

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE  
Ipavčeva ulica 10, 3000 Celje



**POMEN SPOČITOSTI ZA VOŽNJO PRI  
DIJAKIH SREDNJIH ŠOL V CELJU**  
Raziskovalna naloga

16. PODROČJE: arhitektura, gradbeništvo ali promet

Avtorica:  
Tinkara Studen, 3. e

Mentor:  
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2022

Studen, T. Pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol v Celju, raziskovalna naloga,  
Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE  
Ipavčeva ulica 10, 3000 Celje



**POMEN SPOČITOSTI ZA VOŽNJO PRI  
DIJAKIH SREDNJIH ŠOL V CELJU**  
Raziskovalna naloga

Avtorica:  
Tinkara Studen, 3. e

Mentor:  
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2022

## ZAHVALA

Najprej bi se zahvali mentorju, gospodu profesorju Petru Čepinu Tovorniku, za vso pomoč, vse vzpodbudne besede, ki mi jih je namenil med izdelavo raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki so izpolnili spletni anketni vprašalnik, da sem lahko izvedla empirični del raziskovalne naloge.

Za strokovni pregled naloge se zahvaljujem gospe profesorici Olgi Štancar, za prevod povzetka v angleščino gospe profesorici Franji Dobrajc, za slovnični pregled gospe profesorici Maji Antonič ter za tehnično izvedbo gospe profesorici Nini Lobe Selič. Zahvala pa gre tudi gospe profesorici Smilji Pevec, ki je koordinatorica raziskovalne dejavnosti na naši šoli.

Zahvala gre tudi ravnateljici gospe profesorici Katji Pogelšek Žilavec, ki podpira raziskovalno dejavnost na naši šoli.

## KAZALO

### KAZALO VSEBINE

|  |    |
|--|----|
| ZAHVALA.....   | 3  |
| KAZALO .....   | 4  |
| KAZALO VSEBINE.....  | 4  |
| KAZALO GRAFOV .....  | 4  |
| KAZALO SLIK.....   | 5  |
| POVZETEK .....   | 6  |
| ABSTRACT .....   | 7  |
| 1 UVOD .....   | 8  |
| 1.1 NAMEN NALOGE.....  | 8  |
| 1.2 CILJ NALOGE .....  | 8  |
| 1.3 HIPOTEZE.....  | 8  |
| 1.4 METODA DELA .....  | 9  |
| 2 TEORETIČNI DEL.....  | 11 |
| 2.1 SPANJE.....  | 11 |
| 2.1.1 ZAKAJ SPIMO? .....                                       | 11 |
| 2.1.2 KOLIKO MORAMO SPATI? .....                               | 11 |
| 2.1.3 FAZE SPANJA .....  | 12 |
| 2.2 NESPEČNOST.....  | 12 |
| 2.2.1 ZDRAVLJENJE NESPEČNOSTI .....                            | 13 |
| 2.3 POSLEDICE NESPEČNOSTI IN ZNAKI ZASPANOSTI ZA VOLANOM.....  | 13 |
| 2.4 ZAKONODAJA .....   | 13 |
| 3 EMPIRIČNI DEL.....   | 15 |
| 3.1 VZOREC .....   | 15 |
| 3.2 ČAS RAZISKAVE .....  | 15 |
| 3.3 OBDELAVA PODATKOV .....                                    | 15 |
| 3.4 REZULTATI RAZISKAVE .....                                  | 15 |
| 3.4.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE Z VOZNIŠKIM IZPITOM .....   | 16 |
| 3.4.2 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE BREZ VOZNIŠKEGA IZPITA..... | 24 |
| 3.5 INTERVJU Z GOSPODOM TOMAŽEM LOTRIČEM .....                 | 32 |
| 3.6 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA.....                     | 36 |
| 4 ZAKLJUČEK.....   | 39 |
| 5 VIRI IN LITERATURA .....                                     | 40 |
| 6 PRILOGE .....  | 42 |

