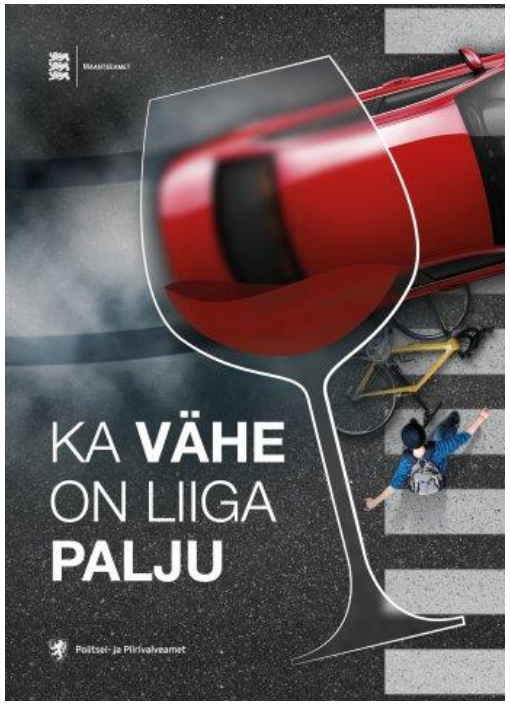
MAANTEEAMET

Väsimus, unisus ja liiklusohutus

Marika Luik
Ekspert
Ennetustöö osakond

PROBLEEMTEEMAD LIIKLUSOHUTUSES





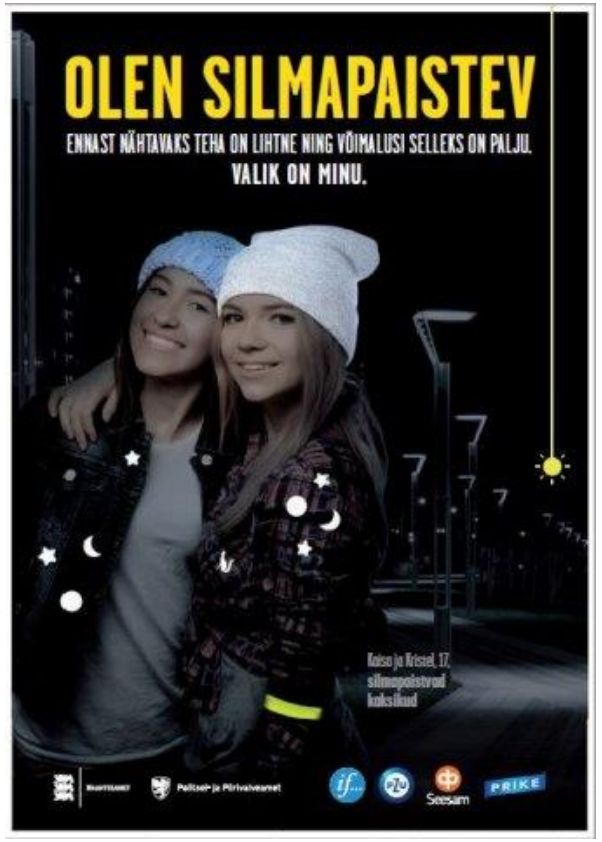




PROBLEEMTEEMAD LIIKLUSOHUTUSES

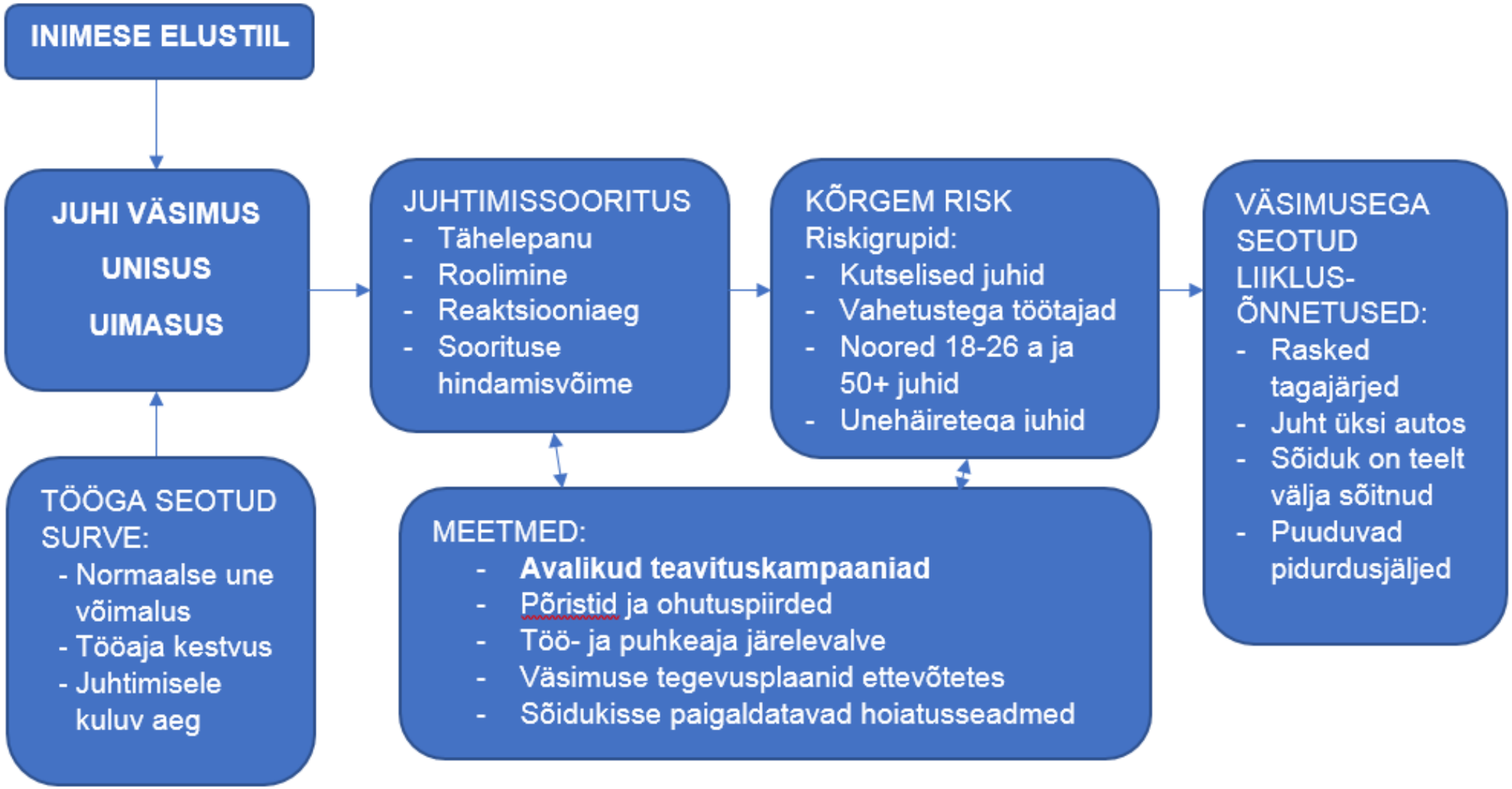








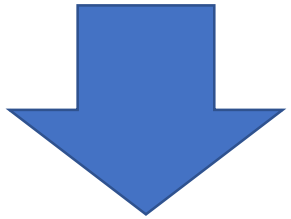
VÄSIMUS JA UNISUS LIIKLUSES



Väsimus ja unisus liiklusohutuses

Mõistet väsimus, unisus, uimasus (ingl k *fatigue, sleepiness, tiredness, drowsiness*) käsitlemisel kasutan üldistavalt väsimus.

Väsimuse ja unisuse tekkepõhjused on erinevad, kuid tagajärg sama:



LANGEB TÖÖKVALITEET/JUHTIMISSOORITUS

Väsimuse põhjused

- Unepuudus või halva kvaliteediga uni
- Häiritud 24-tunni rütm (nn sisemine kell)
- Tööülesande pikkus
  (nt liigpikad tööpäevad, ülipikad sõidud sh pidev ületöötamine)
- Üksluised/monotoonsed ülesanded
- Indiviidist tulenevad põhjused sh terviseseisundid
  (nt unehäired, medikamentide tarbimine,
  ka tugev külmetushaigus).



Väsimus ja autorool ei sobi kokku



Väsimus mõjutab juhi:

- tuju (ärrituvus)
- motivatsiooni
- käelist koordinatsiooni (reaktsioonikiirus)
- kognitiivseid funktsioone (otsustusvõime)



Väsinud juhil langeb:

- keha temperatuur
- südamelöökide arv
- hingamissagedus
- adrenaliini tootlus

Väsimuse mõju

- **Väheneb tähelepanelikkus/valvsus**
- Reageerimisaeg pikeneb
- Mälulüngad (sh uitavad mõtted)
- Info töötlemise langus (sh ohutute otsuste kiire vastuvõtmine liiklemisel)
- Motivatsiooni langus
- Vastastikune „suhtlus“ ümbritsevaga langeb

Suurim vajadus uinuda

- varahommikul kl 02-06 (ka 00-06)
- päevasel ajal kl 14-16 (ka 15-18)

Need kellaajad on paljudes uuringutes aluseks, kui on hinnatud väsimusega seotud liiklusõnnetuste osakaalu.





