

Как не уснуть за рулем

Каждый человек знает, что если уснуть за рулем, то это может привести к печальным последствиям. Сонного водителя, без преувеличения можно сравнить с пьяным. Ситуация опасна тем, что сон может возникнуть внезапно в любой момент. Вот несколько о том как не уснуть зарулем.

Как бороться со сном или как не уснуть за рулем?

Лучше всего отложить свою поездку, если понимаете, что не совсем выспались. Однако это не всегда возможно, поэтому нужно предпринимать меры.

Самым известным и популярным средством является крепкий кофе, но этот напиток не могут употреблять люди, которые имеют проблемы со здоровьем. Одна чашка черного кофе, позволяет ощущать себя бодро не больше двух часов.

Если вы решили выпить кофе после того, как поедите, то вам наоборот захочется спать.

Как не уснуть за рулем. Несколько советов:

1. Перед долгой поездкой вы должны ощущать небольшой голод.
2. Приоткройте окно, свежий воздух позволяет чувствовать себя более бодро. Следует отметить, что в теплой машине повышается риск уснуть.
3. Включите музыку или радио, так как там между песнями вставляются рекламные ролики и слова диктора, поэтому звучание будет не монотонным.
4. Если в автомобиле есть пассажир, то поддерживайте с ним постоянную беседу, это отвлечет вас ото сна.

Если вы не можете противостоять своему состоянию, то можете уснуть в любой момент, поэтому лучше всего остановиться и немного поспать. Сонливость может уйти, если вы поспите двадцать минут. Также можно выйти из машины и немного размяться и походить.

Умывание холодной водой, также может решить проблему. Многие водители утверждают, что минеральная вода дает больший эффект.

Во время управления транспортным средством не нужно смотреть в одну точку. Старайтесь время от времени переводить взгляд на панель, другие автомобили, обочину и тому подобное.

Если вы часто ездите в ночное время суток, и вам приходится бороться с сонливостью, то можно приобрести специальное устройство «антисон». Он фиксируется на ухе, и когда водитель наклоняет голову и начинает засыпать, то он срабатывает.

Энергетики?

Многие водители предпочитают выпивать энергетические напитки. Однако больше одной банки выпивать не нужно. В состав таких напитков входит кофеин, который возбуждает нервную систему, поэтому человек не засыпает, но когда его действие прекращается, то человек резко может уснуть. С каждой банкой организм сильнее устает, в конечном результате их действие будет бесполезным. Поэтому в любой момент водитель может уснуть, энергетики лучше не употреблять.

Поэтому, если вы чувствуете сонливость, то самым лучшим способом будет небольшой сон. Но если выбора у вас нет и нужно продолжать поездку, то воспользуйтесь данными советами.

А как вы боретесь со сном, пишите в комментариях. Добавим ваши методы в данную статью.