

נושא מספר 13:

אלכוהול ונהיגה



עייפות, בעיה נפשית, ליקוי גופני, השפעה פיזית
ופסיכולוגית על התנהגות בדרך

נכבד ונערך: אריה משה, יואל בקל, עו"ד רוני מצליח, מרביט רזר

אלכוהול ונהיגה

האלכוהול הוא סם המדכא את פעילות הגוף, ומחליש את היכולות של הנהג. יכולות נהיגה כגון: תאום ואיזון, ראייה, אחיזת הגה, תפיסה, עיבוד מידע, תשומת לב ושיקול דעת ניזוקות ונחלשות.

שתיית אלכוהול משפיעה על טווח רחב של כישורי נהיגה: הקשב של הנהג, תנועת העיניים של הנהג, עמידותו לסנוור, התפיסה החזותית שלו, זמן התגובה שלו, יכולתו לכוון את הרכב (באמצעות ההגה), תהליך עיבוד המידע ועוד.

נהיגה בהשפעת אלכוהול כרוכה לעתים בהתנהגויות מסוכנות אחרות. לדוגמה: אי-חגורת חגירת בטיחות או נסיעה במהירות מופרזת.

בשנה ישנם כ-20 הרוגים בשל שימוש באלכוהול, כמות הפצועים קשה עומדת על כ-100.

נהיגה תחת השפעת אלכוהול

שתיית אלכוהול משפיעה על טווח רחב של כישורי נהיגה: הקשב של הנהג, תנועת העיניים של הנהג, עמידותו לסנוור, התפיסה החזותית שלו, זמן התגובה שלו, יכולתו לכוון את הרכב (באמצעות ההגה), תהליך עיבוד המידע ועוד.

נוסף על כך, נהיגה בהשפעת אלכוהול כרוכה לעתים בהתנהגויות מסוכנות אחרות כמו לדוגמה אי-חגורת חגירת בטיחות או נסיעה במהירות מופרזת.

בשנה ישנם כ-20 הרוגים בשל שימוש באלכוהול, כמות הפצועים קשה עומדת על כ-200.



פקודות התעבורה

אם ריכוז האלכוהול בגופו עולה על 50 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר דם או על 240 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אוויר נשוף. נהגים צעירים, נהגים חדשים ונהגים מקצועיים מוגדרים שיכורים, אם בגופם יש אלכוהול בריכוז העולה על 10 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר דם או על 50 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אוויר נשוף.

מי שבגופו נמצא סם מסוכן.

