

Väsymys liikenteessä

2012

Nukahtaminen ja väsymys ovat merkittäviä liikenneonnettomuuksiin johtavia syitä. Niiden yleisyyttä ei kuitenkaan tarkkaan tiedetä. Poliisi-tutkinnassa on lähes mahdotonta päätellä, onko jokin onnettomuus johtunut kuljettajan väsymyksestä. Liikennevahinkojen tutkijalautakunnat sen sijaan kirjaavat joka viidennen kuolonkolarin syyksi kuljettajan nukahtamisen tai väsymyksen.

Väsymys liikenteessä on yleinen kuljettajien keskuudessa esiintyvä ongelma. Liikenneturvan vuonna 2008 julkaiseman tutkimuksen mukaan noin 20 % kuljettajista kertoi joskus nukahtaneensa rattiin ajon aikana. Noin 16 % kuljettajista kertoi olleensa lähellä nukahtamista tai kokeneensa hereillä pysymisen vaikeaksi kyselyä edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana.

[>> Katso kuva](#)

Miehet väsyneempiä kuin naiset

Miehet aiheuttavat suurimman osan väsymyskolareista. He ajavat enemmän, pidempiä matkoja ja useammin öiseen aikaan. Naiset kuitenkin tunnistavat paremmin väsymykseen liittyvän ajokyvyn heikkenemisen ja siitä johtuvan onnettomuusalttiuden. On mahdollista, että naiset myös ottavat miehiä paremmin opiksi tilanteista, joissa he ovat olleet lähellä rattiin nukahtamista.

Liikenneturvan tutkimus antaa samansuuntaisia tuloksia: miehistä lähes 26 % ja naisista alle 13 % kertoi nukahtaneensa rattiin. Itseraportoitujen, väsymykseen liittyvien läheltä piti onnettomuuksien määrä näyttää ennustavan todellisten väsymys-onnettomuuksien määrää.

[>> Katso kuva](#)



[Muut tietolehdet](#)

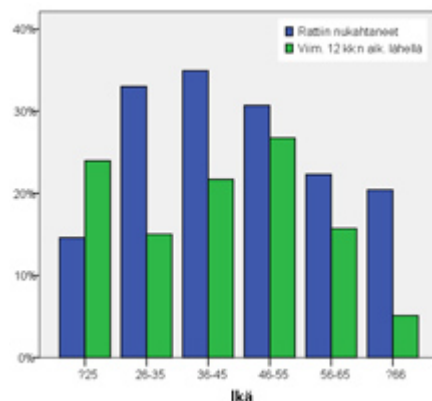
[Tulosta pdf](#)

Nuorten miesten nukahtamisriski suuri

Tutkimusten mukaan nuorilla miehillä on suuri riski joutua auto-onnettomuuteen, jossa syynä on ollut väsymys :

- he liikkuvat paljon yöaikaan,
- he nukkuvat usein liian vähän,
- akuutti unenpuute vaikuttaa heihin voimakkaammin kuin vanhempiin ikäryhmiin,
- vähäisen ajokokemuksensa takia he saattavat yliarvioida jaksamisensa ja nukahtavat rattiin,
- he ovat alttiita autossa olevien kaveriensä painostukselle ja jatkavat helposti ajamista uneliaisuudestaan huolimatta.

Kun nukahtamisonnettomuuksien määrää halutaan vähentää, on alle 25-vuotiaat tärkeä kohderyhmä. Myös varusmiehet kuuluvat tähän korkean onnettomuusrisikin ryhmään.



