



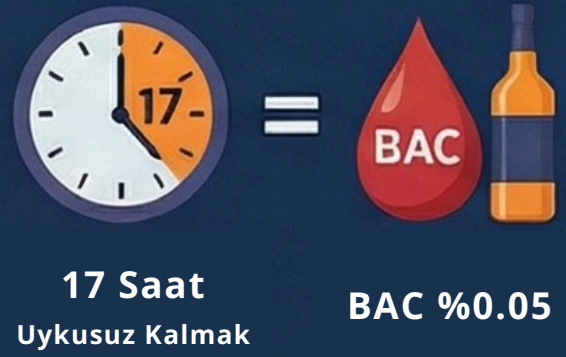
YOL GÜVENLİĞİ

YORGUNLUK-UYKUSUZLUK



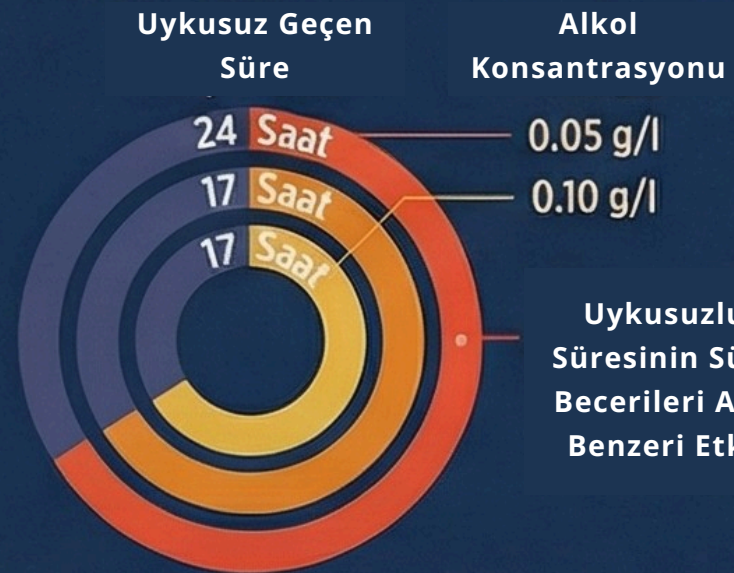
GÜVENLİ YOL ARKADAŞIM

Yorgunluğun Nedenleri ve Riskli Zamanlar



Alkol Etkisiyle Eşdeğer Risk

17 Saat uykusuz kalmak, %0.05 kan alkol düzeyinde(BAC) sahip olmakla aynı seviyede bozulmaya yol açar.



Kritik Saat Dilimleri: Biyolojik Saat Düşüşü



Vücudun en uykulu olduğu 00:00-06:00 ve 14:00-16:00 saatleri arasında kaza riski yüksek seviyededir.

Temel Yorgunluk Tetikleyiciler



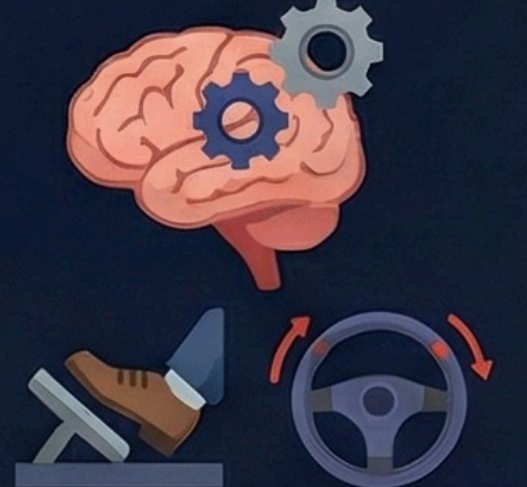
Sürüş Güvenliği Üzerindeki Etkileri ve Belirtileri

Mikro-Uyku (Micro-sleep) Tehlikesi



Sürücünün farkında olmadan 1-30 saniye boyunca uykuya dalmasıdır. 100 km/s hızla seyahat eden bir araç, 1 saniyede 28 metre kontrolsüz yol alır.

Reaksiyon Süresinde Yavaşlama



Erken Uyarı İşaretleri



Sık Esneme



Odaklanma Kaybı



Şerit Dışına Sapma



Dikiz Aynasında Son Birkaç Km Hatırlayamama