

Yorgunluk ve Uyku Hali Nedir?

Çalışma Kağıdı

Yorgunluk ve uyku hali, hızlı tepki verme ve odaklanma yeteneğini azaltır, kaza riskini iki katına çıkarır. Trafik hızında bile birkaç saniyelik uyku (mikro uyku) ölümcüldür.

Sorular

- Yorgunluk tepki süresini ne kadar yavaşlatır?
A) Değişmez
B) Yaklaşık %50
C) Yaklaşık %20
D) Öngörülemez şekilde
- 100 km/s hızında sürücü 1 saniye dikkatsizlik sırasında ne kadar mesafe gider?
A) 10 m
B) 28 m
C) 50 m
D) 78 m
- Oto yolda mikro uyku:
A) Nadir ve zararsız
B) Fark edilmez ama son derece tehlikeli
C) Sadece yaşlı sürücülerde olur
D) Yüksek ses müzik ile önlenabilir
- Uykulu hissedilirse hemen yapılması gereken en iyi eylem?
A) Pencereyi aç
B) Kahve iç ve devam et
C) Güvenle durup 20 dakika uyku kes
D) Radyo sesini yükselt
- Bir sürücü uzun bir yol yolculuğunda 18 saat uyanık kalıştır. Yorgunluk fren yapma kabiliyetini nasıl etkiler?
- Ağır bir öğleden sonra yemeğinden sonra sürücü otoyolda uykulu hisseder.
- Gece vardiyası işçi 12 saat iş sonrası saat 3 de eve araba ile gitmektedir.
- Tanımla: Sürüşte yorgunluk ve uyku hali nedir?
- Tanımla: Mikro uyku nedir?
- Tanımla: Yorgunluk riski ne zaman en yüksektir?

Cevap Anahtarı

1. B) Yaklaşık %50 — 18+ saat uyanık olmak tepki süresini %30-50 yavaşlatır, %0.05 kan alkol oranı etkisine eşittir.
2. B) $28 \text{ m} - 100 \text{ km/s} = 28 \text{ m/s}$; 1 saniye 28 metre kapsar.
3. B) Fark edilmez ama son derece tehlikeli — Sürücü bilinç dışı ve fark etmez; araç kayıyor; kaza çok muhtemeldir.
4. C) Güvenle durup 20 dakika uyku kes — 20 dakikalık uyku uyanıklığı önemli ölçüde geri kazandırır; diğer yöntemler geçicidir ve yetersizdir.
5. 18 saat uyanık olunca tepki süresi %50 uzar Sürücü fren ışığını normalden 0,5 sn geç görür 100 km/s'de araç durmadan 14 m daha ileriye gider Kaza riski önemli ölçüde artar
6. Dolu mide kan akışını sindirime çeker; beyin uyanıklığı düşer Gözler kapanır; mikro uyku başlar (1-2 sn) 120 km/s'de araç sadece 2 saniyede 70 m kayar Sürücü uyandığında aracı komşu şeride sürüşte bulur — kaza yakın
7. Sirkadiyen ritmi en düşük noktadır; melatonin yüksektir Beyin %30-40 daha yavaş çalışır; yorgunluk zirvededir Tek araçlı kaza riski gündüz riskinden 10 kat fazladır En güvenli: sürüşten önce dinlenme veya alternatif ulaştırma
8. Uyku eksikliğinden kaynaklanan azalan zihinsel uyanıklık ve tepki süresi; kontrolü tehlikeli şekilde zayıflatır.
9. Direksiyon başında kısa, istem dışı uyku (saniyeler); sürücü sırada fark etmez.
10. Gece saat 2-6 arası, 18 saatten fazla uyanık kalma veya uzun monoton sürüşler.

Bounlu

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