**26 августа 2022 г.**

**Единый день безопасности дорожного движения «Здоровье водителя – безопасность пассажира»**

****

**26 августа 2022 г. пройдёт Единый день безопасности дорожного движения «Здоровье водителя – безопасность пассажира», направленный на контроль за соблюдением законодательства о прохождении медицинских осмотров, обследований водителями транспортных средств.**

**Возраст и аварийность.** Молодые люди быстро осваивают управление автомобилем и часто становятся превосходными водителями. И, тем не менее, по их вине происходит много несчастных случаев.

Статистические многолетние данные показали, что по вине 20-летних происходит вдвое больше аварий, чем по вине 40-летних и почти в 9 раз больше, чем по вине 60-летних!

Это объясняется некоторыми чертами характера, свойственными людям молодого возраста. Это — склонность рисковать «показать себя», а главное — то, что у них слабо развито сдерживающее начало, которое уравновешивало бы избыточную импульсивность и нервность и способствовало бы появлению чувства повышенной ответственности.

**Следите за своим зрением.** Способность видеть в темноте с годами постепенно утрачивается. В возрасте 60 лет люди видят в темноте в 8 раз хуже, чем двадцатилетние. С возрастом, обычно после 40 лет, замедляется адаптация, более длительное время действует ослепление при встречных разъездах, глаза быстрее утомляются. Могут развиться и другие дефекты зрения, безобидные в обыденной жизни, но опасные для водителей.

Пожилые водители должны постоянно это учитывать и быть особо осторожными в ночных поездках. Следует периодически проверять свое зрение у врача, чтобы своевременно обнаружить наступившие изменения.

Известно, что черника заметно повышает остроту зрения. Поэтому рекомендуется водителям, особенно пожилым, у которых способность видеть в темноте ослаблена, больше употреблять этой ягоды.

**Человек в горах.** Движение по горным дорогам предъявляет особые требования к организму человека. На высоте более трех километров затрудняется дыхание из-за недостатка кислорода. При продолжительном пребывании на высоте кислородное голодание приводит к головным болям, понижению остроты зрения и слуха, к нарушению пищеварения и вызывает еще целый ряд неприятных явлений. Все это приводит к быстрой и сильной утомляемости водителя.

На высоте более 4,5 км вообще невозможна сколько-нибудь продуктивная и длительная работа человека без специальной кислородной маски.

Помните, что на горных дорогах Средней Азии и Памира встречаются перевалы высотой до 4900 м.

**Невидимый враг.** Один из американских журналов поместил на своих страницах результаты исследований относительно влияния окиси углерода (угарного газа) на самочувствие водителей. Оказывается, ежегодно многие сотни их погибают на дорогах без каких-либо видимых причин. Крупные ученые утверждают, что в этом виновата окись углерода, которая содержится в отработавших газах автомобилей.

**Курить вредно!** Исследованиями установлено, что курящие водители становятся участниками дорожно-транспортных происшествий в 2,5 раза чаще некурящих. Следовательно, табак не так безобиден, как кажется: никотин притупляет зрение, слух и способствует рассеиванию внимания.

**Гипноз в дороге.** При длительном управлении автомобилем у водителей иногда возникает своеобразное психическое состояние. Человек ощущает слабость, появляется сонливое оцепенение, напоминающее начальные стадии гипнотического сна, периодически происходит как бы кратковременная потеря сознания. И хотя водитель реагирует на внешние раздражители и сохраняет способность управлять автомобилем, он теряет ощущение скорости, звука, дистанции и не всегда может оценить приближение опасности. В таком состоянии водителям может казаться, что они видят что-то на пути, и они останавливаются или съезжают с дороги. Такое специфическое состояние водителей, отличающееся от обычной дремоты или сна, получило название «заторможенное состояние» или «дорожный гипноз». Опытами установлено, что водители могут проехать, пребывая в таком состоянии, до двадцати километров, не отдавая себе отчета ни о скорости, ни о пройденном расстоянии и не реагируя на возможные опасные ситуации.

Эффект «заторможенного состояния» и связанные с ним последствия чаще всего возникают при движении на длинных прямых участках дорог. Появлению этого состояния способствуют следующие факторы: утомление водителя перед поездкой, продолжительное (свыше 6 ч) управление автомобилем, плотная и обильная пища. Плохо на водителя действует и такое положение, когда едущие с ним пассажиры спят.