### KAZALO GRAFOV

|   |    |
|---|----|
| Graf 1: Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo? .....   | 16 |
| Graf 2: Koliko ur na dan povprečno spite? .....   | 16 |
| Graf 3: V Sloveniji je veliko prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh? ..... | 17 |
| Graf 4: Kateri so dejavniki, ki vas uspavajo? (možnih več odgovorov) .....                                      | 17 |
| Graf 5: Ali menite, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani? .....                            | 18 |
| Graf 6: Ali so vas na predavanjih o CPP-ju ozaveščali o pomembnosti spočitosti in naspanosti pred vožnjo? ..... | 18 |

|  |    |
|--|----|
| Graf 7: Ali vas je inštruktor varne vožnje pred vožnjo kdaj vprašal, če ste spočiti in naspani?  | 19 |
| Graf 8: Ste že imeli prometno nesrečo, za katero ste bili krivi vi? _____  | 19 |
| Graf 9: Kaj je bil razlog za prometno nesrečo? (če ste jo imeli) _____   | 20 |
| Graf 10: Ste kdaj že vozili nespočiti oz. nenaspani? _____   | 20 |
| Graf 11: Če ste že vozili nespočiti oz. nenaspani, kako ste se počutili? _____   | 21 |
| Graf 12: Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev med vožnjo? _____  | 21 |
| Graf 13: Ali ste se s starši kdaj pogovarjali o tej temi (o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)? _____  | 22 |
| Graf 14: Ali menite, da bi morali v medijih (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti za volanom? _____  | 22 |
| Graf 15: Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov: _____ | 23 |
| Graf 16: 14.2 Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati: _____   | 23 |
| Graf 17: Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo? _____   | 24 |
| Graf 18: Koliko ur na dan povprečno spite? _____   | 24 |
| Graf 19: V Sloveniji je veliko prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh? _____   | 25 |
| Graf 20: Kateri so dejavniki, ki bi vas potencialno uspavali za volanom? (možnih več odgovorov) _____  | 25 |
| Graf 21: Ali menite, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani? _____  | 26 |
| Graf 22: Ste že bili udeleženec v prometni nesreči kot sovoznik? _____   | 26 |
| Graf 23: Kaj je bil razlog za prometno nesrečo? (če ste jo imeli) _____  | 27 |
| Graf 24: Bi se peljali z voznikom, ki ni spal že 24 ur? _____  | 27 |
| Graf 25: Se vam je kdaj zdelo, da je voznik nenaspan oz. nespočit? _____   | 28 |
| Graf 26: Kaj ste storili? _____  | 28 |
| Graf 27: Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev/skrbnikov med vožnjo? _____  | 29 |
| Graf 28: Ali ste se s starši/skrbniki kdaj pogovarjali o tej temi (pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)? _____   | 29 |
| Graf 29: Menite, da bi morali mediji (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo? _____  | 30 |
| Graf 30: Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov: _____ | 30 |
| Graf 31: Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati: _____  | 31 |

## KAZALO SLIK

|  |    |
|--|----|
| Slika 1: Podajanje navodil za izdelavo anketnega vprašalnika ..... | 10 |
| Slika 2: Intervju z gospodom Tomažem Lotričem .....                | 35 |

## POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je pridobitev novega znanja o spanju in počitku ter vplivu spočitosti na vožnjo. V raziskovalni nalogi lahko najdete odgovore na vprašanja: »Koliko dijakom srednjih šol pomeni spanje, koliko spijo in ali se zavedajo, kako pomembno je, da za volan sedeš spočit in naspan.« Cilj raziskovalne naloge je širjenje pridobljenega znanja o spanju, počitku in posledično prometni varnosti oseb.

V teoretičnem delu je zapis o spanju, nespečnosti ter zdravljenju, o znakih zaspanosti za volanom in o zakonodaji s tega področja.

