

B&B



Izobraževanje in usposabljanje

***Počutje poklicnih voznikov med
nočno vožnjo in priporočila***

Boštjan Paušer

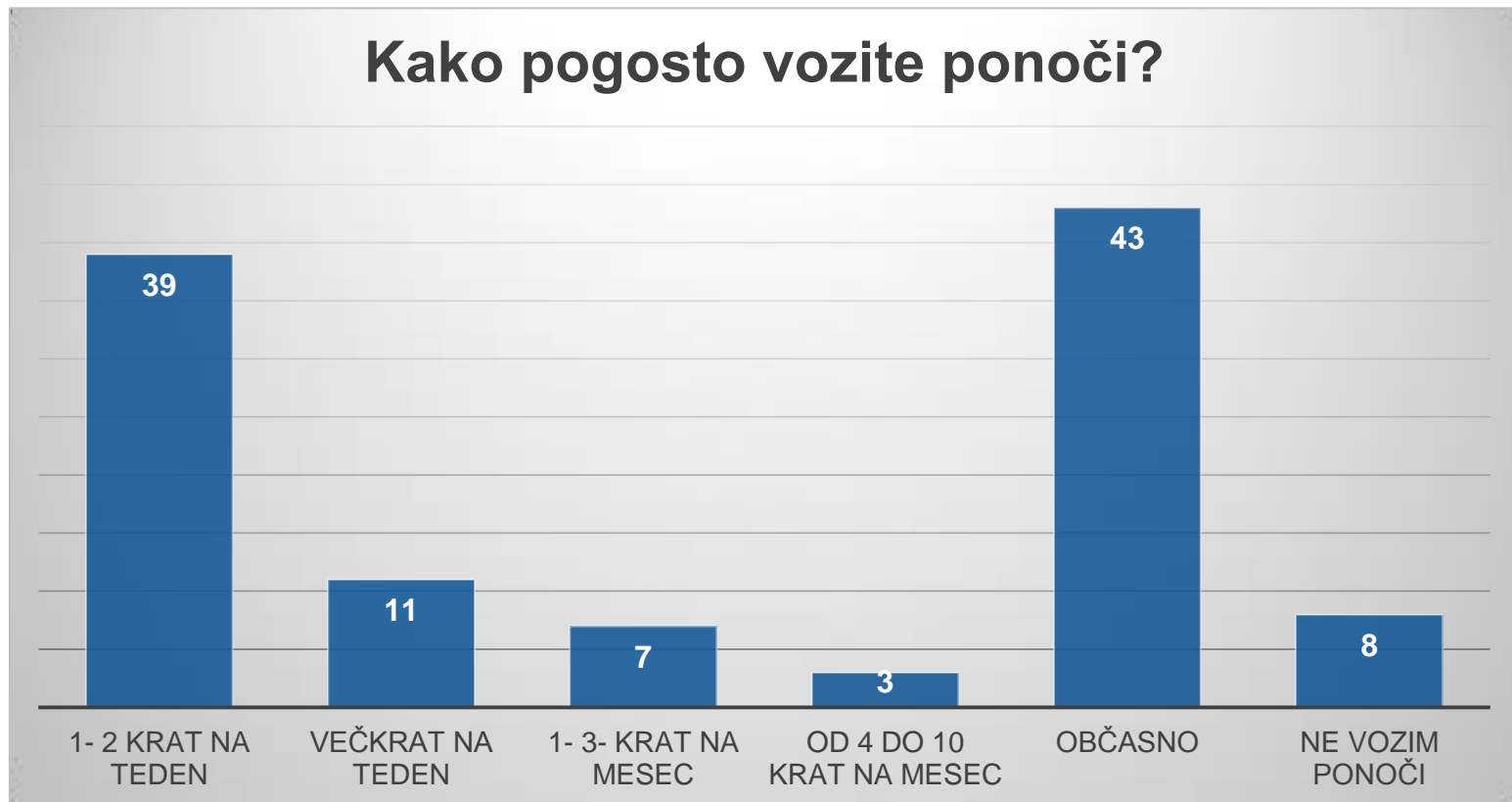
Anketa

- Vzorec 111 delavcev, ki redno ali občasno opravljajo nočno delo
- 90 % poklicni vozniki
- Čas opravljanja nočne vožnje je povezan z zaposlitveno dobo



