

## **UZMANLAR SICAK YAZ GÜNLERİNDE ARAÇ KULLANACAKLARI UYARIYOR!**

**Uluslararası Yol ve Sürüş Güvenliği Uzmanı Mert İntepe;  
Türkiye'nin ilk ve tek trafik radyosu Radyo Trafik'te  
sürücüleri sıcak yaz günlerine karşı uyardı. İntepe;  
sıcaklıkların mevsim normallerinin de üzerine çıktığı şu  
günlerde trafikte olacak sürücülerin güvenli yolculuk için  
nelere dikkat etmesi gerektiğini tek tek anlattı.**

Sürücülerin genel olarak şehir içi yolculuklara alışık olduğunu ve vücudun da buna göre gelişim gösterdiğini ifade eden İntepe: "Genelde hepimizin şehir içindeki kalabalık trafikte araç kullanım zamanı uzun yoldakine göre daha fazla. Biz daha çok şehir içindeki trafiğe alıştık. Vücudumuz ve ergonomimiz de böyle geliyor. Bu sıcaklarda uzun yola çıktığımızda tempolu sürüş dediğimiz sürüşte ya da sürüş sırasında hız limitlerine uyanlarda bir anda kan dolaşımı yavaşlar ve farkında olmadan sürücünün uykusugelir. En büyük sorunlardan biri bu! Bu uyku problemi mola vermemekten, aracın içindeki sıcaklığın ideal bir ortamda olmamasından, ilaç alınması, sağlık sorunu olması, alışık olmama ve tecrübe olmaması gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir." dedi.

### **GECE YOLCULUĞU DOĞRU KARAR MI?**

Sıcak yaz aylarında birçok sürücü şehirlerarası kara yolu seyahati için gece saatlerini tercih ediyor. Havanın daha serin olduğu bu anlarda yolculuk yapmak ise farklı sorunları beraberinde getirebiliyor. İntepe: "Günümüz insan hayatının, çalışma şartlarının ve modern insanın gerçekten kafa yapısındaki düşünceler, günlük hayatının problemleri, sağlık ya da ekonomik problemleri bir arada düşündüğümüzde gece az aldığınız bir uyku gerçekten sizin gün içinde uykunuzu getirecek bir noktaya gelir. Yapabileceğiniz en tehlikeli işlerden birinden bahsediyoruz. Ne kadar iyi bir arabanız olsa da, ne kadar tecrübeli bir sürücü olasınız da insanların biyolojik bir saati var. Ben size şöyle bir örnek anlatayım; bayramdan evvel bir kaza inceledim. Türkiye'deki bilinen bir şirketin müdürünün Hatay Dört Yol bölgesinde yaptığı kazasını inceledim. Erken yol gitmek, klimayı açmamak ve ekonomik olarak bütçesinden tasarruf etmek için sabaha karşı yola çıkan sürücü, 'araba sıcaklığı içerisinde ben kendimi yönetebilirim, çoluk çocuk da giderim. Biz zaten bu bölgenin insanıyız, sığağa da alıştık' diyerek erkenden yola çıkıyor. Fakat sürüşe başladıktan yaklaşık 1 saat 10 dakika sonra, çok uzun bir zamandan bahsetmiyorum 100 km sonra gerçekten uyuyor ve bir TIR dorsesinin altına giriyor. Araba pert, vefat edenler var, yaşayanlar var. Arabadaki diğer insanlar uyuduğunda, direksiyondaki kişi de psikolojik olarak beyin diyor ki; benim de uyumam lazım." diyerek örnekleriyle anlattı.

### **İDEAL MOLA ZAMANI**

Uluslararası Yol ve Sürüş Güvenliği Uzmanı Mert İntepe, sürücülerin mola verme zamanına yönelik hesaplamayı da anlattı: “Dün akşam kaçta uyudunuz onu bulalım beraber. 24.00’de uyudum. Sabah kaçta kalktım? 08.00’de kalktım. Bunun tam arası 04.00. 24.00’de uyudum 08.00’de kalktım, tam ara noktayı buluyorsunuz; saat 04.00. Saat 04.00’e 12 ekliyorsunuz, öğleden sonra saat 16.00 oluyor. Şu anda siz öğleden sonra 16.00’yı bulduğunuzda muhakkak bir yarım saat mola vermeniz gerekiyor. Ne iş yaparsanız mola verin ama trafikte iseniz kesinlikle mola verin.”

