

气温升高春困来袭 谨防打瞌睡引发车祸

交警支招教您开车如何防春困

气温上升，春困来袭，近段时间宁波各地已发生多起因司机打瞌睡引发的交通事故。昨天，交警部门发出预警提醒广大驾驶员，春季开车注意春困影响，出行要确保人和车都状态满满，防止因疲劳瞌睡引发车祸。

开车打盹 撞了电杆又撞车

3月9日上午，在鄞州区五乡北路宁波博拉斯哈德水暖器材有限公司门口，出现了惊险的一幕：一辆白色金杯面包车蹿上机非隔离绿化带，撞断竖在绿化带上的电线杆，又撞向停在路边的另一辆面包车，所幸无人员伤亡。

据金杯面包车司机小柯说，当天上午他驾驶面包车从北仑开往五乡，11点10分左右行驶到事发路段时，居然打起了瞌睡，车子不知不觉地往右偏，直至撞上了电线杆和面包车他才醒。

另一辆面包车司机小王说，他停下车约两分钟，正在往厂里走的时候，听到一声巨响，回头一看，自



沈欣 绘

己的面包车被撞移了十余米远，要是再晚一会儿下车，自己就悲剧了。

门卫高师傅说，他们厂里员工11点20分才能外出吃饭，当时很多员工正在门卫那里等候，要是再晚十几分钟，大门开了进出的人就多了，那后果不堪设想。

据初步估算，两车及电线杆损失在2万元以上。目前，事故还在进

一步调查处理中。

据鄞州交警大队事故中队民警王警官介绍，去年4月16日上午，在215省道鄞州区塘溪镇黄泥岭路段也发生过一起类似事故。当时，驾驶人俞某驱车赶往奉化，因一时犯困，当发现前方有非机动车时，急打方向，结果连人带车翻落路坎，所幸未造成人员伤亡。

交警严查防春困

王警官说，春季开车最需要注意的就是要防“春困”。春回大地，天气渐暖，皮肤的血管和毛孔逐渐弛缓舒张，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，汗腺分泌也增多。由于人体内血液的总量是相对稳定的，供应外周的血量增多，供给大脑的血液就会相对减少，从而产生镇静、抑制、催眠的作用，人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，称之为“春困”，这是人体的正常现象。

进入3月份以来，鄞州交警根

据春季道路交通违法行为发生规律和特点，合理安排警力，针对中午1点至3点疲劳驾驶易发时段，加大重点路段的巡逻管控力度，并采取措施，严密掌控路面交通动态，严查酒后驾驶、涉牌涉证、“三超一疲劳”等交通违法行为，始终保持高压严管态势，震慑交通违法，确保辖区主要道路不漏管、不失控。

同时，鄞州交警把客货车驾驶人作为宣传重点，深入辖区客运站点、运输企业，通过发放宣传材料、讲解典型

事故案例等方式向广大驾驶人宣传疲劳驾驶的危害，让驾驶人认识和了解“春困”这一生理现象，从实际行动上杜绝疲劳驾驶违法行为，形成人人关注交通安全、人人维护交通秩序的良好社会风气。

在此，交警也提醒司机朋友，当前正是春困时节，疲劳驾驶是安全行车的隐患，请在驶入高速公路前安排好行程，行经服务区、停车区时及时休息，避免疲劳驾驶带来的人员伤亡和财产损失。

五大招赶走瞌睡虫 驾车不打盹

第一招：开窗通风，吹走瞌睡虫！

据交警介绍，不流通的空气是导致驾驶员犯困的重要原因。长时间不开窗通风，容易造成车内氧气不足，导致驾驶员大脑缺氧而引起困倦。因此，除非是高速行驶时，出于安全考虑不便开窗，在平时驾驶途中，应尽量摇下车窗多通风，用清新的空气吹走讨厌的“瞌睡虫”。

第二招：驾车不吸烟，拒绝瞌睡虫！

很多车主误认为吸烟是最好的提神方式，而事实并非如此。香烟中含有尼古丁，长时间吸入会使驾驶员的注意力和记忆力衰退，从而加重困倦感。

另外，根据《中华人民共和国道路交通安全法》，驾驶员开车时吸烟将受处罚，一般情况下罚款50元。

为了您和家人的安全与健康，开车时不要吸烟哦！

第三招：主动提神，赶走瞌睡虫！

据交警介绍，当困意来袭时，驾驶员不妨嚼嚼口香糖，饮用适量咖啡，或者将爱车停靠在路边，在太阳穴、人中处涂抹清凉油、按摩穴位，这些都是不错的提神方法。请在车中常备清凉、无糖的口香糖，如果食用过多含糖量较高的口香糖，不但不能消除“春困”，还可能会加重困倦哦！