[>> Katso kuva isompana](#)

Rattiin nukahtaneet miehet iän mukaan sekä lähellä nukahtamista olleet miehet viimeisen 12 kk aikana

[>> jatkuu](#)

Aiheet

[Alkolukko](#)

[Jalankulkijan heijastin](#)

[Pyöräilykypärä](#)

[Moottoripyöräilijän ja mopoilijan kypärä](#)

[Navigaattori](#)

[Rattijuopumus](#)

[Rullaluistelu](#)

[Pittoa jalankulkuun](#)

[Talvipyöräily](#)

[Väsymys ja liikenne](#)

[Tasoristeys](#)

Väsymys liikenteessä

Väsymisen syyt ja seuraukset

Tarkkaavaisuuden vaihtelut eri vuorokauden aikoina ovat suurimpia syitä väsymyssonnettomuuksiin. Tällaisia onnettomuuksia on eniten päivällä, mutta niiden suhteellinen osuus on suurin yöllä. [>> Katso kuva](#)

Ajoaika yksinään ei vaikuta olevan ratkaiseva riskitekijä, sillä 60 % kuolemaan johtaneista nukahtamisesta johtuvista onnettomuuksista tapahtuu ensimmäisen ajotunnin aikana. Sen sijaan ajoaika yhdessä vuorokaudenajan ja matkan alkua edeltäneen väsymyksen kanssa näyttää vaikuttavan riskiin joutua onnettomuuteen. [>> Katso kuva](#)

Yksin ajaminen tylsistyyttä ja siten lisää väsymystä. Liikenneturvan tutkimuksessa lähes kaksi kolmas-

osaa (63 %) rattiin nukahtaneista oli ollut yksin autossa. Toisen henkilön mukana olo on usein rattiin nukahtamista estävä tekijä. Matkustajien mukana olo autossa voi vaikuttaa myös kielteisesti, sillä nuoret miehet ovat alttiita kaverien painostukselle jatkaa ajoa väsymyksestä huolimatta.

Matkan tarkoitus on yhteydessä nukahtamiseen ajon aikana. Vapaa-ajan matkailuun ja työhön liittyvillä matkoilla tapahtuu väsymyssonnettomuuksia enemmän kuin ostos- ja muilla matkoilla. Ostosmatkat ovat yleisesti muita matkoja lyhyempiä eikä niitä tehdä myöhään yöllä.

Unihäiriöt riskitekijänä

Monet tutkimukset osoittavat, että ne jotka kärsivät unihäiriöistä tai ne jotka ovat päiväsaikaan normaalia uneliaampia, saattavat nukahtaa muita helpommin rattiin. Unihäiriöisiä tulisikin valistaa heidän normaalia korkeam-masta riskistä nukahtaa rattiin.



Onnettomuudet yleensä vakavia

Kuljettajan nukahtamisesta johtuvat onnettomuudet johtavat usein kuolemaan tai vakaviin vammoihin. Nukkuvaa kuljettajaa ei tee korjaavia liikkeitä. Myös törmäyksen nopeus on kova, ja mitä kovempi törmäyksen nopeus on, sitä suuremmat ovat vammojen riskit.

Alkoholi ja väsymys

Matalan veren alkoholipitoisuuden (0,3 promillea) ja pidennetyn valvellaolon yhdistelmä heikentää tutkimusten mukaan suoritusta enemmän kuin 0,5 promillen veren alkoholipitoisuus yksinään.

Väsymyslaskuri

Mittaa vireystasosi klikkaamalla alla olevaa Virevahtia.



Testaa Virevahdilla oletko riittävän virkeä rattiin juuri nyt!

Kellonaika	Valveilla- olotunnit
<input type="text" value="11"/> : <input type="text" value="30"/>	<input type="text"/>

TESTAA

[>> Virevahti kännykkään](#)
Sovellus toimii kaikissa S60 3rd edition -älypuhelimissa, joissa on Flash Lite 2.0 (tai uudempi).

[<< takaisin](#)

Aiheet

[Jalankulkijan heijastin](#)

[Pyöräilykypärä](#)

[Moottoripyöräilijän ja mopoilijan kypärä](#)

[Rattijuopumus](#)

[Rullaluistelu](#)

[Pittoa jalankulkuun](#)

[Väsymys ja liikenne](#)

[Tasoristeys](#)

[Ruskeat tietolehdet](#)

[Keltaiset tietolehdet](#)

[Vihreät tietolehdet](#)

[Tulosta pdf](#)