

KTE. IX. Orvosi szeminárium és közlekedésbiztonsági work-shop

Újabb tapasztalatok és fejlesztések az elalvós balesetek megelőzésében



Tóth Tibor
Sztrádaline Kft.

A legveszélyesebb hazai útjaink

- ▶ 4-es főút
- ▶ 6-os főút
- ▶ 8-as főút
- ▶ 47-es főút
- ▶ 51-es főút
- ▶ 44-es főút
- ▶ 84-es főút



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

Állítások és tévhitek az elalvásról

- ▶ Ha elálmosodom, a koffein segít ébren maradni
- ▶ Fel tudom ismerni, ha rám jön az álmoság
- ▶ 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

Alvászavar és az alváshiány



A biológiai idő



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

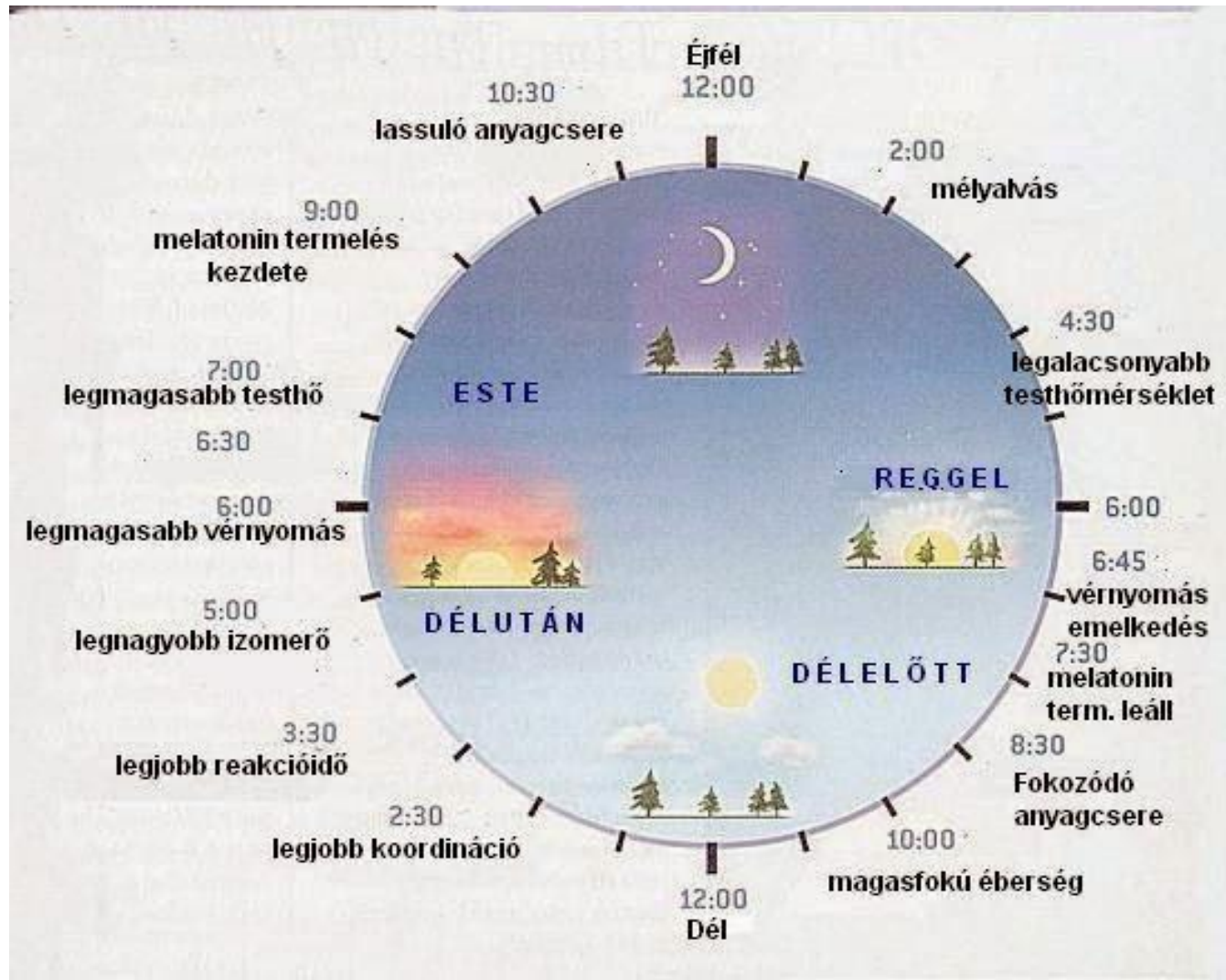
A folyamatos fáradtság betegséget is jelezhet



- ▶ Légzési rendellenesség - asztma
- ▶ Stressz
- ▶ Krónikus álmatlanság
- ▶ Narkolepszia



A szervóra



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**

Amikor a robotpilóta vezet majd




Elalvásos balesetek

CÍMOLDAL > MOSONMAGYARÓVÁR HÍREK > TRAGÉDIA! SZEMÉLYAUTÓ ÉS KAMION ÜTKÖZÖTT AZ M15-ÖS ÚTON - HÁROM HALÁLOS ÁLDOZAT - FOTÓK

Tragédia! Személyautó és kamion ütközött az M15-ös úton - Három halálos áldozat - fotók

KISALFOLD.HU

2015.09.20. 06:05

 Ajánlom 22

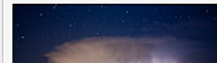
0 hozzászólás

0 megosztás

[Üzenetküldés](#)

Három ember halt meg az M15-ös autópályán Hegyeshalom és Rajka közötti szakaszán történt frontális ütközésben vasárnap kora reggel.

Olvasott



Elalvósos 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 gázz szállító sofőr!

Katasztrófát okozhat, ha begyullad az autógáz.

LEGFRISSEBBEK



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

Elalvósos balesetek

ORIGO

HÍREK ▾

PÉNZ ▾

MÉDIA ▾

SPORT ▾

TECH ▾

TUDOMÁNY ▾

AUTÓ ▾

KULT ▾

UTAZÁS ▾

GASZTRÓ ▾

KÉP ▾

UTAZÁS NYITÓLAP

UTAZÁS HÍREK

MAGYARORSZÁG

EURÓPA


AMERIKA

AFRIKA

ÁZSIA ÉS AUSZTRÁLIA

Elaludt a légiutas-kísérő, miközben beszélt az utasokhoz

ORIGO | 2015.09.22. 06:58 **4** KOMMENT

 Ajánlom **40**

 Tweet **0**

 G+1 **0**

Először ittasnak hitték, de a társaság cáfolta ezt.



**KTE. IX. Orvosi szeminárium és
közlekedésbiztonsági work-shop**

**Köszönöm a megtisztelő
figyelmüket**



Tóth Tibor Sztrádaline Kft. sztradaline@t-online.hu

Elalvósos balesetek

