



Trötthet i trafiken



Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

Trötthetens anatomi

- Den vanligaste orsaken till trötthet är sömnbrist.
- Sömnbrist kan bero på många saker som ofta har med det civila livet att göra: sjukdomar, medicinering, stress, relationsproblem, spädbarn med kolik osv.
- Långa körsträckor och enformig körning kan orsaka trötthet. Körning på natten ökar risken.
- När man kör och känner sig trött, ökar risken för misstag, uppmärksamheten försämras och det finns även risk att man slutligen somnar vid ratten.



Identifiera tecken på trötthet

- Gäsning.
- Ögonen känns "sandiga".
- Ögonlocken känns tunga.
- Du undgår att notera vägmarkeringar, vägmärken och anslutningar.

Din arbetskamrat har redan en längre tid klagat på att hen sover dåligt. Hen har varit trött och tankspridd på jobbet. Nu ska hen tidigt på morgonen åka på arbetsresa och måste köra bil i flera timmar.

Vad gör du?



Hur är det hos oss?

- Vad orsakar trötthet hos oss?
- Har tröttheten orsakat farliga situationer i trafiken?
- Vad händer om man på arbetsplatsen för arbetskamratens trötthet på tal?

Besväret att ta trötthet på tal

Det är inte nödvändigtvis lätt att föra tröttheten på tal.

- Ta upp saken på tu man hand. Behåll en ton som uppskattar den andra och undvik att lägga skuld.
- Diskussionen kan inledas genom att fråga hur arbetskamraten mår.
- Utnyttja dina egna och även andras eventuella observationer. "Jag har märkt att du har verkat trött ett tag."
- Hur skulle du själv reagera om din arbetskamrat var orolig för din trötthet?

Så här förebygger du trötthet

- Försök sova tillräckligt och se till att du återhämtar dig. Kroppen och sinnet behöver vila som motvikt till arbetet.
- Om möjligt är det bra att åtgärda orsakerna till sömnlösheten.
- Kontinuerlig dagtrötthet och insomnande bör kontrolleras till exempel inom företagshälsovården. Det kan vara frågan om en bakomliggande sjukdom och när man tar hand om den, kan dagtröttheten och insomnandet lindras, vilket leder till att körförmågan kommer att upprätthållas.
- Beakta effekterna av eventuella sjukdomar och medicinering som orsakar trötthet.
- Undvik en stadig måltid och alkohol innan körning.
- Identifiera tecken på trötthet under körning och ta dem på allvar.
- Undvik att köra under morgonnattens timmar, då risken för att somna är som störst.

Vad kan arbetsgivaren göra?

- För trötthet och dess risker i trafiken på tal. Uppmuntra till öppen växelverkan med mån om arbetskamraterna.
- I arbetsskiftsplaneringen är det också bra att beakta den tid som behövs för vila och återhämtning.
- Om personalen reser mycket och dagarna blir långa kan arbetsgivaren dra upp riktlinjer när det är möjligt att övernatta på destinationsorten.



Att bekämpa trötthet i trafiken är viktigt för allas säkerhet.

Man behöver inte och får inte köra trött eftersom till och med lagen förbjuder det.

Vad kan vi som arbetsgemenskap göra för att minska tröttheten?

Förarens kontroll innan körning

Hur mår du?
Undvik att köra om du
är sjuk eller mår dåligt.



Har du sovit tillräckligt?
Vila vid behov före avresan
eller pausa körningen.



Har du tagit läkemedel
som påverkar körningen?
Beakta dess verkningstid.



Kom ihåg att tanka, men
observera att en stadig
måltid strax innan körningen
kan göra dig trött.



Om du tar, skjut up
körningen eller välj
passagerarsätet.



Minska brådskan i dina
tankar. Ge dig ut i trafiken
med ett lugnt sinne.