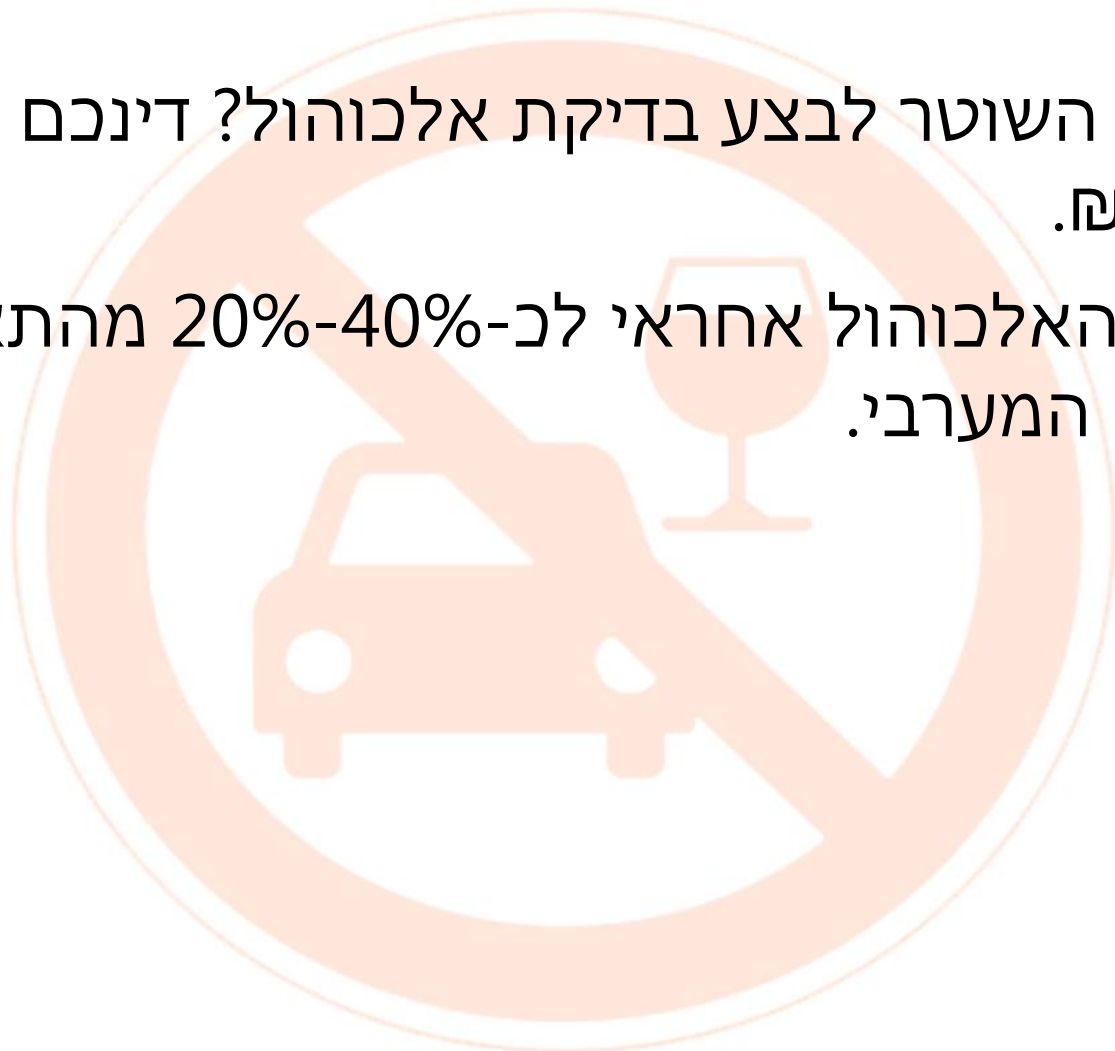
למדידת ריכוז האלכוהול משטרת ישראל משתמשת בינשוף - מכשיר אלקטרוני המאפשר בדיקה של ריכוז האלכוהול בליטר אוויר נשוף. נתפסתם כשאתם נוהגים בהשפעת אלכוהול? תקבלו עשר נקודות והזמנה לדין. עונש המינימום בגין נסיעה בשכרות הוא פסילת רישיון הנהיגה לשנתיים.



פקודות התעבורה

סירבתם לדרישת השוטר לבצע בדיקת אלכוהול? דינכם מאסר שנה או קנס של 10,000 ₪.

ההערכה היא כי האלכוהול אחראי לכ-20%-40% מהתאונות הקטלניות בעולם המערבי.



נתונים סטטיסטיים

הערכת הסיכוי שמי ששותה ייתפס ע"י המשטרה
(אור ירוק, 1/2012)

