



Datum: 08.08.2026

Medij: Politika

Rubrika Društvo

Autori: Danijela Davidov Kesar

Teme: bezbednost u saobraćaju i saobraćajna signalizacija

Napomena:

Površina: 716



Naslov: Visoke temperature zadaju muke vozačima

Strana: 1,8

Високе температуре
задају муке
возачима
стр. 8



Високе температуре задају муке возачима

Одговарајућа припрема путовања, прилагођавање вожње временским условима, редован унос течности, прављење пауза су једноставне, али веома ефикасне мере за очување здравља и безбедности током летњих месеци

Високе спољашње температуре могу да буду озбиљан изазов за организам и да значајно утичу на безбедност у саобраћају. Док се возачи најчешће припремају за вожњу у условима кише, снега или поелице, ризици које доносе екстремне врућине често остају недовољно препознати и потцењени. Високе температуре могу да наруше психичку способност неопходну за безбедно управљање возилом. Дехидратација, умор, смањена концентрација и успорене реакције повећавају вероватноћу грешака у саобраћају и ризик од настанка саобраћајних незгода. Такође, нагло и прекомерно загревање унутрашњости возила може да доведе до прегревања организма, опекотина при контакту са врелим површинама и других озбиљних последица, посебно код деце, старијих особа, хроничних болесника, али и кућних љубимаца.

Како истичу у Градском заводу за јавно здравље у Београду, с обзиром на то

Децу и љубимце не остављати у паркираном возилу

Током летњих месеци температура у унутрашњости паркираног возила може веома брзо порасти и достићи вредности које представљају озбиљан ризик по здравље. Пре уласка у возило препоручује се да отворите сва врата или прозоре на неколико минута како би се унутрашњост возила проветрила, али и да отворите и пртљажник како бисте убрзали струјање ваздуха. – Укључите климатизацију тек након кратког проветравања. Проверите температуру оних површина које долазе у директан контакт са кожом и по потреби заштитите руке од врелих металних делова возила – истичу у заводу. Поједине површине у возилу могу се загрејати до температура које изазивају бол када се додирну, а код осетљивијих особа и опекотине. Посебну пажњу треба обратити на металне копче сигурносних појасева, металне делове врата, волан, ручицу мењача, командне прекидаче, кожна или тамна седишта, као и децја ауто-седишта и њихове копче. – Никада не остављајте дете само у паркираном возилу, чак ни на неколико минута, у хладу или са отвореним прозорима. Такође, не треба остављати ни кућне љубимце ни старије особе. Топлотни удар представља хитно медицинско стање које захтева неопходну медицинску помоћ, јер може довести до тешких здравствених последица и смртог исхода. Знаци упозорења су врела или црвена кожа, убрзано дисање, малаксалост, неуобичајена поспаност, повраћање, раздражљивост, конфузија или губитак свести – кажу у Градском заводу за јавно здравље. Знаци прегревања код љубимаца су интензивно дахање, обилно лучење пљувачке, малаксалост, дезоријентисаност, повраћање, колапс и губитак свести.



Фото: Фриглик

да се већина ових ризика може спречити, адекватна припрема путовања, прилагођавање вожње временским условима, редован унос течности, прављење пауза и одговорно понашање свих учесника у саобраћају представљају једноставне, али веома ефикасне мере за очување здравља и безбедности током летњих месеци.

– Организам одржава телесну температуру у уском физиолошком опсегу. Када спољашња температура значајно порасте, активирају се природни механизми расхлађивања, пре свега ширење крвних судова коже и појачано знојење. Уколико је излагање високим температурама дуготрајно или интензивно, ови механизми постепено постају мање ефикасни, па организам улаже све већи напор да одржи нормалну телесну температуру.

Током великих врућина долази до појачаног знојења и губитка течности, губитка електролита (натријума, калијума и

других минерала), ширења крвних судова и пада крвног притиска, повећаног оптерећења срца и крвотока и бржег замарања организма – истичу лекари Градског завода за јавно здравље.

Уколико се изгубљена течност не надокнади благовремено, развија се дехидратација, која се најчешће испољава осећајем жеђи, сувоћом уста, главобољом, умором, вртоглавицом, поспанашћу, раздражљивошћу и смањеном способношћу концентрације. У тежим случајевима могу се развити топлотна исцрпљеност и топлотни удар, стање које захтева неопходно пружање здравствене помоћи.

Зашто су ове промене важне током вожње?

– Безбедно управљање возилом захтева непрекидну пажњу, добру процену свих услова у саобраћају и правовремено реаговање. Чак и мањи пад концентрације или успоравање реакција може

повећати ризик од грешке и настанка саобраћајне незгоде. Код особа изложених високим спољашњим температурама чешће се јављају успорено реаговање у изненадним ситуацијама, смањена пажња и концентрација, отежано доношење одлука, осећај умора и исцрпљености, поспаност и смањена способност процене удаљености и брзине кретања других возила. Поред тога, дехидратација може додатно нарушити когнитивне функције (способност размишљања и расуђивања), повећати осећај умора и смањити способност безбедног управљања возилом, што је нарочито значајно током дужих путовања. У исто време, топлотни стрес представља додатно оптерећење за кардиоваскуларни систем и бубреге, а код особа које болују од хроничних незаразних болести може довести до погоршања основног обољења – истичу у овом заводу. Данијела Давидов Кесар