## **NE DURUM VE SIKLIKTA MOLA VERMELİYİZ?**

İntepe, araç kullanıcılarının uzun yolculuklarda ne sıklıkla ve hangi durumlarda mola vermesi gerektiğine dair de önemli bilgiler verdi.

“Ben çabuk gideyim, otobanda gideyim, mola vermeyim ya da pandemiden dolayı orası kalabalık girmeyeyim, çoluk çocuk arabada ben sinirlemiyorum, geriliyorum. Bir an evvel yerime ulaşayım.’ diyerek yola çıkanlar var. Bu kültür son derece sizi kazaya götüren bir gerginlik kültürü bir kere, bundan kurtulmalısınız. Trafik ortamında gergin olduğunuzda kesinlikle mola vermelisiniz. Arabadaki çocuklar sizi sinirlendirdiğinde mola vermelisiniz. Çok problemlı bir telefon aldınız, bayram kutlaması yaptınız, iş yerinden bir telefon geldi ki biz direksiyonda araba kullanırken telefon kullanmayın diyoruz ama yine de yapılan aramalar var bunu da kabul etmek lazım. O telefon sizin canınızı sıktıysa mola vermelisiniz. Çünkü insan beyni saniyede 5 tane algıya cevap verebiliyor. Önde giden araba, arkadan gelen araba, aracın içindeki olaylar, aynaya bakıyorsunuz, sinyal veriyorsunuz, şerit değiştiriyorsunuz, trafikteki riskleri görüyorsunuz... İnsan beyni 1 saniyede 5 tanesine müsait. Siz trafik ortamında birden çok şeyi düşünüyor, konuşuyor, yapıyor, yazışıyor, e-posta atıyorsanız bedeniniz direksiyonda ama kafanız başka yerde demektir.” dedi.

## **TERLİKLE ARAÇ KULLANIMI**

Güvenli sürüş için sürücülerin ayaklarına giydikleri ayakkabı türlerinin önemi biliniyor. Yaz aylarında sıcaklığın artması ile bazı sürücüler ise terlikle araç kullanıyor. Bu durum ise güvenli bir yolculuk için risk teşkil ediyor. Konuyla ilgili Mert İntepe, şu uyarıda bulundu; “Hem terliğin uç tarafı hem de topuk tarafı yere takılabilir, ayak terliğin içinde kayabilir, iyi fren yapamazsınız. Gerçekten bir fren yapma ihtiyacınız olduğunda kaliteli bir şekilde, güçlü bir şekilde fren pedalına basamazsınız. O yüzden terlikle kullanmayın ama bazen çıplak yalın ayak da araç kullananlar var yaz döneminde bu ondan da tehlikeli.” dedi.

## **GÜNEŞ VE YANSIMALARININ OLUŞTURABİLECEĞİ RİSKLER**

Yaz aylarında oluşan sıcak hava dışında kuvvetli güneş ışınları da güvenli sürüşü tehlikeye sokabiliyor. Güneşe doğru gitmenin zorluklarını anlatan Mert İntepe şu uyarılarda bulundu; “Yazın araba kullanmak, güneşe doğru gitmek gerçekten tehlikelidir. Güneşe doğru giderken eğer uykusuzsanız anında kafanız düşer, gözleriniz kapanır. Öğleden sonra güneş arkadan vurduğunda size sol ve sağ aynadan ya da dikiz aynasından güneş çarpar yine gözünüz kamaşır yolu göremezsiniz. Maksimum 200 km’de bir mola verin ya da 2 saatte bir 15-20 dakika mola verin. Mola verdiğimde solladığım bütün arabalar beni geçiyor diye düşünmeyin. Siz kendi başınıza A noktasından B noktasına sevdiklerinizin yanınıza gidiyorsunuz ve geri dönmeniz lazım.” İfadeleriyle sürücülerini uyardı.