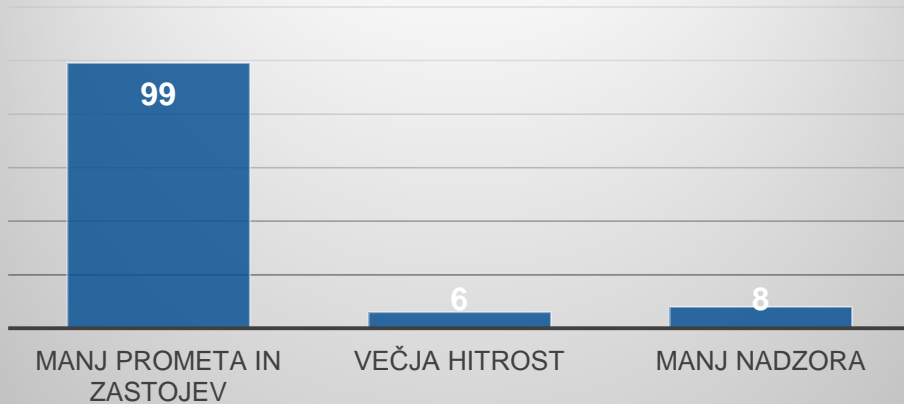
Pogostost

- Najpogosteje tedensko do 10 ur nočne vožnje

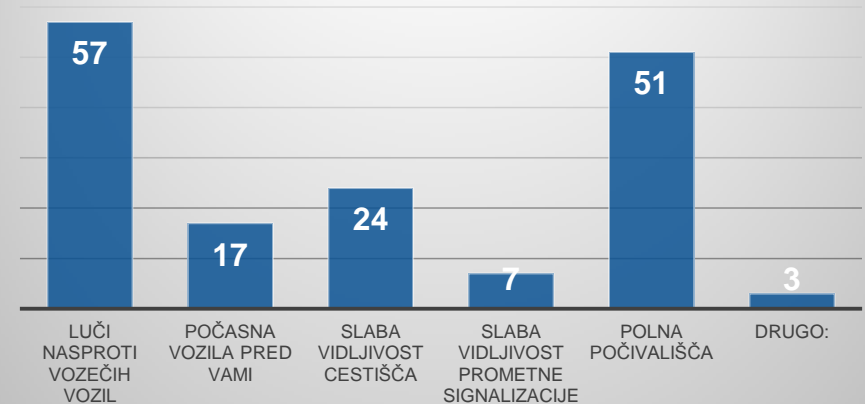


Prednosti in slabosti

Katere prednosti vidite v nočni vožnji?

