

Otázka pro psychologa ŘIDIČI V EXTRÉMNÍCH VEDRECH

Mohou extrémní vedra nepříznivě ovlivnit dopravně psychickou způsobilost řidiče?

Horko přetěžuje termoregulační tělesný systém a zasahuje zejména činnost centrální nervové soustavy. Vysoké teploty okolo 30 st.C rozšiřují kožní cévy, kůže červená, poklesne diastolický tlak, vzroste výkon srdce, zvedne se produkce adrenalinu, zesílí pocení a sníží se prokrvení vnitřních orgánů včetně mozku. A to vše negativně působí na psychosomatickou výkonnost řidiče, na pokles bdělosti, koncentrace pozornosti, motorickou koordinaci i kapacitu provozní krátkodobé paměti. Vzroste četnost chybných úkonů i dispozice k rozvoji agresivních projevů, prodlužuje se vnímání podnětů, hodnocení dopravních situací, rozhodování a zejména se může opožďovat reagování. Nástup únavy je rychlejší, hrozí možnost mikrospánku a snižuje se stresová i frustrační odolnost. Celková výkonnost se snižuje již při ztrátě dvou procent tělních tekutin.

Řidič se při teplotách nad 27 st.C cítí nespokojen, prožívá napětí (tenze), někdy ho bolí hlava, stává se podrážděnějším, neklidnějším, netrpělivějším, rozladěným, popudlivým, konfliktním a je snadno vyveden z míry. I na malé podněty v dopravním provozu reaguje neadekvátně, impulsivně až agresivně. Neschopnost se přizpůsobit změněným vnějším podmínkám zpravidla vede k selhání řidiče. Počet nehod v období veder stoupá.

Vážnější potíže vlivem vysokých teplot mají řidiči starší nad 55 let, především řidiči obézní, trpící vysokým krevním tlakem, cukrovkou, nemocí ledvin a kardiaci.

Chce-li se řidič vyvarovat alespoň některých nesází měl by vždy jet v souladu s momentálními psychosomatickými schopnostmi, mít trvalý dohled nad sebou a nad vozidlem, myslet nejen na sebe, nýbrž i na druhé a za druhé, řídit rozvážně a nenechat se vyprovokovat agresivními řidiči, zachovávat pitný a stravovací režim – pít a jíst málo, ale často, denně vypít přibližně kolem 4 l tekutin – pramenité a minerální vody, nejezdit v pravé poledne, ale brzy ráno nebo pozdě večer, při cestách častěji odpočívat, již po ujetí 50 km si udělat přestávku, při zapnuté klimatizaci nemít propastné rozdíly mezi venkovní a vnitřní teplotou, počítat s dřívějším nástupem únavy, starší a staří řidiči a řidiči trpící psychosomatickými chorobami například hypertenzí by raději neměli usednout za volant.

PhDr.et Mgr. Karel Havlík, akreditovaný dopravní psycholog