第四招：下车运动，打起精气神！

据交警介绍，当感觉困倦时，不要强打精神行车，不妨将爱车停靠在路边，在确保安全的前提下，下车活动腿脚、伸展身体。充分运动可以舒筋活血，使大脑兴奋起来，对消

除困倦非常有效。车辆安全停稳后，如果不方便下车，驾驶员可以适当在车上扭扭脖子、抖抖肩膀，也能打起精气神哦！

第五招：轮换开车，劳逸巧结合！

在长途驾驶中，驾驶员难免会有疲劳感，如果同行乘客中有持驾驶证并会驾驶的，就可以定时轮换开车，避免一个人长时间开车加重疲劳。

据交警介绍，最合理的驾驶方式就是保证睡眠充足，不要长时间疲劳驾驶。如果开车时犯困，不妨先停车休息，尤其是跑长途的司机，每隔3—4个小时，一定要停车休息一会儿，恢复体力。

记者 张贻富
通讯员 董力军 杨萌萌

还在乱用远光灯？ 这些天已经查了1500多起 交警支招 如何应对乱用远光灯

在全省“创文明交通、治秩序乱象”行动中，乱用远光灯也成了整治重点。3月1日到3月14日，我市交警部门共查处未按规定使用灯光1571起。根据有关规定，对机动车未按规定使用灯光罚款50元，记1分。

据交警部门介绍，尽管他们已对乱开远光灯的危害多次强调，但依然有不少驾驶员在用远光灯害人。对于一些新手驾驶员来说可能是因为忘了切换，搞不清车内仪表盘里远光灯的开启标志，但这不是乱用远光灯的理由；乱用远光灯除了会影响其他车辆驾驶员的判断外，还会成为夺命的因素，导致撞人或撞车事故的发生。

根据道路交通安全法规定，在开启路灯及其他照明条件较好的道路上行车，不应开启远光灯；在窄路、窄桥与非机动车会车时，应当使用近光灯；夜间会车，应当在距相对方向来车150米外改用近光灯；在夜间没有路灯、照明不良或者遇有雾、雨、雪、沙尘、冰雹等低能见度情况下，同方向行驶的后车与前车近距离行驶时，不得使用远光灯。

那么，该如何应对乱用远光灯？据交警部门介绍，遇上会车时开启远光灯的缺德行为，的确很让人气愤，但用远光灯与对方“互晃”报复只会拉低自己的素质水平。遇上这种情况，首先要做的是闪动大灯，提醒对方切换灯光。

若对方依然没有关闭远光灯，那么还是要保持镇定，集中精神提前观察前方路况，适当将车速减慢，谨慎会车通过；如果前方是路口或路况复杂路段，就要靠边停车，待对向开启远光灯的车辆通过后再行驶，避免撞上行人或其他障碍物。

交警提醒说，千万不要再抱着“因为远光灯亮，看得远，所以要一直开着”这样的想法了，这真的极度自私，而且害人害己！

记者 张贻富 通讯员 周瑾

公告

2017年度重大火灾隐患单位通报

单位名称: 宁波保税区凌志酒店管理有限公司
单位地址: 宁波保税区庐山西路158号1幢

主要隐患:
1、室内消火栓无水,不能正常使用,符合《重大火灾隐患判定方法》GA653—2006(以下简称《判定方法》)第6.1.4.3条的规定情形;
2、自动喷水灭火系统故障,不能正常使用,符合《判定方法》第6.1.4.6条的规定情形;
3、火灾自动报警系统处于故障状态,不能正常运行,符合《判定方法》第6.1.7.2条的规定情形;
4、宾馆封闭楼梯间防火门损坏数量超过50%,符合《判定方法》第6.1.3.6条的规定情形。
根据《判定方法》综合判定规则第6.2.4条的规定, 宁波保税区凌志酒店管理有限公司已构成重大火灾隐患。

单位名称: 加贝物流股份有限公司星阳连锁店
单位地址: 宁波市北仑区新碶街道星阳商城A2区

主要隐患:
安全出口、楼梯间的设置形式及数量不符合规定,符合《重大火灾隐患判定方法》(GA653—2006)第5.4条直接判定要素。
宁波市消防支队
2017年3月