



Trötthet i trafiken

Det är viktigt att få tillräckligt med sömn när man ska köra i trafiken. Brist på sömn försämrar viktiga förutsättningar när man kör; reaktionsförmågan & uppmärksamheten försämras och kan grumla omdömet. Trötthet kan göra att föraren somnar bakom ratten vilket kan orsaka stora problem, kostnader och mycket mänskligt lidande.

En trött förare utgör en hög olycksrisk. Singelolyckor är den vanligaste typen av trötthetsolycka och ledande forskare bedömer att så mycket som 20 procent av alla olyckor orsakas av trötthet. Trötthet bedöms därmed vara den största enskilda faktorn till att trafikolyckor sker, olyckor som skulle kunna undvikas.

”Rattrötthet”

Sömnen är mycket viktig men dess funktion är ännu inte helt utredd. Det är en tid för avslappning och återhämtning men samtidigt en tid då sinnet bearbetar alla intryck från dagen. Sömnbrist är kopplat till olika orsaker bland annat sömnbrist, skiftarbete, stress, udda arbetstider och olika stimulerande ämnen såsom koffein, nikotin och alkohol. En annan risk med trötthet bakom ratten är att kroppen går på lågvarv under natten vilket gör att många olyckor orsakade av trötthet inträffar på natten, risken är sex gånger högre än på förmiddagen. Att köra uttröttad är ett lagbrott, som jämförs med alkohol- och drogpåverkan. Faktum är att om man är vaken i 23 timmar så är det jämförbart med 0,8 promille alkohol eller en sömntablett i blodet.

Minska risken för trötthet

Det finns vissa myter som cirkulerar om hur man kan bli piggare, och det finns bra råd för att minska risken för trötthet i trafiken:

1. En tupplur efter en tids körning kan vara bättre än att sova länge på morgonen och sedan inte ha tid att rasta.
2. Efter tuppluren kan den gärna kombineras med en kopp kaffe och en kort promenad.
3. Undvik alkohol dagen innan du ska köra en längre sträcka, alkohol stör sömnen.
4. Drick inte för mycket kaffe då det kan störa sömnen.
5. Att ha fönsterrutan öppen och/eller spela hög musik kan en del uppleva hjälper, men det finns inga vetenskapliga belägg för det.
6. Studier visar att de som väcks av att bilen kör över räfflor på vägkanten eller mittlinjen är lika trötta igen efter bara fem minuter.



Trötthet i trafiken

Ökad kunskap och mer information

För att förhindra trötthetsolyckor är det viktigt att man förstår att det är farligt att köra när man är trött. Dessutom måste man lära sig att "känna igen" och uppmärksamma trötthetskänslan och aktivt göra något åt det, eventuellt avstå från att köra.

Referenser:

1. <http://www.transportstyrelsen.se/sv/Vag/Trafikmedicin/Trotthet-i-trafiken/>
2. Var vaken mot trötthet, Länsförsäkringar, LFAB 08955 utg 00 2011-09
3. Motormännen och Statens väg- och transportinstitut (VTI).