



La **son al volant** és una circumstància que **es relaciona amb una bona quantitat d'accidents de trànsit**, especialment en el sector professional. Per a aconseguir una conducció realment segura, és molt **important comprendre** adequadament **els riscos de conduir sota els efectes de la somnolència**, conèixer també quins factors es relacionen amb la seva aparició i aprendre què es pot fer per a prevenir-la o per a evitar les seves conseqüències.

## ➔ **¿Com afecta la somnolència en la conducció?:**

Les **principals alteracions produïdes per la somnolència** (és a dir per tenir son) en la conducció són:

- **Alteracions motores:** Sota els efectes de la somnolència els músculs es relaxen, per la qual cosa els moviments seran més lents i menys precisos. També poden aparèixer lleus tremolors a les mans o en altres parts del cos.
- **Presa de decisions més lenta i més errors:** La somnolència fa que es trigui més temps a processar la informació que recollim de l'ambient i a reaccionar en conseqüència.
- **Tendència a executar els moviments de manera automàtica** sota condicions de somnolència..
- **Aparició de micro somnis** (períodes de tot just uns segons de durada durant els quals et quedes lleugerament adormit i romans aliè al que succeeix en el trànsit), **alteracions sensorials i perceptives, i canvis en el comportament.**
- **Increment del temps de reacció:** La somnolència augmenta sensiblement el temps que trigues a reaccionar davant els estímuls en el trànsit.
- **Menor concentració i més distraccions:** Es fa més difícil mantenir la concentració en el trànsit, les distraccions poden aparèixer amb més facilitat, especialment en entorns monòtons i en condicions de poc trànsit.



### Pla General d'Activitats Preventives 2022

## ➔ ¿Com evitar els accidents deguts a la somnolència?

- Tenir present que **les hores més perilloses per a conduir són entre les 3 i les 5 del matí i entre les 2 i les 4 de la tarda.**
- **Evitar els trajectes llargs**, especialment si no estàs acostumat a ells o si són a la nit.
- **Interrompre sempre la conducció cada 2 hores o cada 200 km.** Aquestes pauses seran **d'almenys 20-30 minuts.** No obstant això, si es condueix **en condicions desfavorables** (de nit o amb boira, amb símptomes de fatiga, etc.) **parar més sovint.**



- Intentar **no adoptar una postura excessivament relaxada al volant i subjectar-lo** amb fermesa.
- **Ventilar adequadament l'interior del vehicle.** Per exemple, l'acumulació del fum de les cigarretes o la calor són circumstàncies que poden facilitar l'aparició del somni al volant.
- **Procurar no escoltar música relaxant** en aquells moments en els quals és més probable patir els efectes de la somnolència.
- **No prendre menjars copiosos ni alcohol quan hagi de conduir.** Respecte als estimulants (com, per exemple, el cafè o el tè), utilitza'ls amb precaució per a evitar l'efecte rebot.



**Recorda:** Per a evitar la somnolència en conduir, el millor és **guardar uns hàbits de son adequats.**