Osnova za empirični del je 91 izpolnjenih anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili dijaki srednjih šol z voznim izpitom, 372 pa dijaki srednjih šol brez voznega izpita ter intervju z gospodom Tomažem Lotričem, vodjem šole vožnje pri ZŠAM Celje. Rezultati so pokazali, da 65 % dijakov spi premalo, kot bi v resnici morali. Kar 65 % dijakov z voznim izpitom je že vozilo, ko niso bili spočiti. Največ (20 %) dijakov meni, da jih med vožnjo uspava tiha, počasna in mirna glasba. Zanimivo pa je, da kar 54 % dijakov na urah vožnje inštruktor ni vprašal, kako se počutijo. 39 % dijakov še ni bilo priča zaspanosti staršev za volanom.

Ključne besede: dijak, nenaspanost, spočitost, spanje, varna vožnja.

## ABSTRACT

The purpose of the research project is to gain new knowledge about sleep and rest and the impact of rest on driving. In the research paper you can find answers to the questions: "How much does sleeping mean to secondary school students, how much do they sleep and are they aware of how important it is to sit behind the wheel rested and sleepy?" The aim of the research task is to spread the acquired knowledge about sleep, rest and consequently traffic safety of persons.

The theoretical part contains a record of sleep, insomnia and treatment, signs of drowsiness behind the wheel and legislation in this area.

The basis for the empirical part is 91 completed questionnaires filled out by secondary school students with a driving test, 372 by secondary school students without a driving test and an interview with Mr. Tomaž Lotrič, head of the driving school at ZŠAM Celje. The results showed that 65% of students sleep less than they really should. As many as 65% of students with a driving test have already driven when they were not rested. Most (20%) students think that they are lulled to sleep by quiet, slow and peaceful music while driving. Interestingly, as many as 54% of students during driving lessons were not asked by the instructor how they felt. 39% of students have not yet witnessed their parents sleepy behind the wheel.

Key words: student, insomnia, rest, sleep, safe driving.

## 1 UVOD

Spanje in počitek sta ena izmed temeljnih življenjskih aktivnosti. Sta nujni fiziološki potrebi vsakega človeka in omogočata nemoteno delovanje življenjskih funkcij, vplivata na delitev in rast celic, izločanje hormonov, ohranjanje normalne telesne temperature, oblikovanje spomina in drugo. Spanec potrebujemo kot zrak. Telesno in duševno nas krepi.

Čas spanja in budnega stanja se izmenjujeta. Med spanjem se izmenjujejo obdobja rahlega, srednje globokega in globokega spanja. Sestavni del normalnega spanja so tudi sanje. Vsi sanjamo približno po 2 uri na noč, čeprav se od tega spomnimo le malo. (Fink, 2017, str. 15)

Kvaliteta spanja vpliva na spočitost in koncentracijo. Vse naštetu je zelo pomembno pri vožnji. Poznamo različne in številne dejavnike tveganja, ki lahko vodijo v prometno nesrečo – poleg vožnje pod vplivom alkohola, ali drog in ostalih prepovedanih substanc, ali uporabe mobilnih naprav med vožnjo, je zelo nevarna tudi zaspanost za volanom. Raziskave Avto-moto zveza Slovenije (v nadaljevanju AMZS) so pokazale, da veliko ljudi zaspanosti sploh ne jemlje kot težavo. (AMZS, 2019, str. 1)

Ker sem tudi sama srednješolka in ker pridobivam vozniški izpit, se dobro zavedam, kako pomankanje spanja vpliva name. Večkrat spim samo 2 uri na noč, bodisi zaradi stresa pred ocenjevanji, učenja ali pa ker mi čez dan enostavno zmanjka časa, da bi lahko opravila vse obveznosti, ki jih imam.

Že lansko leto sem pisala raziskovalno nalogo na področju prometa. Zato sem se tudi letos odločila nadaljevati na tem področju.

Zanima me, koliko dijakom srednjih šol pomeni spanje, koliko spijo in ali se zavedajo, kako pomembno je, da za volan sedeš spočit in naspan.

