

**Az ember és a XXI. század közlekedése**

# **Az elfáradásos és elalvásos balesetek járművezetői és munkáltatói felelőssége**



**Tóth Tibor**

# A vezetés közbeni alvásveszély

**Lassuló reakciók**

**Csökken az éberség**

**Romlik a döntéshozatal**



# Állítások és tévhitek az elalvásról

**Ha elálmosodom, a koffein segít ébren maradni  
Fel tudom ismerni, ha rám jön az álmosság  
Mindig óvatosan vezetek, így nem számít, hogy  
álmos vagyok-e**

**Az alkohol jobban elálmosít**

**Nincs szükségem sok alvásra, sokat éjszakázom**

**A fiataloknak kevesebb alvásra van szükségük**

**Ha álmos vagyok, hibákat követek el**

# Az alváshiány olyan mint az ittasság

Folyamatos vezetés -  
Alváshiány

Ittasság -  
Alkoholszint

16 óra

20 óra

24 óra



# Idősek – fiatalok – közép korosztály

## **Idősek - aluszékonyság**

Ismerik önmagukat – kevés kockázatvállalás

A környezet kényszerítése

## **Fiatalok - kockázatvállalás**

A bevételek – a fiatal terhelhető szervezet

A „hirtelen halál”

## **Közép korosztály – megfelelési kényszer**

Stressz

Munkahely

Család

## A vezetés közbeni elalvás vészjelei

Gyakori ásítás, szemdörzsölés

Nehéz a szemet nyitva tartani és fókuszálni

A felemelt fej megtartása nem megy

Álmodozó, csapongó, összefüggéstelen gondolatok

Kígyózó vonalban történő vezetés

Jelzések kihagyása, túlhajtás a kijáraton

Ingerlékenység, nyugtalanság

Problémás a visszaemlékezés – közeli időszak

# A folyamatos fáradtság betegséget is jelezhet



**Légzési rendellenesség - asztma**

**Stressz**

**Krónikus álmatlanság**

**Narkolepszia**



# A biológiai idő





## A szervóra

- 2 óra – legmélyebb alvás
- 4 óra – alacsony vércukor, testhőmérséklet
- 10 óra – magas fokú éberség
- 13 óra – lassuló vérkeringés – emésztés
- 15 óra – legrövidebb a reakcióidő
- 18 óra – legmagasabb a vérnyomás
- 21 óra – melatonin kiválasztás – felkészülés az alvásra
- 23 óra – mélyalvós időszak

# A prevenció területei - Munkáltatói oldal

**Tervezett munkabeosztás**  
**Pihenőidők biztosítása**  
**Stresszes körülmények csökkentése**  
**Képességfelmérés**  
**Rendszeres eü. szűrés**  
**Kiegészítő eü. szűrés**  
**alváshajlam, alvászavar**  
**fáradékonyság**



Employee	Day	Time	Activity
Zil.Árk	1	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	2	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	3	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	4	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	5	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	6	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	7	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	8	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	9	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	10	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	11	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	12	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	13	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	14	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	15	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	16	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	17	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	18	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	19	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	20	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	21	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	22	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	23	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	24	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	25	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	26	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	27	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	28	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	29	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	30	08:00-12:00	Work
Zil.Árk	31	08:00-12:00	Work



# A prevenció területei - Munkavállalói oldal

**Munkáltatói feltételek  
betartatása**

**Megfelelési kényszer  
elhagyása**

**A képességek ismerete**

**Rendszeres eü. kontroll**

**Az alváshajlam, alvászavar**

**fáradékonyság ismerete**

**Tudatos készülés a**

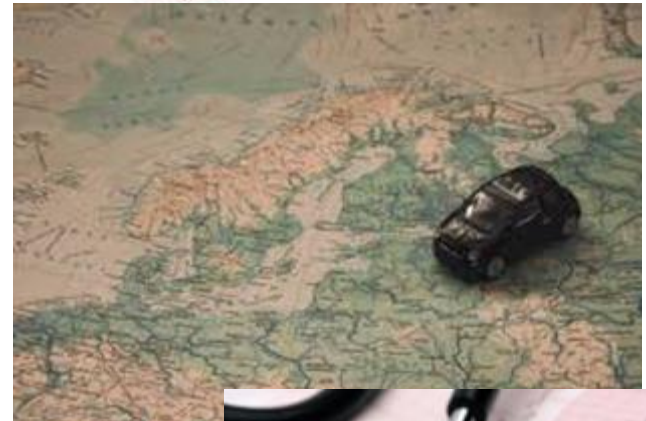
**munkavégzésre**

**Munkavégzés feltételei**

1. Érvényes munkaengedély
2. Az adott munkára szóló munkáltatói megbízás
3. Munkavégzésre alkalmas állapot
4. Szabályok, előírások, engedélyben előírt feltételeinek betartása
5. Helyszíni munkairányító jelenléte

A munkavállaló jogosult megtagadni a munkavégzést, ha azzal életét, testi épségét közvetlenül veszélyeztetné.


