



FATIGA I SON



Ús de dispositius



Fatiga i son



Consum de substàncies



Excés de velocitat



Estrès i agressivitat



UNIÓ DE MÚTUES
Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267



EMPRESA
UNIÓ DE MÚTUES
SALUDABLE

Unió de Mútues aposta per la promoció i la protecció de la salut i ha implantat el model d'Empresa Saludable d'AENOR, el qual respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

"Mobilitat segura i responsable" és un dels projectes inclosos en el marc d'Empresa Saludable i inclou les distraccions al volant com un factor de risc important. L'objectiu d'Unió de Mútues és identificar els factors de risc durant els desplaçaments efectuats per motius de treball, per tal de sensibilitzar posteriorment en hàbits i conductes segures (tant al volant com a peu) que poden reduir el risc d'accident.





TENS SON? NO CONDUEIXIS!

Què és el son? El son és un estat de “desconnexió amb la realitat”, una necessitat fonamental i imprescindible de l'ésser humà, que permet recuperar les funcions físiques i psicològiques.

És relativament senzill identificar que estàs cansat, però la “becaina” que pot provocar un accident no és tan fàcil de predir. No li donis voltes, si vas a conduir i tens son, dorm! De vegades, una becaina de mitja hora et permet espavilar-te, i qui sap si salvar la teva vida o la d'altres.

PRINCIPALS FACTORS de RISC

Entre les causes principals dels accidents hi ha les distraccions, i el primer lloc l'ocupen les causades per l'ús de dispositius. Però també n'hi ha per fatiga i son o per consum de substàncies. L'estat en què es trobi el conductor és un factor determinant, ja que si tenim son o sentim fatiga és més fàcil perdre l'atenció. L'alcohol, les drogues i els medicaments també impedeixen la concentració.





LA RUTINA DEL SON

No es tracta de dormir molt, sinó de dormir bé. Sembla senzill: si tens son, dorm; però moltes vegades el problema no és el nombre d'hores, sinó la mala qualitat del son. Consells per millorar la qualitat del son:

La rutina, en aquest cas, és bona. En la mesura que puguis:

- Intenta que l'hora d'anar a dormir i de llevar-te sigui sempre la mateixa.
- No et fiquis al llit just després de sopar, el més ideal és que passin un parell d'hores.
- Evita el tabac i els excitants (café, te, etc.) en les hores prèvies a anar-te'n a dormir.
- Busca un entorn acollidor, sense sorolls i sense excés de calor.

CONDUIR DESCANSAT ÉS LA MILLOR RECEPTA PER EVITAR ACCIDENTS

- Un de cada tres accidents mortals es produeix pel cansament o la son i, malgrat això, tres de cada quatre conductors declaren haver conduït amb son!
- La son és un enemic invisible que de vegades arriba sense avisar: 8 de cada 10 conductors no identifiquen els símptomes de la fatiga.
- Els accidents de trànsit provocats per la son són 4 vegades més greus que els provocats per l'alcohol.

SON I FATIGA NO SÓN EL MATEIX

La fatiga és un procés de deteriorament físic que "alenteix" el funcionament del nostre organisme. Per exemple, pots estar esgotat de fer exercici físic, però no somnolent. Però la fatiga és perillosa per si mateixa i com a avantsala de la son.

La fatiga redueix dràsticament la nostra capacitat de reacció i, sobretot, disminueix la nostra capacitat de "processar" l'enorme quantitat d'informació que rebem mentre conduïm.



SÍMPTOMES DE LA FATIGA

Els símptomes més freqüents de la fatiga ens serviran d'ajuda per saber quan cal parar i fer un descans:



PREVENCIÓ de FATIGA i SON



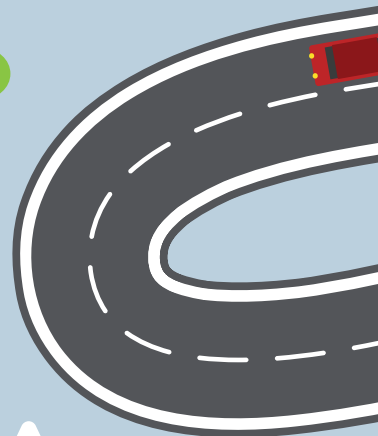
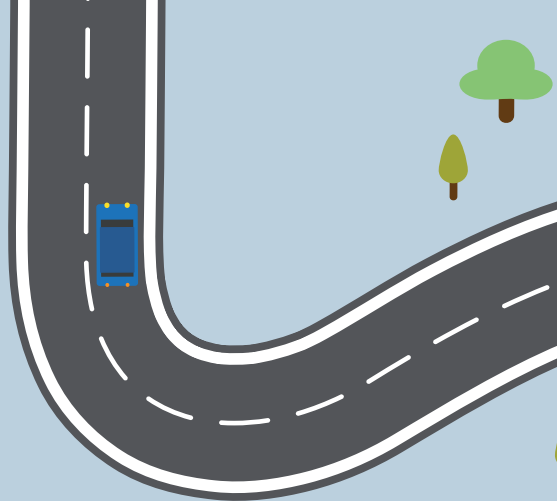
ABANS D'UN VIATGE

- ▶ Deixa preparat el cotxe la nit anterior i descansa bé, dormint tota la nit. D'aquesta manera evitaràs arrencar al matí amb un estrès addicional perquè no entra tot l'equipatge, perquè surts amb un retard que no haves previst, etc. Està demostrat que dormir menys de sis hores triplica el risc de patir accidents a la carretera.
- ▶ Abans d'emprendre un viatge llarg, procura descansar prou. La fatiga disminueix el camp de visió, allarga els temps de reacció i dificulta la coordinació psicomotriu i la capacitat muscular.



PLANIFICA EL VIATGE

- ▶ Procura no viatjar en els moments del dia en què el nivell de vigilància de la persona és inferior, és a dir, entre les dues i les sis del matí i entre les dues i les quatre de la tarda.
- ▶ Evita les hores més caloroses del dia per viatjar, sobretot si el vehicle no té aire condicionat.
- ▶ Evita la conducció nocturna.
- ▶ No facis menjars copiosos abans d'iniciar un viatge.





DURANT EL VIATGE

- ▶ Descansa cada 2 hores o cada 200 quilòmetres.
- ▶ Porta sempre ulleres de sol. Fes-les servir especialment a les hores centrals del dia per reduir la fatiga de la vista.
- ▶ A cada parada, surt del cotxe, descansa almenys 15 minuts i fes exercicis d'estirament.
- ▶ Condueix un màxim de 8 hores al dia.
- ▶ Assegura't de mantenir l'habitacle ventilat per evitar nivells alts de monòxid de carboni.
- ▶ Estigues hidratat. La manca de líquids provoca, entre altres coses, una reducció de l'atenció, mal de cap i cansament muscular. Beu aigua en abundància perquè la deshidratació no et causi fatiga i somnolència.
- ▶ Mai no beguis alcohol si vas a conduir. Qualsevol beguda alcohòlica, encara que tingui una graduació baixa, disminueix l'atenció, les capacitats visual i auditiva, retarda el temps de reacció i accelera l'aparició de la fatiga.
- ▶ Un nivell baix de sucre genera fatiga i manca d'atenció. Evita que això passi durant el viatge amb l'últim consell: quan paris, pren una beguda refrescant, ja que, a més de hidratar, t'ajudarà a espavilar-te i a millorar els teus nivells d'atenció. Una beguda refrescant serà el teu millor combustible... I et treu la set, no els punts.