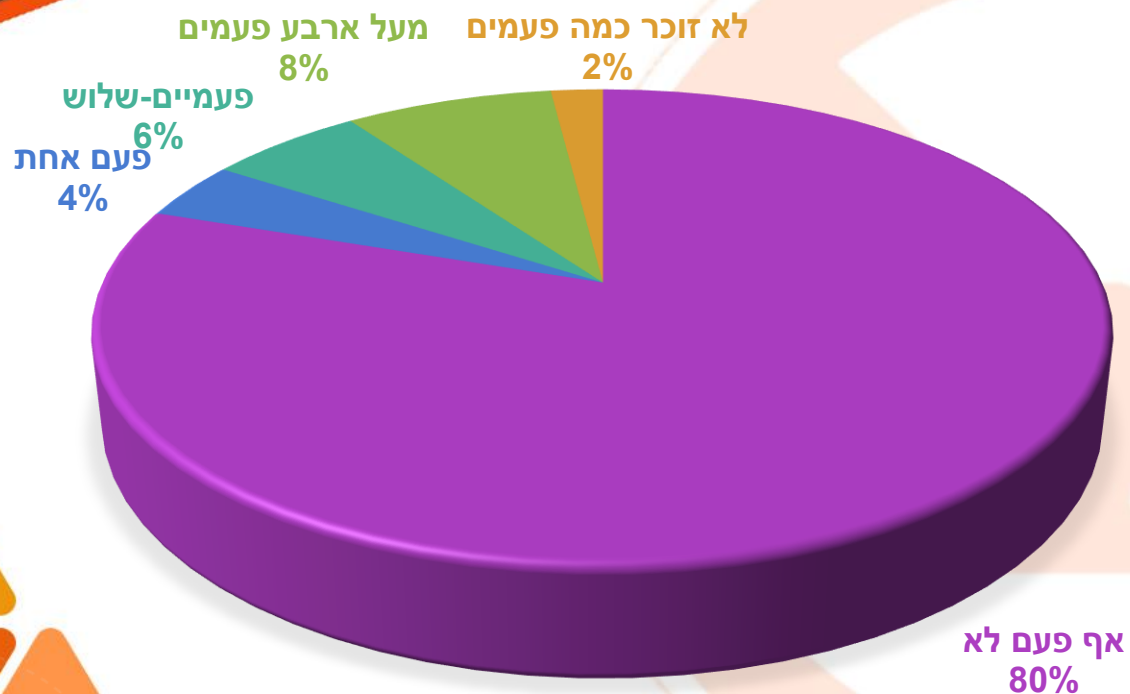


מסקר שנערך השנה בנושא עולה כי כ-55% מהציבור מעריכים את הסיכוי להיתפס בנהיגה בשכרות כנמוך או לא קיים כלל. ניתן להניח כי ביטול יעדי האכיפה של מיליון בדיקות יכול להביא להפחתה ברמת ההרתעה הקיימת בקרב ציבור הנהגים.



נתונים סטטיסטיים

שיעור המדווחים על נהיגה לאחר שתיית אלכוהול



כחמישית עד שליש מציבור הנהגים מדווחים על נהיגה לאחר שתיית אלכוהול.

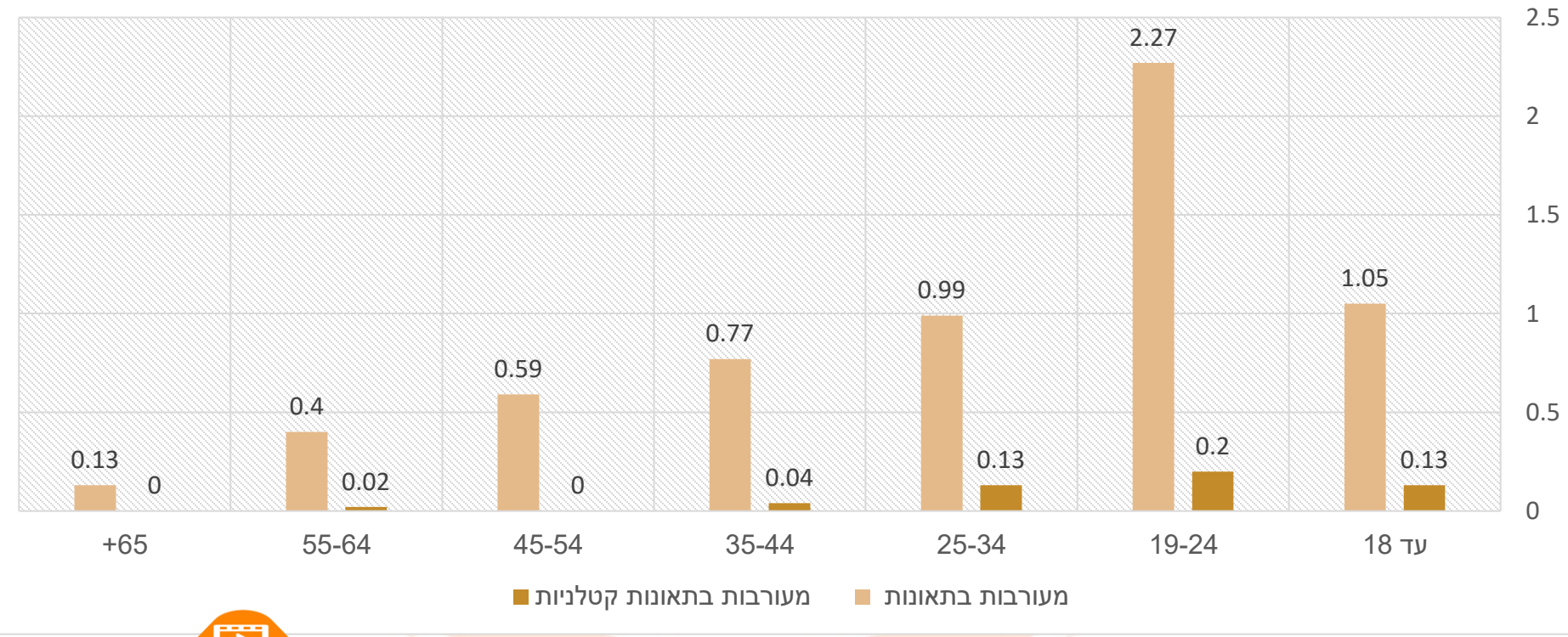
הסקר מעלה ממצא חמור לפיו לא חלה ירידה משמעותית דיה בשיעור הנהגים הנוהגים לאחר שתיית אלכוהול.

