

Yorgunluk ve Uyku Halinde Sürüş İşaretleri Nelerdir?

Çalışma Kağıdı

Uyku halinde sürüş uyarı işaretleri: ağır göz kapaklarını, sık esnemeyi, şerit kaymayı, yavaş tehlike tepkisini ve odaklanma zorluğunu içerir. Görülürse hemen durup istinahate çıkın.

Sorular

1. Uyku halinde sürüşün ilk işareti?
A) Terleme
B) Ağır göz kapaklarını ve esneme
C) Hızlanma
D) Radyo daha yüksek
2. Şeritlerde kayıyorsunuz. Tepkiniz?
A) Müziği daha yüksek yap
B) Pencereyi aç hava için
C) Hemen güvenli durma yeri bul
D) Sonraki şehre devam et
3. Uyku halı için etkili çare?
A) Soğuk su sıçrat
B) Kahve
C) 15-20 dakika kısa uyku veya uyku
D) Yüksek ses müzik
4. Uykulu sürücü ne kadar sonra kaza yapar?
A) Saniyeler
B) Dakikalar
C) Saatler
D) Günler
5. Siz esniyorsunuz 3 kez 5 dakikada. Ne yapmalısınız?
6. Şerit kaymayı fark ettin. Tepki süresi ne kadar?
7. Ön araçtaki fren ışıklarına yavaş tepki?
8. Tanımla: Sürüş sırasında uyku halinin ilk işareti?
9. Tanımla: Kahve uyandıktan yeterli mi?
10. Tanımla: Yorgunluk kurtarma için ne kadar dinlenme?

Cevap Anahtarı

1. B) Ağır göz kapaklarını ve esneme — Ağır göz kapaklarını ve esneme erken ve en güvenilir işaretlerdir.
2. C) Hemen güvenli durma yeri bul — Şerit kaymayı = geç uyarı; hemen dur, bekleme.
3. C) 15-20 dakika kısa uyku veya uyku — Sadece uyku uyarılık geri getirir; uyaranlar geçicidir.
4. A) Saniyeler — Uykulu kazalar saniyeler içinde olur; tepki süresi yoktur.
5. Uyarı işaretini hemen tanı Otostraddan çık veya güvenli durma yeri bul 15-20 dakika dinlen (kısa uyku veya yürüyüş) Daha fazla dinlenme gerekiyorsa gece için durun
6. Şerit kaymayı = konsantrasyonunu kaybettin Bu noktada tepki süresi 1-2 saniye 1-2 km'de güvenli durma yeri bul Asla 'zorlamaya' çalışma
7. Bu ileri derece yorgunluk işaretidir Yol kenarına hemen çek Daha fazla sürmeyin; uyuyun veya dinlenin Bir yolcuyu devir almayı düşün
8. Ağır göz kapaklarını ve sık esnemeyi; kaza riskinden 10-30 dakika önce görülür.
9. Hayır — kafein geçicidir (15-30 dk etkili). Sadece uyku gerçekten uyarılık geri getirir.
10. 15-20 dakika kısa uyku veya 6-8 saatlik uyku; uyku yoksunluğunun derecesine bağlıdır.

Bounlu

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