**Полезный собеседник.** Английские психологи рекомендуют водителю при движении разговаривать о самим собой. По их мнению, произносимые вслух фразы вроде «Сейчас будет крутой поворот!», «Внимание, встречный автомобиль!» и т. п. помогают поддерживать внимание водителя на высоком уровне.

**Водитель и телевизор.** Психологи не советуют садиться за руль сразу после просмотра телепередачи. Установлено, что лица, которые перед поездкой долго смотрели телевизор, невнимательны и часто упускают из вида опасную ситуацию на дороге. Причина — раздражение глазного нерва светом кинескопа. Это раздражение исчезает очень медленно.

**Действие лекарств.** Исследования показали, что некоторые лекарственные вещества, на первый взгляд совершенно безобидные, значительно снижают способность водителя управлять автомобилем Эти нарушения проявляются по-разному. Например, некоторые из них вызывают чрезмерную сонливость, другие делают невозможной концентрацию внимания, третьи вызывают полную апатию, четвертые приводят к сильному возбуждению, вплоть до галлюцинаций, пятые понижают физическую и психическую работоспособность и т. д.

Многие из этих проявлений, несущественные для человека, на холящегося в обычных условиях, ьредны и опасны для водителя и могут послужить причиной несчастья.

К числу таких нежелательных для водителя лекарственных средств относятся прежде всего следующие распространенные препараты: успокаивающие средства, снотворные, стимулятор типа кофеина, фенамина; антигистаминчые препараты, лекарства против морской болезни, любые наркотики, болеутоляющие (в том числе и от головной боли), психофармакологические средства и даже некоторые лекарства от кашля. Перечень этот далеко не исчерпывающий, и если вам нужно одновременно ездить на автомобиле и лечиться, обязательно посоветуйтесь с врачом.

**Радио в автомобиле.** Многие водители полагают, что одно из лучших средств борьбы с сонливостью и утомлением при длительных поездках — прослушивание радиопередач. Исследования показали, что радиопередачи действительно могут оказать стимулирующее действие на внимание водителя, но лишь при соблюдении некоторых ограничений. Например, не следует слушать разговорную речь при вождении автомобиля в трудных условиях — в больших городах, в горах, в этих условиях лучше музыкальная программа; громкость должна быть наименьшей, но достаточной. Для обеспечения хорошей слышимости рекомендуется периодически на некоторое время выключать радиоприемник. При несоблюдении этих условий во многих случаях наблюдается эффект, противоположный желаемому: внимание рассеивается, чувство усталости и сонливости возрастает.

**Хорошее настроение.** Специалисты считают, что для обеспечения безопасности движения самое важное при управлении автомобилем (наряду, конечно, с соблюдением правил движения) — не поддаваться душевным переживаниям и не отвлекаться от своей прямой задачи. Надо забыть все свои заботы и огорчения, а не перебирать их в мыслях.

**Медицинские осмотры и освидетельствование водителей**

Обязательное медицинское освидетельствование соискателя на должность водителя механического транспортного средства (за исключением колесных тракторов) и обязательное медицинское переосвидетельствование таких водителей (далее – освидетельствование и переосвидетельствование) проводят для определения возможности их допуска к управлению механическими транспортными средствами (по медицинским показаниям). Стоит отметить, что **освидетельствование (переосвидетельствование) может происходить как с указанием права найма на работу, так и без него.**После прохождения осмотра соискателю выдается медицинская справка о состоянии здоровья установленной формы. При этом указывается цель ее выдачи – годность к управлению механическими транспортными средствами. Справка действительна в течение указанного в ней срока. По его истечении водители должны пройти переосвидетельствование.

**Основные нормативные документы:**

- Инструкция о порядке проведения предрейсовых и иных медицинских обследований водителей механических транспортных средств (за исключением колесных тракторов), утвержденная постановлением Минздрава Республики Беларусь от 03.12.2002 № 84 (редакция от 06.06.2018).

- Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.07.2019 N 74 (ред. от 20.09.2021) "О проведении обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих"

- Постановление Минздрава Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 (в редакции от 30.12.2014) «Об установлении форм «Медицинская справка о состоянии здоровья», «Выписка из медицинских документов» и утверждении Инструкции о порядке их заполнения».