### 1.1 NAMEN NALOGE

Namen raziskovalne naloge je pridobitev novega znanja o spanju in počitku ter vplivu le-tega na vožnje. Raziskati sem hotela, koliko dijakom srednjih šol pomeni spanje, koliko spijo in ali se zavedajo, kako pomembno je, da za volan sedeš spočit in naspan.

### 1.2 CILJ NALOGE

Cilj raziskovalne naloge je širjenje pridobljenega znanja o spanju, počitku in prometni varnosti oseb.

### 1.3 HIPOTEZE

- 1. hipoteza:** Več kot polovica anketirancev spi manj, kot bi moralo.
- 2. hipoteza:** Več kot polovico anketirancev z vozniškim izpitom najbolj uspava tiha in mirna glasba.
- 3. hipoteza:** Več kot polovica anketirancev z vozniškim izpitom je že vozila nespočita oz. nenaspana.
- 4. hipoteza:** Več kot polovica anketirancev je zaspanost za volanom pojasnila kot: »Oči so se mi same od sebe zapirale, ceste nisem dobro videl.«



**5. hipoteza:** Več kot polovici anketirancem brez vozniškega izpita se je že kdaj zdelo, da je oseba za volanom zaspana in nespočita.

## 1.4 METODA DELA

Za raziskovalno nalogo sem uporabila:

- metodo pregleda strokovnega gradiva,
- metodo anketnega vprašalnika in
- metodo intervjuja.

Moje delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

- zastavila sem si namen in cilj raziskovalne naloge;
- preučila sem strokovno gradivo s področja spanja in počitka ter opravljanja vozniškega izpita, na podlagi katerega sem oblikovala teoretični del raziskovalne naloge;
- oblikovala sem 5 hipotez;
- sestavila sem dva anketna vprašalnika, ki vsebujeta vprašanja zaprtega in odprtega tipa;
- pridobljene odgovore sem analizirala in interpretirala;
- na podlagi pridobljenih odgovorov sem hipoteze potrdila oz. ovrgla;
- opravila sem tudi en intervju;
- na podlagi vseh pridobljenih podatkov sem oblikovala zaključek.

Po izboru teme in opredelitvi hipotez sem začela zbirati literaturo, ki sem jo potrebovala za preučevanje hipotez in razlago teoretičnega dela. Navedena je v seznamu literature.

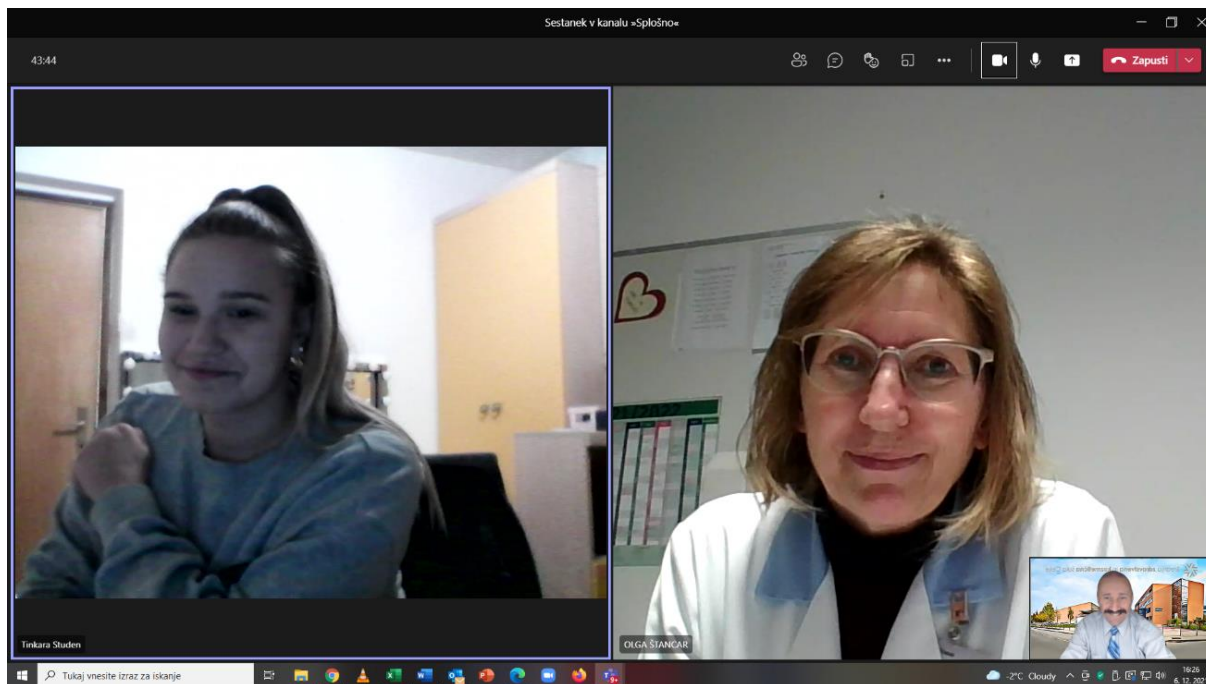
Anketirala sem dve skupini ljudi. Prva skupina so bili srednješolci z vozniškim izpitom, druga skupina pa so bili srednješolci brez vozniškega dovoljenja. V nadaljevanju raziskovalne naloge moški spol uporabljam za oba spola.

