

安全輸送委員会ニュース

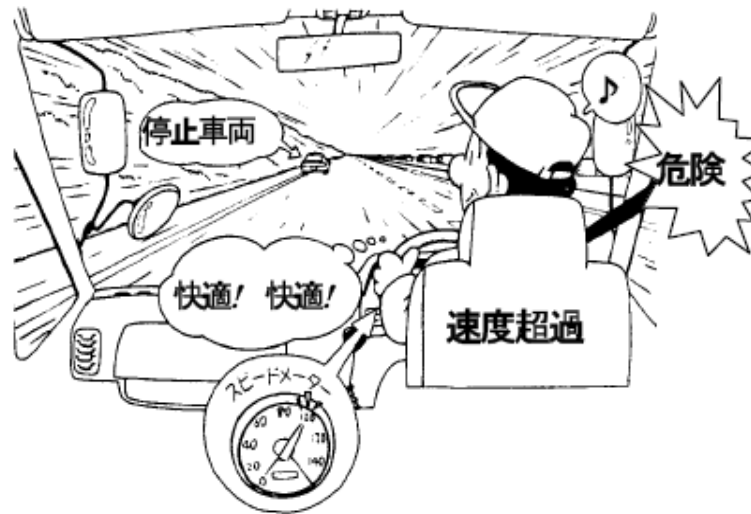
高速道路事故の防止

高速運転安全5則

- | | |
|--------------|-------------|
| ① 安全速度を守る | ④ わき見運転をしない |
| ② 十分な車間距離をとる | ⑤ 路肩を走行しない |
| ③ 割り込みをしない | |

< 安全運転のポイント (高速道路編) >

◇速度・車間距離に注意



高速道路での車間距離はゆっくり数えて3～4秒が必要です。反応速度の個人差やわき見運転をしてしまった時のことを考えるともう少し広く取ってもいいでしょう。

路面状況が悪い時は約2倍の車間距離が必要です。

◇わき見運転に注意

時速80kmで走行中に1秒間わき見運転をした場合、その間に約25m進みます。

もし何か考え事をしながら運転した場合、反応速度が1.5倍～2倍ほど遅くなります。



神奈川県自動車交通共済協同組合ホームページの「安全情報」より抜粋

◇早めの休憩

高速道路は長距離走行が多いため、過労運転を招きやすくなります。

特に渋滞の最後尾では、瞬間居眠りによる重大事故が多発しています。

疲れや眠気を感じた時は、早めにパーキングエリアで休憩を取りましょう。



※仮眠後の睡魔に注意!

仮眠直後であっても強烈な睡魔に襲われて事故を起こしてしまった事例があります。

眠気を感じていなくても突発的に睡魔に襲われることもあるので注意しましょう。

効果的な予防法は、

- ① 仮眠を取った後は車外へ出て、体を動かしましょう。
- ② 運転中もアラームを設定する等、定期的に自己確認を行うのが効果的です。

過去に実際に起きた高速道路事故事例