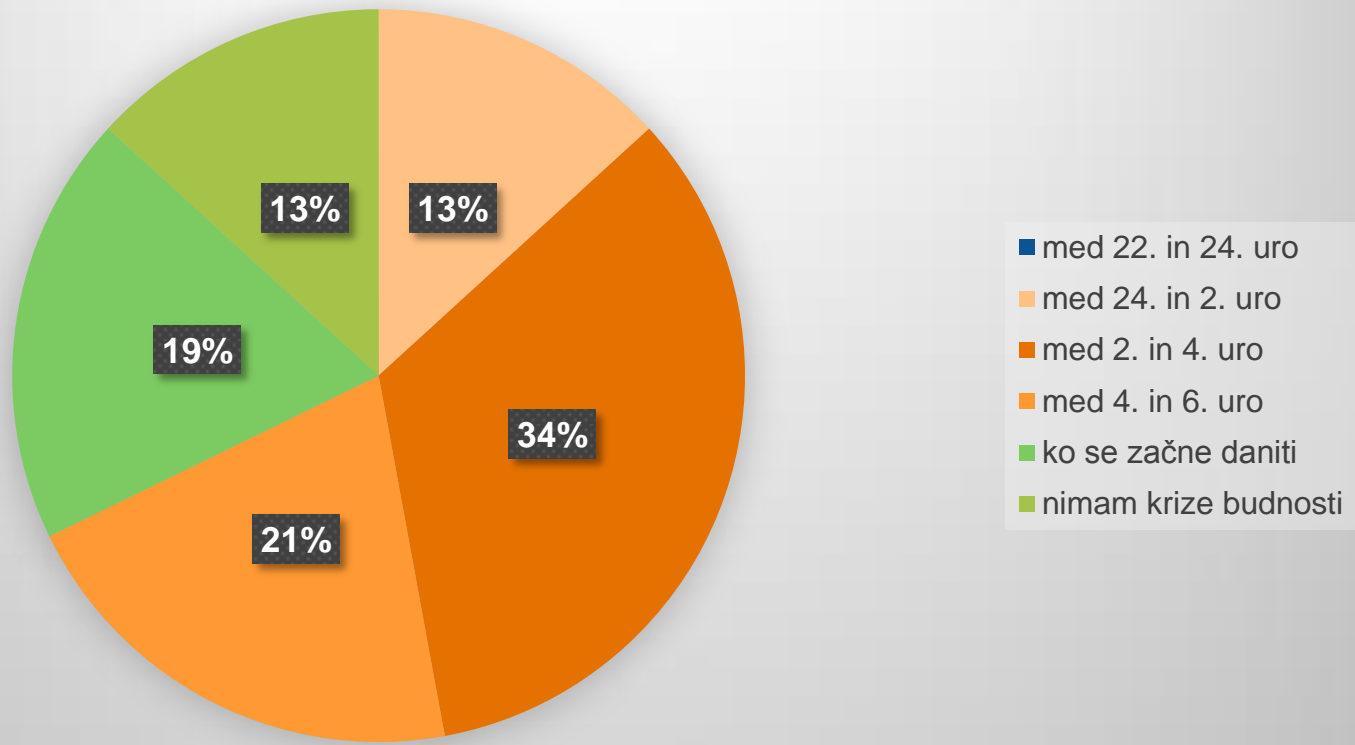


Kaj vas najpogosteje moti med nočno vožnjo?



Kriza budnosti

Kdaj med nočno vožnjo imate krizo budnosti?



Težave

Največjo telesno obremenitev pri nočni vožnji vozniki zaznavajo v:

- Očeh
- Glavi
- Vratnem predelu hrbtenice



Zdravstvene težave

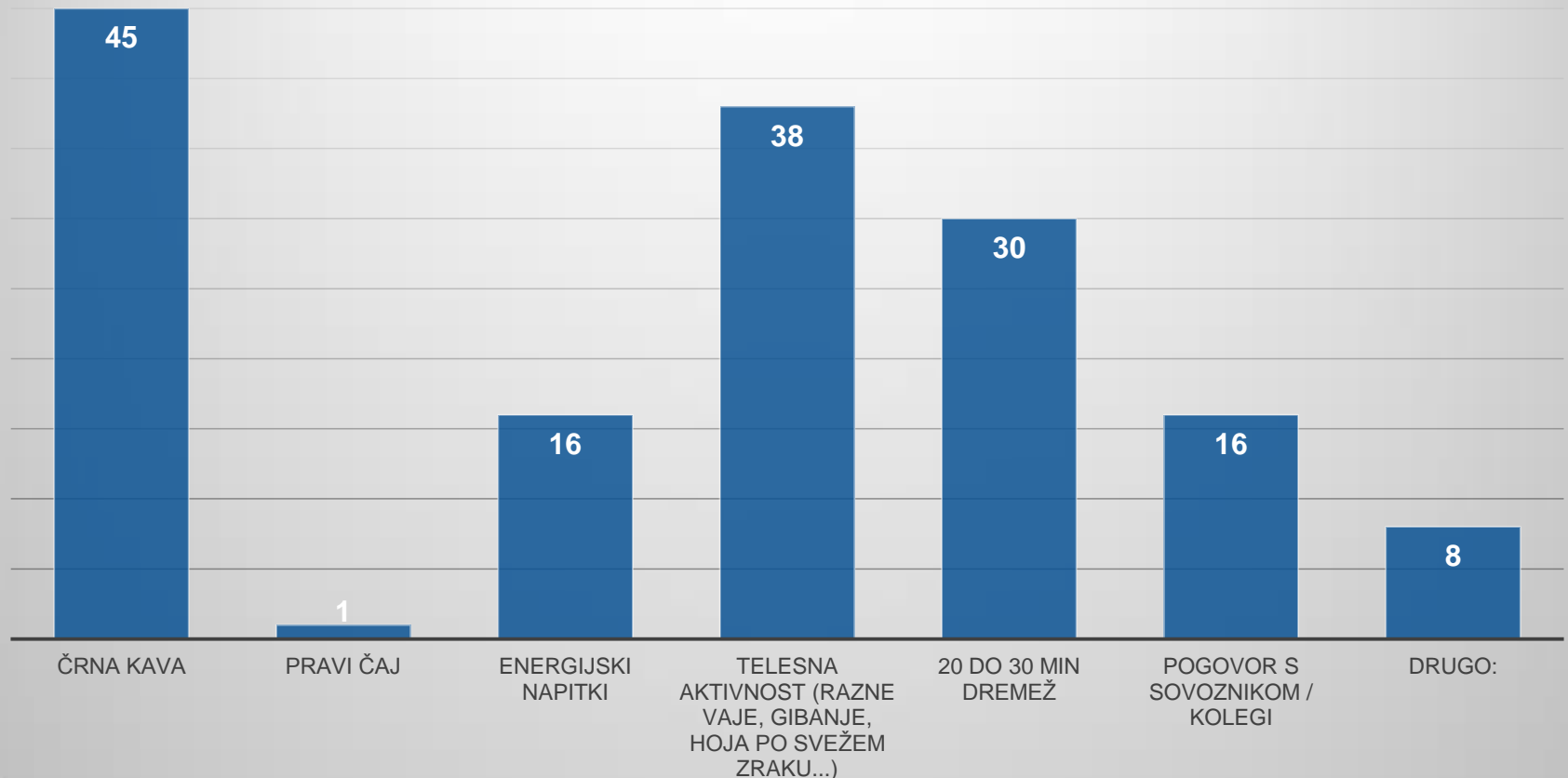
Najpogostejše zdravstvene težave poklicnih voznikov:

- Bolečine v hrbtenici
- Nihanje razpoloženja
- Težave s telesno težo
- Glavoboli in povišan pritisk



Boj proti zaspanosti

Kako ohranjate budnost med nočno vožnjo?



Privajenost

- Vozniki počutja med nočno vožnjo in dan po njej ne ocenjujejo mnogo slabše
- Zaradi pogostosti to kaže na privajenost



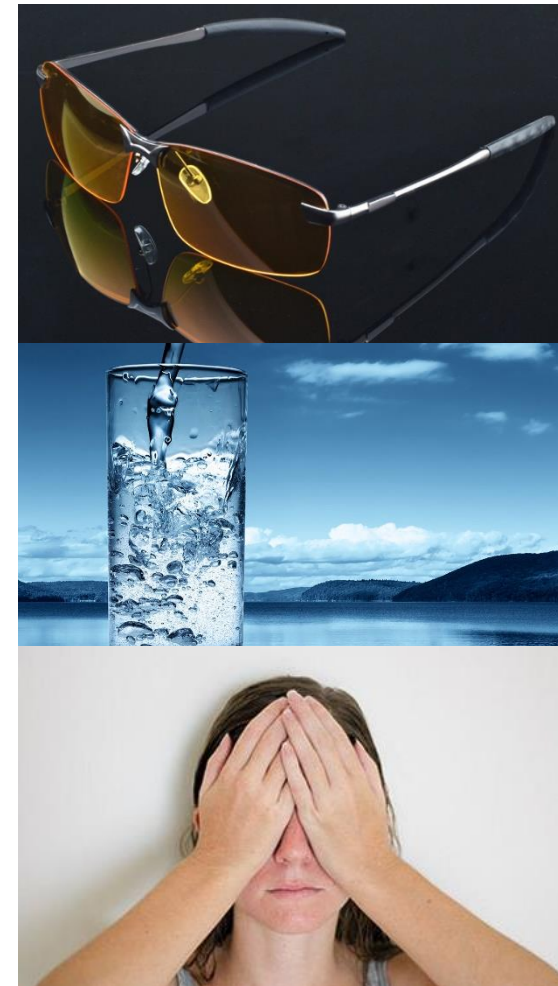
Priprava na nočno vožnjo

- Na pot se odpravimo spočiti
- Načrtujemo več postankov, na katerih se razgibamo in nadihamo svežega zraka
- Pred vožnjo uživamo lahke obroke
- Poskrbimo za čistost stekel (stanje metlic)
- Preverimo delovanje žarometov



Ohranjanje budnosti med vožnjo

- Ustrezna temperatura in prezračevanje v vozilu
- Postanke izkoristimo za sprostitev oči
- Med vožnjo pijmo zadosti tekočine (kava in energijske pijače imajo diuretični učinek)
- Lahko si pomagamo s posebnimi očali
- Usmerjen pogled mimo luči nasproti vozečih vozil





www.bb.si