



Vreme: 12.08.2026 15:56

Medij: n1info.rs

Link: <https://n1info.rs/magazin/zdravlje/sve-sto-bi-trebalo-da-znate-o-uticaju-velikih-vrucina-na-voznju-i>

Autori: N1 Beograd

Teme: bezbednost u saobraćaju i saobraćajna signalizacija

Naslov: Sve što bi trebalo da znate o uticaju velikih vrućina na vožnju i bezbedno putovanje

7525

Visoke spoljašnje temperature mogu ozbiljno da utiču na bezbednost u saobraćaju.

Dok se vozači najčešće pripremaju za vožnju u uslovima kiše, snega ili poledice, rizici koje donose ekstremne vrućine često ostaju nedovoljno prepoznati i potcenjeni. Visoke temperature ne utiču samo na udobnost tokom putovanja, već mogu narušiti psihofizičku sposobnost neophodnu za bezbedno upravljanje vozilom. Dehidracija, umor, smanjena koncentracija i usporene reakcije povećavaju verovatnoću grešaka u saobraćaju i rizik od nastanka saobraćajnih nezgoda. Takođe, naglo i prekomerno zagrevanje unutrašnjosti vozila može dovesti do pregrevanja organizma, opekotina pri kontaktu sa vrelim površinama i drugih ozbiljnih posledica, posebno kod dece, starijih osoba, hroničnih bolesnika, ali i kućnih ljubimaca. S obzirom na to da se većina ovih rizika može sprečiti, adekvatna priprema putovanja, prilagođavanje vožnje vremenskim uslovima, redovan unos tečnosti, pravljenje pauza i odgovorno ponašanje svih učesnika u saobraćaju predstavljaju jednostavne, ali veoma efikasne mere za očuvanje zdravlja i bezbednosti tokom letnjih meseci. Ljudski organizam održava telesnu temperaturu u uskom fiziološkom opsegu. Kada spoljašnja temperatura značajno poraste, aktiviraju se prirodni mehanizmi rashlađivanja, pre svega širenje krvnih sudova kože i pojačano znojenje. Ukoliko je izlaganje visokim temperaturama dugotrajno ili intenzivno, ovi mehanizmi postepeno postaju manje efikasni, pa organizam ulaže sve veći napor da održi normalnu telesnu temperaturu. Tokom velikih vrućina dolazi do: Ukoliko se izgubljena tečnost ne nadoknadi blagovremeno, razvija se dehidracija, koja se najčešće ispoljava osećajem žeđi, suvoćom usta, glavoboljom, umorom, vrtoglavicom, pospanošću, razdražljivošću i smanjenom sposobnošću koncentracije. U težim slučajevima mogu se razviti toplotna iscrpljenost i toplotni udar, stanje koje zahteva neodložno pružanje zdravstvene pomoći. Bezbedno upravljanje vozilom zahteva neprekidnu pažnju, dobru procenu svi uslova u saobraćaju i pravovremeno reagovanje. Čak i manji pad koncentracije ili usporavanje reakcija može povećati rizik od greške i nastanka saobraćajne nezgode. Kod osoba izloženih visokim spoljašnjim temperaturama češće se javljaju: Pored toga, dehidracija može dodatno narušiti kognitivne funkcije (sposobnost razmišljanja i rasuđivanja), povećati osećaj umora i smanjiti sposobnost bezbednog upravljanja vozilom, što je naročito značajno tokom dužih putovanja. U isto vreme, toplotni stres predstavlja dodatno opterećenje za kardiovaskularni sistem i bubrege, a kod osoba koje boluju od hroničnih nezaraznih bolesti može dovesti do pogoršanja osnovnog oboljenja. Poseban oprez tokom vožnje u uslovima visokih temperatura potreban je kod starijih osoba, trudnica, male dece, osoba obolelih od bolesti srca i krvnih sudova, osoba sa dijabetesom, osoba koje koriste lekove koji mogu uticati na regulaciju telesne temperature, izazvati pospanost ili usporiti reakcije. Dobra priprema pre polaska na put može značajno smanjiti rizik od zdravstvenih tegoba i doprineti bezbednijem putovanju, naročito tokom letnjih meseci i perioda visokih spoljašnjih temperatura. Pre polaska na put preporučuje se da: Ukoliko koristite lekove koji mogu izazvati pospanost, usporiti reakcije ili uticati na sposobnost bezbednog upravljanja vozilom, pre dužeg putovanja posavetujte se sa svojim lekarom ili farmaceutom. Imajte u vidu da klima uređaj povećava udobnost tokom vožnje, ali ne može u potpunosti sprečiti štetne posledice dehidracije i toplotnog opterećenja organizma. Zbog toga su redovan unos tečnosti, pravljenje pauza i prilagođavanje vožnje vremenskim uslovima podjednako važni kao i rashlađivanje unutrašnjosti vozila. Tokom letnjih meseci temperatura u unutrašnjosti parkiranog vozila može veoma brzo porasti i dostići vrednosti koje predstavljaju ozbiljan rizik po zdravlje. Čak i kada spoljašnja temperatura nije ekstremno visoka, zatvoreno vozilo se usled efekta staklene bašte naglo zagreva. Sunčevi zraci prolaze kroz stakla, zagrevaju unutrašnje površine, dok se toplota zadržava u kabini. Već nakon nekoliko minuta temperatura u vozilu može biti znatno viša od spoljašnje, a nakon 30 do 60 minuta dostići vrednosti opasne po zdravlje i život. Budite oprezni prilikom ulaska u vozilo koje je bilo parkirano na suncu. Pre ulaska u vozilo preporučuje se da: Pojedine površine u vozilu mogu se zagrejati do temperatura koje izazivaju bol, a kod osetljivijih osoba i opekotine. Posebnu pažnju treba obratiti na metalne kopče sigurnosnih pojaseva, metalne delove vrata, volan, ručicu menjača, komandne prekidače, kožna ili tamna sedišta, kao i dečja auto-sedišta i njihove kopče. Kod male dece, starijih osoba i osoba sa osetljivom kožom rizik od nastanka opekotina je veći, jer je njihova koža tanja i osetljivija. Pre nego što dete smestite u auto-sedište, obavezno proverite temperaturu sedišta i kopče sigurnosnog pojasa dodirom nadlanice. Ukoliko su površine previše vrelе, sačekajte da se ohlade, rashladite ih ili ih prekrijte laganom pamučnom tkaninom, stoji na sajtu Gradskog zavoda za javno zdravlje Beograd. Kada god je to moguće, vozilo parkirajte u hladu ili koristite zaštitne reflektujuće prekrivače za vetrobransko staklo kako biste smanjili zagrevanje unutrašnjosti vozila. Imajte u vidu da ni parkiranje u hladu ne sprečava u potpunosti zagrevanje vozila, već samo usporava njegov porast temperature. Nikada ne ostavljajte dete samo u parkiranom vozilu, čak ni na nekoliko minuta, u hladu ili sa otvorenim prozorima. Dečji organizam se zagreva brže od organizma odraslih, zbog čega kod dece mnogo lakše može doći do toplotne iscrpljenosti ili toplotnog udara. Toplotni udar predstavlja hitno medicinsko stanje koje zahteva neodložnu medicinsku pomoć, jer može dovesti do