Köteles megtagadni, ha a munkáltató utasításának teljesítésével másokat veszélyeztet!



# Baleseti kockázatok

## Balesethez vezethet a válás



Szerző: Vezess.hu 

Dátum: 2016.09.10. 08.09

Egy Franciaországban készült tanulmány szerint a váláson frissen átesettek sokkal gyakrabban szenvednek vagy okoznak balesetet, mint a közlekedési többi résztvevője.



# Nemzetközi kutatási területek I. A fehér könyv



# Nemzetközi kutatási területek II.

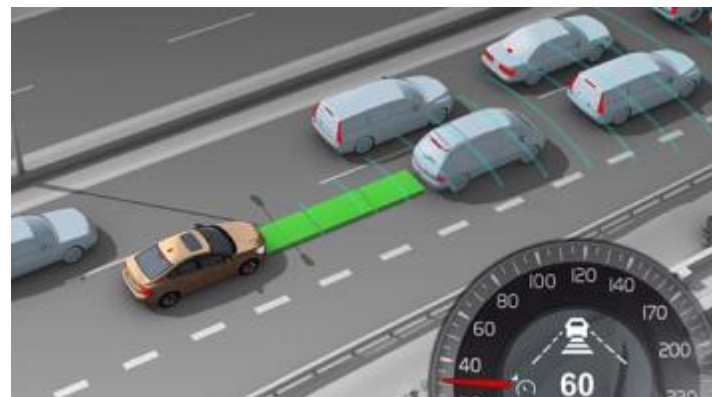
## Módszerek az álmoság ellen

### 1. Beépített érzékelő és figyelmeztető rendszerek

Működést figyelő  
ütközés, sávelhagyás,

A jövő autói

Álmoságot érzékelő  
kamera alapú, kerék  
és tapadást figyelő



# Nemzetközi kutatási területek II. Módszerek az álmoság ellen

## 2. Közúti infrastruktúra

„Hangos” eszközök  
Nyugalmi területek



## 3. Álmoság elleni viselkedés, magatartás

## 4. Munkáltatói intézkedések



# Eszközök a biztonságért – egyéni eszközök

Elalvás elleni riasztó sofőröknek a biztonságos vezetésért -  
érezkeli és jelzi, ha előre dől a fej





# Elalvósos balesetek

## Halálos baleset történt az 54-es számú főúton

2016.09.17.

Hírszerkesztő

2016. szeptember 16-án 23 óra 10 perc körül az 54-es számú főút 10-es kilométerénél eddig tisztázatlan körülmények között egy személyautó letért az útról. A balesetben egy fő a helyszínen életét veszítette, egy fő megsérült. Félpályás útlezárás mellett helyszíneltek a rendőrök.



# Elalvásos balesetek

CÍMOLDAL > GYŐR HÍREK > OLCSÓN MEGÚSZTA: ELALUDT A KAMIONOS AZ M1-ESEN GYŐRSZENTIVÁNNÁL, MAJD AZ ÁROKBAN LANDOLT - KÉPGALÉRIA

## Olcsón megúszta: elaludt a kamionos az M1-esen Győrszentivánnál, majd az árokban landolt - képgaléria

KISALFOLD.HU

2015.10.03. 15:33

 Ajánlom 89

0 hozzászólás

0 megosztás

[Üzenetküldés](#)



# Elalvásos balesetek

**ripost**  [Regisztrált már?](#) [LÉPJEN BE!](#) [MENÜ](#)

**TOP** SZTÁR POLITIK ÉLETMÓDI SPORTÁL MANI **FB**

ÚJ NÉPVÁNDORLÁS | HARC AZ EB-ÉRT

## LEGFRISSEBB

# Robbanás fenyeget, lezárták az M6-ost. Elaludt a gázszállító sofőr!

Katasztrófát okozhat, ha begyullad az autógáz.

## LEGFRISSEBBEK

**ri** Ripost  
21 538 kedvelés  
**TELIBE TALÁL!**

[Tetszik az oldal](#) [Regisztráció](#)

Az ismerőseid közül te lehetsz az első, akinek ez tetszik.

**ri** Ripost  
1 órája

Mielőtt útnak indulsz jó, ha tudod, mi vár rád! Köszönjük, ha megosztod, másoknak is fontos lehet! #Ripost

**Az ember és a XXI. század közlekedése**

**Köszönöm a megtisztelő  
figyelmüket**

**Tóth Tibor Sztrádaline Kft. [sztradaline@t-online.hu](mailto:sztradaline@t-online.hu)**

