

Liite 2: Väsymyksen ja keskittymisvaikeuden tunnistaminen ajaessa

Tavallisia väsymyksen merkkejä ovat haukottelu, silmien tuntuminen ”hiekkaisilta”, silmäluomien tuntuminen raskailta sekä epämukavuuden tunne, jota saattaa esiintyä jo ennen haukottelua. Väsymys vaikuttaa kuljettajaan samalla tavalla kuin alkoholi. Kuljettajan ajokyky heikkenee, kun reagointi ja havainnointi hidastuu. Kuljettajalle tulee arviointivirheitä ajan ja etäisyyksien kanssa sekä tiemerkinnot, liikennemerkkit ja liittymät saattavat jäädä huomaamatta. Väsymys hidastaa kuljettajan havaintojen ja ratkaisujen teon nopeutta ja tarkkuutta.

Kuljettajan tehokkain tapa väsymyksen torjuntaan on riittävä lepo. Riittävää lepoa on oltava työvuorua edeltävänä vuorokautena vähintään 6 tuntia. Työvuorossa voidaan ehkäistä väsymys sopivilla tauoilla, vireällä matkaseuralla ja tarpeen mukaan kuljettajan vaihdolla, jopa kesken työtehtävän.

Kuljettajan on keskityttävä parhaansa mukaan ajotehtävään. Keskittyminen tulee olla ajoneuvon hallinnassa, muussa liikenteessä ja liikennesääntöjen noudattamisessa. Kuljettajan havainnointia ei tule muiden ajoneuvossa olevien turhaan häiritä omalla toiminnallaan. Keskittymistä voi hetkellisesti häiritä esimerkiksi harhailtavat ajatukset, jolloin keskittyminen on pahimmillaan aivan jossakin muualla, kuin liikenteessä. Keskittymiskyvyn haasteet näkyvät liikenteessä liian lähellä ajamisena, tarpeettoman tiukkoina jarrutuksina, ajoneuvon liikkumisena kaistan reunasta toiseen ja ajonopeuden turhana vaeltamisena.

Työtehtävillä työparin tai työryhmän tulee tehdä havaintoja kuljettajan vireystilasta ja keskittymisestä ajotehtävään. Jos työpari havaitsee vireystilan tai keskittymisen laskua kuljettajan ajossa, tästä on kerrottava heti kuljettajalle. Kuljettajan velvollisuutena on kuunnella havaintoja ja korjata omaa toimintaa turvallisemmaksi. Jos kehotuksen jälkeen ei kuljettajan vireystila tai keskittyminen ole riittävällä tasolla turvallisuuden takaamiseksi, on ajoneuvon kuljettajaa vaihdettava.

Kuljettajan on myös tiedostettava omien käytössä olevien lääkkeiden vaikutus. Tilapäisesti käytetyt kipulääkkeet voivat hidastaa reaktio- ja havainnointikykyä.