מתוך 700 נהגים שהשתתפו בסקר – 140 דיווחו כי נהגו בשכרות.



נתונים סטטיסטיים

מעורבות נהגים תחת השפעת אלכוהול/סמים אחת ל-10,000 (הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, 2011)



3 עיורים
 נוהגים אחרג
 אכפיה אחרג כאן



נתונים סטטיסטיים

פילוח ע"פ שעות היממה

סה"כ	לילה	יום	
233	297	64	תאונה קלה
18	15	3	תאונה קשה
9	3	6	תאונה קטלנית
324	251	73	סה"כ

בחינה של מספר הנהגים המעורבים בתאונות אלכוהול בפילוח של שעות היום מגלה כי מתוך 324 נהגים שהיו מעורבים בתאונות אלכוהול 77% מעורבים בתאונות לילה. יחד עם זאת מהנתונים עולה כי מרבית התאונות הקטלניות אירעו דווקא בשעות היום.



תאונות אלכוהול קטלניות חלוקה לימות השבוע

2011	2010	2009	2008	2007	2006	
31	30	40	58	65	48	ראשון
31	16	29	35	51	34	שני
35	29	25	48	50	61	שלישי
30	21	45	50	53	64	רביעי
38	28	37	54	64	48	חמישי
82	72	83	110	117	132	שישי
77	65	104	128	150	171	שבת

בסופי השבוע נרשמה המעורבות הגבוהה ביותר של נהגים בתאונות אלכוהול בהשוואה ליתר ימות השבוע. מרבית הנהגים מעורבים בתאונות ביום שישי.

תמונת מצב זו בה בסופי השבוע שיעורי ההיפגעות גבוהים יותר הינה קבועה בשנים האחרונות ולמעשה מדגישה את הצורך בהגברת האכיפה תוך מיקוד באזורי בילוי וריכוזים של אוכלוסיית הנהגים הצעירים.



תאונה עם הרבה אלכוהול

בילוי של חבורה צעירה, שלפי הסימנים היה מעורב בו גם לא מעט אלכוהול, הסתיים בנובמבר 2012 באסון - מותו של יוסי דהן, חייל בן 21. למוות הזה קדם רצף של אירועים ובהם קטטה אלימה, ושתי תאונות דרכים, בזו אחר זו. את הסוף הטרגי, אפשר היה אולי למנוע.

בסביבות 3:30 לפנות בוקר יצאה החבורה מהמועדון ואז כנראה התפתחה קטטה ביניהם לבין בליינים אחרים. שלושה מהחברים נפצעו, דהן וחבר נוסף פינו אותם בכוחות עצמם לבית החולים קפלן ברחובות.



