

Глаз-алмаз: как не проморгать аварию

По нашей статистике, две трети аварий водители-новички совершают от неумения прогнозировать, правильно выбрать скоростной режим и провести грамотную оценку дорожной ситуации. Возникает порой эта проблема не вследствие того, что что неумеха проморгал ситуацию, как может показаться на первый взгляд, а по причине усталости глаз, с которой сталкиваются с непривычки миллионы начинающих водителей по всему миру. Как известно во всех автошколах новичков учат каждые 7-8 секунд осуществлять осмотр-обзор дорожной ситуации на 360 градусов. Согласитесь, что и опытному водителю это не всегда просто сделать, а начинающему и подавно.

Как избежать усталости глаз и рассредоточения внимания? Научить глазные мышцы работать! Специалисты бесплатной федеральной горячей линии поддержки начинающих водителей проанализировали характерные ДТП, ошибки новичков за рулем и подготовили несколько рецептов борьбы с усталостью глаз.

1. Поскольку большая часть водителей работают в офисах и на протяжении дня проводят не менее 5-6 часов за мерцающим монитором компьютера, выполнение специального комплекса упражнений для глаз, основная цель которых – тренировка глазных мышц, отличный способ снять напряжение и дать зрительным органам столь необходимый им отдых.

2. Перед поездкой зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте их на такое же время. Повторите действия попеременно 6-8 раз..

3. Сядьте удобнее на водительское кресло и, не поворачивая головы, быстро переведите взгляд в правое зеркало заднего вида, потом в левое зеркало, в зеркало заднего вида наверху и так по 10 раз очертите взглядом треугольник в каждую сторону.

4. Обезвоживание — враг водителей. Чтобы не допустить возникновения головной боли и усталости – возите с собой в машине под рукой бутилированную воду и не забывайте ее пить в дороге.

5. Находясь в долгой поездке за рулем необходимо отдыхать каждые два часа. Припаркуйте авто и выйдите из машины на воздух. Водители шутя называют такой перерыв «побить ногой по баллону». Прикройте глаза на 1-2 минуты и дайте им отдых.

Зрение для водителя – жизненно важный орган, от остроты которого на дороге зависит безопасность, а иногда и жизнь десятков людей. Не пренебрегайте советами профессиональных педагогов и врачей. Не «укатывайте» себя на износ. Помните, умение постоянно осуществлять обзор и создавать безопасное пространство вокруг автомобиля- залог вашей безопасности. Будьте ответственными и удачи на дорогах!

Сергей Лобарев,

Председатель правления НП «Гильдия автошкол»