Väsymys vaanii juuri nyt vilkkailla kesälomateillä

11.8.2016 0.00

Liikennettä vaarantavat liian usein viina ja väsymys. Kesäillat venyvät herkästi pitkiksi ja seuraavana aamuna rattiin tartutaan ajattelematta valvomisen vaikutusta ajokuntoon.

Väsymys vaaniikin kuljettajia etenkin kesällä, jolloin valvotaan ja liikutaan paljon. Liikenneturvan kyselyn mukaan suomalaisista kaksi kolmasosaa pitää väsyneenä ajamista vakavana liikennerikkomuksena.

Väsymys on yleinen ilmiö eritoten kesäliikenteessä. Kun yöt ovat valoisia ja aktiviteetteja paljon, päiviä venytetään ja ajomatkoja siirretään pitkälle iltoihin. Myös kisastudiot lisäävät kesäviikkojen yövalvontaa. Vaikka ajoon lähtiessä ei unettaisikaan, väsymys valtaa valvoneen yllättävän nopeasti

”Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakuntien mukaan väsymys vaikuttaa jopa joka kuudennessa kuolonkolarissa, vaaratilanteista puhumattakaan. Liikenneturvan kyselyyn* vastanneista suomalaisista kaksi kolmasosaa piti väsyneenä ajamista vakavana tai erittäin vakavana liikennerikkomuksena”, Liikenneturvan yhteyspäällikkö **Tuula Taskinen** toteaa.

Väsymys vaikuttaa kuljettajaan samantapaisesti kuin alkoholi: ajokyky heikentyy, reagointi hidastuu ja kuljettaja tarvitsee enemmän aikaa havaitsemiseen, ratkaisujen tekoon ja toimintaan.

Tunnista väsymys ajoissa
”Sitä, milloin on liian väsynyt ajoon, voi olla monelle vaikea arvioida. Kuljettajan tahdonvoima ei riitä väsymyksen voittamiseen ja aivot aloittavat nukkumisen ilman erillistä lupaa. Kun väsymys iskee, silmänräpäysten kesto pitenee ja luomet ovat pidempään kiinni. Näistä puolen sekunnin lipsahduksista voidaan helposti liukua muutaman sekunnin mikrouneen. Onnettomuuteen joutumiseen ei kuitenkaan tarvita varsinaista nukahtamista, tarkkaavaisuuden herpaantuminen riittää”, Taskinen toteaa.

Haukotuttaa, silmiä kirvelee ja luomet tuntuvat kilon painoisilta. Tunne on tuttu lähes jokaiselle kuljettajalle ikään tai ajokokemukseen katsomatta. Muita väsymyksen oireita ovat jännitys hartioissa ja selässä, tuijottava katse, hidastuvat silmänliikkeet, mikrounet ja automatismi, eli kaikki liikenteessä tuntuu sujuvan kuin itsestään. Havahduttuaan pöhnästä kuljettaja ei kuitenkaan muista mitään matkan tapahtumia. Väsymyksen lisääntymisestä kielii myös ajon aikana ilmaantuva voimaton olo. Käsiä ei jaksaisi millään pitää ratissa tai istuma-asentoa pitää vaihtaa tuon tuosta.
”Paras keino ajonaikaisen väsymyksen torjuntaan on varmistaa riittävä lepo ennen ajoon lähtöä. Kesäreissut ja viikonloppumatkat kannattaa suunnitella niin, että ajomatkat on otettu aikataulutuksessa huomioon”, Taskinen vinkkaa.

Väsymys ja alkoholi kohtalokas kombo
Vähäinenkin määrä alkoholia lisää entisestään väsymyksen aiheuttamaa riskiä. Alkoholilla on useille rauhoittava vaikutus, joka väsymyksen kanssa muuttuu helposti uneliaisuudeksi. Monilla lääkkeillä on myös väsymystä aiheuttava vaikutus. Näin kesällä esimerkiksi heinänuhan oireita helpottamaan voidaan syödä allergialääkkeitä, joissa oleva antihistamiini aiheuttaa monelle väsymystä. Allergikkokuskien kannattaa valita apteekista lääkelaatu, joka ei uneta.

Neljän tunnin yöunen jälkeen nautittu yksi olutpullollinen vaikuttaa kuljettajan suorituskykyyn samalla tavoin kuin kuljettaja olisi juonut sixpackin olutta.

Vinkit väsymyksen välttämiseen:

- Nuku edellisenä yönä vähintään 6 tuntia tai enemmän.
- Nuku tarvittaessa päiväunet ennen matkaa.
- Mieti etukäteen taukopaikat ja tauota ajo.
- Vältä ajamista sairaana ja huonokuntoisena.
- Älä syö tukevaa ateriaa tai juo alkoholia ennen ajoon lähtöä.
- Vältä ajamista aamuyön tunteina klo 01–06, kun riski rattiin nukahtamisesta on suurimmillaan.
- Hyvä ja pirteä matkaseura auttaa pysymään vireänä.