Anketni vprašalnik za srednješolce z vozniškim izpitom je sestavljen iz 14 vprašanj in 5 podvprašanj. Anketiranci so lahko pri dveh vprašanjih obrazložili oziroma pojasnili svoj odgovor. Eno vprašanje ima dva možna odgovora. Šest vprašanj ima tri možne odgovore. Tri vprašanja imajo štiri možne odgovore. Štiri vprašanja imajo pet možnih odgovorov in eno vprašanje ima šest možnih odgovorov ter eno vprašanje z osmimi možnimi odgovori. Vsa vprašanja pa vsebujejo alineo, na katero so anketiranci lahko sami napisali odgovor, če ga med naštetimi niso našli. Anketni vprašalnik vsebuje še eno vprašanje odprtega tipa.

Anketni vprašalnik za srednješolce brez vozniškega izpita pa je sestavljen iz 12 vprašanj in 7 podvprašanj. Anketiranci so lahko pri treh vprašanjih obrazložili oziroma pojasnili svoj odgovor. Anketiranci so lahko pri štirih vprašanjih izbirali med dvema možnima odgovoroma. Dve vprašanja imata tri možne odgovore. Tri vprašanja imajo štiri možne odgovore. Štiri vprašanja imajo pet možnih odgovorov, eno vprašanje ima šest možnih odgovorov ter eno vprašanje osem možnih odgovorov. Vsa vprašanja vsebujejo alineo, na katero so anketiranci lahko sami napisali odgovor, če ga med naštetimi niso našli. Anketni vprašalnik vsebuje še eno vprašanje odprtega tipa.

Izpeljala sem tudi strukturiran intervju z 19 vprašanji.

Studen, T. Pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol v Celju, raziskovalna naloga,  
Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje



Slika 1: Podajanje navodil za izdelavo anketnega vprašalnika  
(Čepin Tovornik, 6. 12. 2021)

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 SPANJE

Spanje je bistveno več kot preprost počitek. Zdrav človek ima svoj štiriindvajseturni ritem budnosti, ki je sorazmerno stalen. Potrebe ljudi po spanju so različne. Čas spanja in vstajanja si le redko izbiramo sami, ker je ta ritem odvisen od načina življenja, družine, družbe in opravil. (Idzikowski, 2018, str. 13)

Človek potrebuje reden počitek s spanjem, da lahko normalno deluje v budnem stanju.

