

Sürücü Yorgunluğu Nedir?

Çalışma Kağıdı

Sürücü yorgunluğu, uyanıklığı ve tepki süresini azaltan tükenmişliktir ve daha yavaş karar verme ile artan çarpışma riski oluşturur. Yorgun sürücü orta derecede sarhoş birine eşittir.

Sorular

1. Sürücü 5 saat mola vermeden yollarda. Uyanıklık yaklaşık:
A) %90
B) %75
C) %50
D) %20
2. Direksiyonda baş sallanması:
A) normal sürüş deneyimi
B) hafif yorgunluk işareti
C) derhal durma gerektiren kritik uyarı
D) trafik açık ise kabul edilebilir
3. Sürücü yorgunluğuyla mücadelenin en güvenilir yolu:
A) radyo sesini yükseltmek
B) güçlü kahve içmek
C) 20 dakikalık kısa uyku almak
D) pencereyi açmak
4. 3 saat sürüşten sonra uykusuzsanız yasal seçenekler:
A) hedefi daha hızlı ulaşmak için hız arttırmak
B) dinlenme alanında 20 dk uyku almak
C) enerji içeceği içip sürüşe devam etmek
D) sürücü değiştirmek
5. 4 saat mola vermeden sürüş yaptınız. Uyanıklığınız ve tepki süreniz ne olur?
6. Otoyolda 80 km/s'de başınız sallanıyor, gözleriniz kapalı oluyor. En güvenli cevap?
7. Yarın 8 saatlik bir sürüş planlıyorsunuz. Kaç mola planlamalısınız?
8. Tanımla: Sürücü yorgunluğu nedir?
9. Tanımla: Yorgunluk alkol etkisine nasıl benzer?
10. Tanımla: Kaç saat sonra uyanıklık önemli ölçüde düşer?

Cevap Anahtarı

1. C) %50 — 5 saatten sonra birikmiş zihinsel yorgunluk nedeniyle uyanıklık %50'ye düşer.
2. C) derhal durma gerektiren kritik uyarı — Baş sallanması = mikro uyku epizodları. Derhal durun; kaza riski şiddetlidir.
3. C) 20 dakikalık kısa uyku almak — Uyku beyin uyanıklığını sıfırlar. Uyarı (müzik, soğuk hava) geçicidir; kafein 20-30 dk gecikmedir.
4. B) dinlenme alanında 20 dk uyku almak — Hepsi makuldür, fakat uyku EN GÜVENİLİR'dir. Sürücü değiştirmek idealdir.
5. 4 saatten sonra uyanıklık yaklaşık %60-65'e düşer. Tepki süresi %20-30 artar (örn. 1,5 sn → 1,8-2 sn). Karar verme yeteneği düşer; çevre görüşü darlaşır. Kaza riski, istirahat etmiş sürüşe kıyasla 4-5 kat artar.
6. Bir sonraki güvenli yerde (hizmet istasyonu, dinlenme alanı) DERHALEÇ durun. Asla yorgunluğu 'atlatmaya' çalışmayın—beyin kontrol dışı hale gelir. En az 20 dk'lık uyku veya 2 saatlik dinlenme kurtarıştır. Tek başınaysanız alternatif taşıt çağırın; sürüşe devam etmeyin.
7. Her 2 saatte bir mola planlayın, maksimum. 8 saat için: 4 planlanmış mola, her biri 15-30 dakika. Yarısında daha uzun bir mola (1-2 saat) ekleyin. Sürüşten önce uyku garantisi: en az 7-8 saat; yorgunluk birikir.
8. Uyanıklığı azaltan, tepki süresini yavaşlatan ve sürüş sırasında karar vermeyi zayıflatan tükenmişlik durumu.
9. Yorgun sürücü orta düzey alkolü olan birine eşit derecede engelli olur (0,05-0,08% kan alkolü).
10. Sürekli 2 saat sürüşten sonra uyanıklık hızla düşmeye başlar.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.