

## **«Здоровье водителя – безопасность всех!»**

24 апреля 2026 года в организациях, входящих в систему Госстандарта, проводится Единый день безопасности дорожного движения под девизом «Здоровье водителя – безопасность всех!», направленный на пропаганду постоянного контроля за состоянием здоровья лиц, управляющих транспортными средствами.

Вождение – это постоянная работа, требующая сосредоточенности, внимания, быстрой реакции и самоконтроля. Медицинский факт: физическое напряжение и эмоциональное истощение снижают качество управления автомобилем. Поэтому упражнения для водителей и в целом забота о здоровье – не абстрактная рекомендация, а практичный инструмент для снижения рисков в каждой поездке.

В организации должно быть обеспечено проведение предрейсовых медицинских обследований водителей транспортных средств на предмет нахождения их в состоянии алкогольного опьянения или в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ.



### **Почему самочувствие водителя напрямую влияет на безопасность?**

Организм водителя постоянно обрабатывает большой объем информации, которая касается:

- текущей дорожной обстановки;
- погодных условий и состояния проезжей части;
- поведения других участников движения;
- работы систем и механизмов транспортного средства.

Любые проблемы с самочувствием напрямую отражаются на скорости реакции и качестве принятия решений в поездке.

Когда водитель устал, его организм обезвожен или испытывает иные неприятные ощущения, мозг тратит дополнительные ресурсы на компенсацию дискомфорта. Это приводит к снижению концентрации, неспособности адекватно оценивать расстояние до объектов и анализировать ситуацию на дороге, а реакция становится замедленной.

В результате даже простые маневры требуют больше усилий и становятся потенциально опасными.

### **Какие проблемы со здоровьем водителей особенно опасны?**

Есть ряд состояний, которые чаще всего становятся причиной ошибок за рулем. Опасность в том, что они могут развиваться постепенно и долгое время оставаться незамеченными.

К основным относятся:

1. Хроническая усталость, постоянное напряжение и недосыпание. Дефицит сна снижает внимание и может привести к засыпанию за рулем. Главная опасность: водитель в поездке не осознает, что он спит – ему снится, что он по-прежнему ведет машину.

2. Проблемы со спиной и шеей. Длительное пребывание в статичной позе приводит к зажимам позвонков и болевым ощущениям. Боль отвлекает от управления, ограничивает подвижность, вызывает серьезный дискомфорт и снижает контроль над ситуацией.

3. Снижение остроты зрения. Это ухудшает распознавание дорожных знаков, разметки и препятствий, а также затрудняет оценку расстояний.

4. Обезвоживание и нерегулярное питание. Недостаток жидкости и резкие колебания уровня глюкозы в крови вызывают вялость и раздражительность. Это напрямую отражается на манере вождения.

Адекватная оценка реальных и потенциальных проблем со здоровьем – первый шаг к снижению рисков на дороге.

### **Рекомендации для поддержания физической формы**

Забота о здоровье водителя не требует сложных программ или интенсивных тренировок. В большинстве случаев достаточно регулярности, сбалансированного питания и корректировки повседневных привычек с учетом водительской нагрузки.



Вот несколько полезных рекомендаций:

1. Правильное питание, водный режим. Перед длительной поездкой важно избегать тяжелой пищи (жареная картошка, свинина, мучное, жирное – однозначно под «ред флагом»). Поддержание водного баланса помогает сохранить концентрацию и работоспособность.

2. Периодическая разминка в пути. Простые упражнения для ног, плеч и спины во время коротких остановок улучшают кровообращение и снимают усталость. Даже 5 - 7 минут разминочных движений дают ощутимый эффект.

3. Профилактика болей в спине и синдрома усталости. Правильная посадка за рулем и корректная настройка сиденья снимают часть нагрузки с позвоночника. Регулярная растяжка и укрепление мышц корпуса помогают избежать хронических болей. Это особенно важно для профессиональных водителей, которые много времени проводят за рулем.

4. Забота о зрении. Небольшие перерывы для отдыха, фокусировка взгляда на дальних объектах и использование солнцезащитных очков снижают нагрузку на глаза. И, конечно, не стоит забывать о регулярном посещении офтальмолога.

Соблюдение этих рекомендаций приведет к заметному снижению утомляемости уже в первые недели.

### **С чего начать изменение режима уже сегодня?**

Изменения не требуют резкого пересмотра образа жизни. Достаточно начать с простых действий, которые легко встроить в повседневный график.

Первым шагом может стать анализ собственного состояния во время и после поездок. Если усталость накапливается слишком быстро, стоит пересмотреть:

- режим сна и бодрствования;
- особенности питания – жирная и тяжелая пища способствует быстрой утомляемости;
- рабочий график – перерывы должны быть достаточными для отдыха и восстановления.

### **Ежедневные напоминания и контроль здоровья:**

#### **1. Оценка самочувствия перед поездкой**

Усталость, боль или раздражительность – сигнал скорректировать планы. Даже короткая пауза для дополнительного отдыха может значительно улучшить ситуацию.

#### **2. Проверка настроек водительского сиденья, рулевой колонки и зеркал**

Неправильная регулировка вызывает дискомфорт и увеличивает нагрузку на тело.

#### **3. Контроль воды и питания**

Желательно иметь в машине легкий перекус и запас питьевой воды, особенно в жаркую погоду и при длительных поездках.

#### **4. Планирование перерывов**

Заранее предусмотренные остановки для отдыха помогают избежать переутомления и снижения концентрации.

Использование этих советов формирует устойчивую привычку заботы о собственном здоровье и напрямую способствует повышению безопасности на дороге, помогает чувствовать себя уверенно за рулем в любых поездках.