Pranešimas spaudai

2024 m. spalio 29 d.

**Ekspertai perspėja vairuotojus: laikrodžių persukimas gali padidinti avarijų skaičių**

**Paskutinį spalio sekmadienį įvedus žiemos laiką, iš darbo išvažiuojame jau pritemus. Sveikatos specialistai sutaria, kad laikrodžių persukimas ne tik išbalansuoja įprastą organizmo dienos ritmą, bet ir didina nuovargį, turi įtakos susikaupimui, dėmesio išlaikymui bei reakcijos greičiui. Pastarieji faktoriai yra ypatingai svarbūs sėdant už automobilio vairo, tad vairuotojai šią savaitę turėtų būti ypač atidūs.**

**Eisme reikia galvoti ne tik už save, bet ir už kitus jo dalyvius**

Sekmadienį persukus laikrodžius, vakarais ima temti valanda anksčiau. Įprastu metu po darbo namo važiuojantys žmonės turi prisitaikyti prie staiga pasikeitusių eismo sąlygų ir atkreipti didesnį dėmesį į kitus eismo dalyvius, kurių veiksmai šiomis dienomis gali būti labiau nenuspėjami.

Skaitmeninių draudimo paslaugų platformos „Man ramu“ įkūrėjas Marius Jundulas pabrėžia, jog svarbu nusiteikti, kad dalis vairuotojų dėl laiko pokyčio bus sudirgę labiau nei įprastai, o tai gali atsiliepti tiek jų pačių vairavimui, tiek bendram eismo saugumui.

„Šiomis dienomis sėsdami už automobilio vairo, turime prisiminti, kad prisitaikymas prie naujo laiko, prie naujo dienos ritmo ne visiems pavyksta sklandžiai, tad potencialus pavojus gatvėse yra išaugęs. Net jei patys jaučiamės gerai ir laiko persukimas mūsų kažkaip regimai nepaveikia, bent jau pirmomis savaitėmis po laiko pasikeitimo derėtų galvoti ne tik už save, bet ir už kitus eismo dalyvius“, – pabrėžia M. Jundulas.

Jam pritaria ir šeimos gydytoja Vida Uzelienė, pasak kurios, po laikrodžių persukimo išauga ne tik širdies ligų – pavyzdžiui, insultų bei infarktų – skaičius, bet padaugėja ir eismo įvykių bei nelaimingų atsitikimų.

„Mūsų organizmui itin neigiamos įtakos turi šviesos trūkumas. Ilgėjantis tamsusis paros laikas neišvengiamai veikia tiek mūsų nuotaiką, tiek reakcijas. Žiemos sezonu ir taip dažnesni depresijos epizodai, nuotaikų svyravimai ar išaugęs nerimas persukus laiką dar labiau paaštrėja. Kadangi šių simptomų nuo kažkurios gyvenimo srities atsieti neįmanoma, natūralu, kad išauga pavojus ir eismo dalyviams“, – sako gydytoja.

**Tvarkingas automobilis mažina riziką**

M. Jundulas pabrėžia, kad, siekiant išvengti eismo įvykių ir maksimaliai sumažinti riziką, reikia pasirūpinti ne tik savimi, bet ir savo automobilio būkle.

Pasak jo, reikėtų prižiūrėti, kad automobilio stiklai visuomet būtų švarūs ne tik iš išorės, bet ir iš vidaus, jei reikia – pakeisti valytuvus. Automobilis turėtų būti nuplautas: švarūs žibintai padės būti geriau matomiems kelyje, taip pat svarbu tinkamai žibintus sureguliuoti, kad nebūtų akinami kiti vairuotojai.

Draudimo ekspertas pabrėžia, jog labai svarbu ne tik laiku pakeisti automobilio padangas į žiemines, bet ir įsitikinti, kad vis dar tinkamas jų protektoriaus gylis. Taip pat derėtų neužmiršti, kad nuo lapkričio 1 dienos kai kuriuose keliuose mažinamas leistinas greitis.

„Jei vis tik patekote į autoįvykį, tinkamas automobilio draudimas gali padėti sumažinti finansinius nuostolius. Bet geriausia – tokių įvykių išvengti, o tam padeda tinkamas pasirengimas ir atidumas tiek sau, tiek aplinkiniams“, – įsitikinęs M. Jundulas.

**Organizmo išbalansavimas**

Pasirengti paros ritmo pokyčiams ir prisitaikyti prie laikrodžių persukimo tenka visiems, nors dalis žmonių aiškiai pastebimų, kardinalių pokyčių gali ir nepajusti. Specialistai sutaria, kad didesnių neigiamų pasekmių mūsų organizmui turi vasaros laiko įvedimas, kai laikrodžių rodyklės persukamos valanda į priekį. Vis tik, pasak V. Uzelienės, stresą sukelia ir laiko pasikeitimas rudenį.

„Nors laikrodžių persukimas paskutinį spalio sekmadienį leidžia pamiegoti valanda ilgiau, artimiausios dienos po laiko pasikeitimo vis vien koreguoja mūsų gulimosi bei kėlimosi laikus ir taip neišvengiamai iškreipia natūralų bioritmą. Prisitaikymas prie bet kokių pokyčių neišvengiamai reiškia stresą organizmui, tik vieniems jis pasireiškia iš karto, o kitiems tam tikri sveikatos sutrikimai gali pasireikšti vėliau“, – pasakoja šeimos gydytoja.

Pasak V. Uzelienės, laikotarpis, per kurį organizme nusistovi naujas paros ritmas, paprastai trunka 7-10 dienų. Kad šis laikotarpis būtų kaip įmanoma lengvesnis, gydytoja pataria praplėsti savo gulimosi ir kėlimosi ribas: rudenį gultis apie 15-30 minučių vėliau nuo naujojo laiko, o keltis – tiek pat minučių anksčiau. Pavasarį šią praktiką reikėtų taikyti atvirkščiai: gultis pusvalandžiu vėliau, keltis – pusvalandžiu anksčiau.