Vreme: 12.08.2026 15:56

Medij: n1info.rs

Link: <https://n1info.rs/magazin/zdravlje/sve-sto-bi-trebalo-da-znate-o-uticaju-velikih-vrucina-na-voznju-i->

Autori: N1 Beograd

Teme: bezbednost u saobraćaju i saobraćajna signalizacija

Naslov: Sve što bi trebalo da znate o uticaju velikih vrućina na vožnju i bezbedno putovanje

teških zdravstvenih posledica i smrtnog ishoda. Znaci upozorenja su vrela ili crvena koža, ubrzano disanje, malaksalost, neuobičajena pospanost, povraćanje, razdražljivost, konfuzija ili gubitak svesti. Ukoliko primetite dete zaključano u vozilu koje pokazuje znake životne ugroženosti, odmah pozovite Hitnu medicinsku pomoć (194) i policiju (192). Tokom toplih dana nikada ne ostavljajte kućne ljubimce same u vozilu, čak ni na kratko, u hladu ili sa otvorenim prozorima. Unutrašnjost automobila se veoma brzo zagreva, a psi i mačke ne mogu da se rashlađuju kao ljudi. Oni telesnu temperaturu snižavaju uglavnom dahtanjem, što nije dovoljno u uslovima ekstremne vrućine, pa može brzo doći do razvoja toplotnog udara. Znaci pregrevanja kod ljubimaca su intenzivno dahtanje, obilno lučenje pljuvačke, malaksalost, dezorijentisanost, povraćanje, kolaps i gubitak svesti. Ukoliko primetite životinju zaključanu u vozilu koja pokazuje znake životne ugroženosti, odmah obavestite policiju ili nadležne komunalne službe kako bi se što pre reagovalo. Ukoliko tokom vožnje osetite jaku žeđ, malaksalost, vrtoglavicu, glavobolju, mučninu, grčeve u mišićima, zamagljen vid, pospanost ili poteškoće sa koncentracijom, odmah se zaustavite na što bezbedniji način i na bezbednom mestu. Potražite hlad ili klimatizovan prostor, unosite vodu u manjim gutljajima, rashladite organizam hladnim oblogama ili mokrim peškirom, a putovanje nastavite tek kada se u potpunosti oporavite. Ako osoba postane konfuzna, izgubi svest ili ima veoma visoku telesnu temperaturu, moguće je da se radi o toplotnom udaru, koji predstavlja hitno medicinsko stanje. U tom slučaju odmah pozovite Hitnu medicinsku pomoć (194) i započnite rashlađivanje osobe do dolaska medicinskog tima.