תאונה עם הרבה אלכוהול

דהן וחברו המשיכו בדרכם ונסעו על כביש 40 לכיוון דרום. קצת אחרי בסיס תל נוף, מסיבה לא ברורה, איבדו שליטה על כלי הנהיגה. הרכב התהפך שלוש פעמים ונזרק אל מחוץ לכביש. באורח פלא השניים שרדו את התאונה, יצאו מהרכב והתחילו לצעוד בניגוד לכיוון התנועה. דהן, כנראה תחת השפעת אלכוהול, צעד במרכז הכביש בעוד חבריו צעדו בשוליים. לפתע, רכב שהגיע מכיוון צפון פגע בדהן בעוצמה והוא נהרג במקום.



השפעת אלכוהול – סימנים מעידים

1. פניות רחבות ברדיוס הגדול מן הרגיל, פניות חריגות ובלתי חוקיות.
2. נסיעה במרכז הכביש, כאשר הפס הלבן נמצא בין הגלגלים.
3. קיבעון של העיניים, אחיזה חזקה של ההגה, קרבה גדולה של הפנים לשמשה הקדמית, עשיית תנועות חריגות ומשונות.
4. ביצוע של "כמעט תאונה" כגון: נסיעה בקרבה מסוכנת לקיר, מדרכה או כלי רכב אחרים.
5. נסיעה בזיג - זג.
6. נסיעה במסלול נגדי, נגד כיוון התנועה.
7. ירידות ועליות חוזרות מן השוליים מספר פעמים.
8. סטיות חדות.



השפעת אלכוהול – סימנים מעידים

9. נסיעה במהירות מופרזת.
10. עצירה ללא סיבה באמצע הכביש.
11. אי שמירת מרחק.
12. בלימות פתאומיות, חריגות או בלתי נדרשות.
13. אי ציות לתמרורים.
14. איתות שאינו הולם את פעולות הנהיגה, כגון איתות ימינה בשעה שמתבצעת פניה שמאלה.
15. תגובה איטית מעבר לנורמלית, לפעילות רמזורים.
16. האצה והאטה לא על פי הנדרש ע"י זרם התנועה.
17. נסיעה ללא אורות בשעות שיש צורך להדליק אורות.



השפעת אלכוהול על הנהג

חשוב להדגיש, ששתיית אלכוהול, גם ברמות נמוכות מאוד, פוגעת במידה ניכרת בתפקודי הנהיגה.

אלכוהול משפיע על כלל הנהגים למן שתיית מנת המשקה הראשונה. האלכוהול מדכא את הפעילות זמן תגובה, מעקב אחר תנועה, דריכות, חלוקת – המוחית, ואי לכך נפגעים תפקודי הנהג, ובכללם קשב, עיבוד מידע, תפקוד חזותי, תפיסה, מיומנויות פסיכו-מוטוריות וראייה.

כבר לאחר מנת המשקה הראשונה הירידה בכישורי הנהיגה נפגמים בצורה משמעותית עד כדי סכנה. הנהג נדרש לזמן רב יותר לקלוט מסרים מהסביבה, יכולתו לתת הוראות למערכת השרירים איטית יותר, מהירות התגובה מתארכת ב- 30% - 10% ונפגמת היכולת לקבל החלטות במצבי לחץ, והיכולת לשפוט מרחק ומהירות ולבצע פעולות בו-זמנית.



עייפות בנהיגה

עייפות היא צורך בסיסי וקיומי של הגוף בשינה. הגוף מאבד אנרגיה, ולכן מסרב להמשיך "לפעול" ולבצע כל פעולה פיזית או מחשבתי. הכושר והערנות נעלמים. לא ניתן לשלוט בעייפות. הגוף אינו יכול לעצור 'מצב שינה'. במידה והיא נצרכת - הגוף ייכנע ויירדם.



הגורמים לעייפות בנהיגה

1. חסך בשעות שינה (או חוסר בשינה איכותית).
 2. שעון ביולוגי (שלפיו הצורך לישון מורגש בעיקר בשעות 2-4 לפנות בוקר).
 3. משך זמן הנהיגה.
 4. מונוטוניות הנסיעה.
 5. מאפיינים אישיים ומצב רפואי (כמו גיל, שימוש באלכוהול או בסמים או נטילת תרופות).
 6. תנאי הסביבה (כמו טמפרטורה או רעש).
- כשנהג עייף הוא לא באמת מודע למתרחש ברכב ובסביבתו ובעצם לא באמת "נמצא באוטו". הגוף שם, אבל הראש ממש לא.



