А где мы сейчас? Что за населенный пункт проехали?» или «Сколько нам еще осталось до ...», а лучше даже что-то более сложное вроде: «Как ты думаешь, что лучше подарить <имя общего друга> на день рождения?» Или начать спорить. Главное, что во время жарких дебатов уснуть невозможно чисто физически, проверено. И если ответы покажутся слишком простыми либо неадекватными - пора меняться.

И все же остается вопрос: если я могу контролировать себя сам, достаточно ли этого для безопасной езды на дальние расстояния в одиночку? Честно говоря, не уверен. Подвох еще

в том, что вместе с притуплением сознания притупляется и чувство страха. Потому что мозг-то уже почти спит. И кажется: «Подумаешь, проеду еще XX км до ближайшей XXX, а там и посплю/поменяюсь». Единственным вариантом, в котором я уверен на все 100%, вижу плюс ко всему этому езду с напарником и постоянными беседами. Не столько для того, чтобы оставаться бодрыми, сколько для того, чтобы постоянно контролировать друг друга: разговор затих - оба спать. Да, это очень жесткое правило. Но жизнь умеет показать, как делать не надо. Глупо не учиться.

**Всего на территории Российской Федерации в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно погибают более 25 тысяч человек. Это погибшие семьи, друзья, чьи-то любимые и нужные люди.**

**Пожалуйста, сохраните этот буклет и перечитывайте его каждый раз перед дальней дорогой. Чтобы сохранить жизни.**

**Читать полностью:**

**<http://auto.tut.by/news/road/448938.html>**

**Госавтоинспекция Свердловской области. Общественный совет при ГУ МВД по Свердловской области**