Joove ja väsimus



- Vähemalt 17 h tundi ärkvel olnud juhi sõiduvõtted on võrdväärsed 0,5 mg/g joobega juhi omadele.
- Vähemalt 24 h ärkvel olnud juhi võimekus aga võrdväärne 1,0 mg/g joobele.

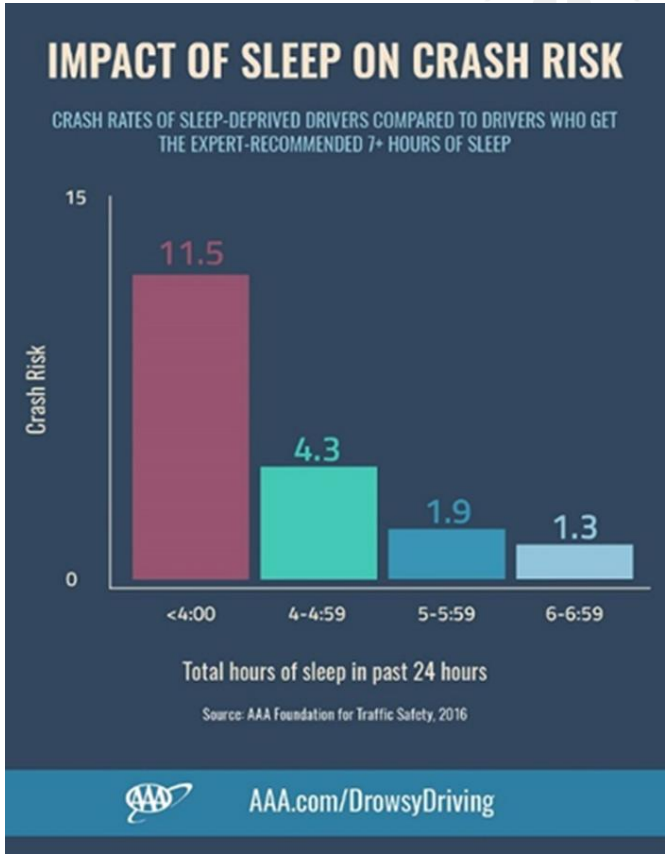
Joobe mõju:

0,5 mg/g joobe puhul pikeneb oluliselt reaktsiooniaeg, tekivad raskused pikivahe hoidmisel ka siis, kui eessõitev sõiduk liigub ühtlasel kiirusel, ilmnevad probleemid koordinatsioonis ning tajus (ei suudeta hinnata lähenevate sõidukite kaugust, parkimiskoha suurust ja sõidukite gabariite).

Riskirühmad

- Noored 18-26 a ja 50+ mehed (sh lastega noored isad)
- Vahetustega töötavad ja pikkade töötundidega inimesed
- Kutselised juhid
- Unehäiretega inimesed
- Ärireisidel olevad inimesed

Iga magamata tund tõstab oluliselt liiklusõnnetusse sattumise riski.



Väsinud juhtide osakaal

Euroopa teedel juhtunud liiklusõnnetustest on hinnanguliselt 20-25% seotud juhi väsimusega.





Väsinud juhtide osakaal Eestis (küsitlusuuring)

Eesti juhtidest on väsinuna sõitnud viimase 12 kuu jooksul 41%.

Väsimusseisundis sõitnud sõidukijuhtidest sattus **iga 6 inimene** liiklusohtlikku olukorda.

Tagajärjed olid:

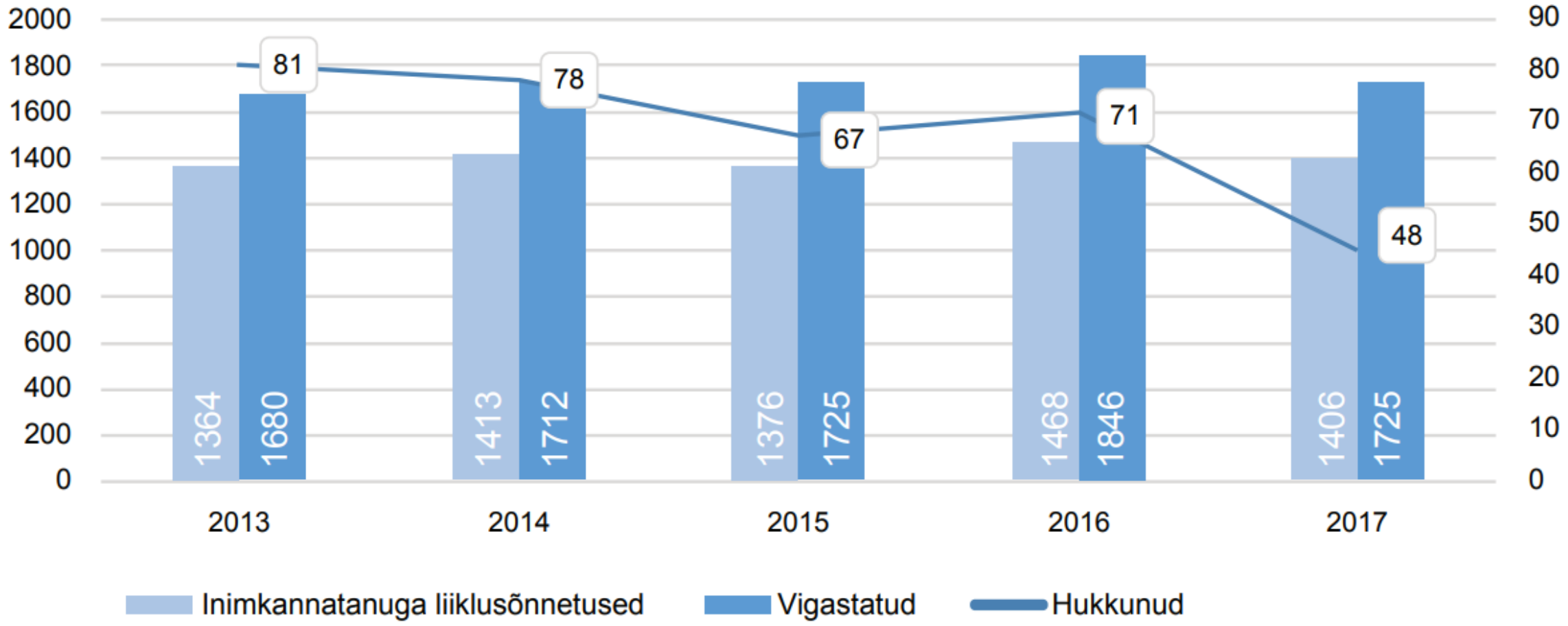
- sõidureast kõrvale kaldumine;
- äkkpidurduse tegemine;
- juht ei mäleta osa teekonnast.

9% vastanutest põhjustas liiklusõnnetuse



Inimkannatanuga liiklusõnnetused, neis vigastatute ja hukkunute arv 2013-2017

2017. a juhtus 35 662 liiklusõnnetust.
Allikas: Eesti Liikluskindlustus Fond



Väsimusest tingitud liiklusõnnetused Eestis

- 07.07.2017, kell 23:40, reede hilisõhtu. 26. a mees jääb veidi enne koju jõudmist roolis magama, sõidab teelt välja ja hukkub. Tugevas unedefitsiidis.





Väsimusest tingitud liiklusõnnetused Eestis

- 2018. a kevad, hiline pärastlõuna. 35. a mees jääb roolis magama ja kaldub teelt välja paremale. Tugevas unedefitsiidis.





Väsimusest tingitud liiklusõnnetused Eestis

- 2018. a kevad, õhtu, väljas veel valge aeg. 44. a mees. Sõitis raudteeületuskohal rongile ette. Suri 6 päeva hiljem haiglas.





Enda jälgimine ja sekkumine

Tee peatselt puhke- ja sirutuspaus, kui:

- hakkad juhi istmel nihelema ja paremat asendit otsima;
- kael on väga kangeks muutunud;
- kissitad silmi või pööritad silmi;
- avastad end enda ette jõllitamast ja pead küljelt-küljele liigutamast.



Soovitused juhtidele

- Mine rooli alati puhanult!
- Pikemaid sõite planeerides arvesta, et vähemalt iga 2 tunni järel tuleb teha 15 min sirutus- ja puhkepaus.
- Püüa vältida pikki sõite vahemikul 00-06, kuna sel ajal oled kõige unisem.
- Ole teadlik tarbitavate medikamentide kõrvalmõjudest.
- Ventileeri salongi ja hoia mõõdukat temperatuuri.
- Ergutavatel jookidel on lühiajaline toime.
- Väldi rammusaid ja suur toiduportse enne pikka sõitu (sõidu ajal)
- Suure unisuse korral peata sõiduk turvalises kohas sõiduk ja tee 15-20 min uinak.



MAANTEEAMET

Tänan!

Marika Luik
marika.luik@mnt.ee
5615 6709