עייפוג

בנהיגה

מצבייה לחצו כאן

השפעת העייפות בנהיגה

השפעה התנהגותית: נהגים עייפים נוטים להתעצבן מהר יותר ובתדירות רבה יותר ומגיבים לגירויים (אנושיים וסביבתיים) בקיצוניות ובתוקפנות. במילים אחרות, התגובות לא מדודות ולא מתאימות למתרחש.

השפעה "ביצועית": בנהיגה בעייפות תשומת לבו של הנהג אינה ממוקדת בדרך ובתנועה ולכן רמת הביצוע נמוכה. עייפות משפיעה בעיקר על זמן התגובה, על רמת הדריכות ועל תהליך עיבוד המידע - התפקודים הקריטיים לנהיגה. ככל שהנהג עייף יותר תגובתו במצבי חירום אטית יותר.

השפעה "רצונית": עייפות משפיעה על "הרצון" להמשיך ולבצע משימה, ולפיכך גם היכולת לקיים תקשורת ואינטראקציה עם הסביבה פוחתת.



עיונים
על ההנהגה
לצפייה לחצו כאן



איך להימנע ממצב של עייפות

חשוב לישון במידה מספקת במהלך היממה. כדי לשמור על ערות וערנות במהלך היום. רוב האנשים המבוגרים זקוקים ל-7-9 שעות שינה, ורוב המתבגרים (בני 12-18) זקוקים ל-8.5-9.5 שעות.

יש להימנע משימוש בתרופות העלולות להרדים. אם והנהג נוטל תרופות, חובה לברר עם הרופא אם אפשר לנהוג לאחר נטילתן.

לפני נהיגה ממושכת יש לתכנן מנוחות. מומלץ לעצור למנוחה כל 150 ק"מ או לאחר שעתיים נהיגה (עצירה להתרעננות ומנוחה – מספיקה רק לזמן קצר).

בנסיעות ארוכות יש לצרף לנהג מלווה, שיוכל לשוחח עם הנהג או להחליף אותו בשעת הצורך.



בעיה נפשית

על אף שקבלת רישיון נהיגה סטנדרטי בישראל אינה דורשת הליך רפואי מעבר לאישור רופא משפחה, במקרים מסוימים נדרשת על פי חוק חוות דעת פסיכיאטרית או רפואית שתאשר את קבלת הרישיון או חידושו.

במקרים של בעיה רפואית משמעותית שיש סיכון שתפגע באיכות הנהיגה, יש צורך בוועדה רפואית.

במקרים של בעיה נפשית מסוג כלשהו העלולה לפגוע באיכות הנהיגה, יש צורך בבדיקה של פסיכיאטר מומחה.

במקרה ובדיקת הפסיכיאטר תפיק ממצאים כמו התמכרות לסמים, הפרעות נפשיות לא מטופלות, הפרעות אישיות ועוד – וועדה רפואית של המכון הרפואי לבטיחות בדרכים עלולה לפסול את רישיון הנהיגה של הנבדק.



לקות גופנית

לפי תקנות התעבורה למבקש רישיון נהיגה או למחזיק רישיון נהיגה לא יהיו:

- פגמים גופניים (מולדים או נרכשים).
- מוגבלות חדה או כרונית.
- תוצאות לוואי או מצב לאחר פציעה, חבלה או ניתוח.
- תסמינים מחמירים (פרכוסים, פרקינסון, עלפון, טשטוש).
- שינוי בכושר הראייה (טשטוש ראייה, עיוורון מלא או חלקי).
- או כל פגם העלול לפגוע ביכולתו לנהוג בבטיחות בסוג הרכב בו מדובר.



מבדק עצמי

לפניכם קוד QR. סרקו את הקוד
באמצעות המכשיר הסלולארי* וענו על
השאלות.

כדי לערוך מבחן כיתתי ניתן ללחוץ על
סמל ה-QR במצגת, הבחינה תפתח על
גבי דפדפן המחשב.

* ניתן להוריד אפליקציה לסריקה באמצעות חיפוש בחנות
האפליקציות של מכשירכם.