**V budnem stanju** je človek aktiven, ima povečan mišični tonus, srčna akcija, dihanje in presnova so v primerjavi s spanjem povečane. (Kisner, 1998, str. 27)

**V času spanja** je telo naravnano na mirovanje, počitek in obnavljanje. Oči so zaprte, mišice so sproščene, bitje srca, dihanje in presnova se upočasnijo. Tudi telesna temperatura v prvi fazi globokega spanja pade in se dvigne šele tedaj, ko se zbudimo in postanemo aktivni. Zato v spanju človeka prej zebe. (Kisner, 1998, str. 27)

**Mirovanje** je stanje med budnostjo in spanjem. Služi psihofizičnemu počitku in je potrebno za organizem. (Kisner, 1998, str. 27)

#### 2.1.1 ZAKAJ SPIMO?

Po mnenju nekaterih znanstvenikov je globoko spanje nujno potrebno popravljanje vsakodnevne obrabe telesa. (Idzikowski, 2018 str. 15)

Živimo v svetu, kjer dan in noč nista več pomembna. Zahvaljujoč moderni tehnologiji lahko delamo in se igramo 24 ur na dan. To pa ni način, za katerega sta bila narejena naš um in telo. Spanje in počitek sta torej pomembna, ker spanje:

- uravnava sproščanje pomembnih hormonov (npr. hormon za rast),
- upočasni proces staranja »lepotni počitek«,
- krepi imunski sistem,
- izboljša delovanje možganov in
- zmanjšuje raven kortizola. (Colbert, 2013, str. 48)

#### 2.1.2 KOLIKO MORAMO SPATI?

Dober spanec je eden najboljših »principov zdravja«, ki so na voljo, vendar razmeroma malo ljudi dovolj spi. Kot družba so Američani kronično prikrajšani za spanje. Vsak šesti trdi, da je nespečnost velik problem. Ker ne spijo dovolj, degradirajo in celo uničujejo svoje zdravje. (Colbert, 2013, str. 49)

V nacionalnih smernicah Fundacije za spanje se priporoča 8-10 ur spanca za mladostnike in 7-9 ur spanca za odrasle. (Korez, 2021, str. 13)

Eno izmed temeljnih načel spanja je to, da ga različni ljudje potrebujemo različno veliko, kar je deloma odvisno od naše vzgoje in deloma od našega biološkega ustroja (Idzikowski, 2018 str. 18)

Pri današnjem hitrem življenjskem ritmu se šest do sedem ur spanja zdi precej dober izplen. Toda v resnici je to recept za kronično pomankanje spanja. Obstaja namreč velika razlika med količino spanja, ki si jo privoščimo, in tisto, ki jo potrebujemo za optimalno delovanje. (Lončar, 2019 str. 101)

### 2.1.3 FAZE SPANJA

Ni pomembna le dolžina spanja, ampak tudi njegova globina in število ciklov spanja, skozi katere greste. Normalno spanje se dogaja v ciklih. Večina ljudi ima pet do šest ciklov v normalni noči. Vsak cikel traja šestdeset do devetdeset minut in ima dva dela. (Colbert, 2013, str. 58)

Prvi del je razdeljen na štiri faze, pri čemer sta tretja in četrta faza najbolj pomirjujoč del spanja. (Colbert, 2013, str. 58)

*1. faza spanja:* to je čas dremavosti oz. čas ko prehajamo iz budnosti v spanje. Možganski valovi in mišična dejavnost se začnejo med to stopnjo upočasnjevati. V tej fazi se pogosto pokažejo počasni gibi zrkel. (Dečar, 2019, str. 3)

*2. faza spanja:* v tem obdobju se ustavi očesno gibanje zaradi obdobja rahlega spanca. Ta faza pomeni začetek spanja. Možganski valovi se upočasnijo, pojavljati se začno občasni izbruhi hitrejšega valovanja, katerim se pridružijo spontana obdobja napenjanja in sproščanja mišic. Prav tako se upočasni srčni utrip in zniža telesna temperatura. (Dečar, 2019, str. 3)

*3. in 4. faza spanja:* (imenujemo ju tudi valovito spanje) v tej fazi pade krvni tlak, dihanje se upočasni in telesna temperatura se spusti še nižje, telo je negibno. Spanje je najgloblje, brez očesnega gibanja, mišična dejavnost pa je zmanjšana. (Dečar, 2019, str. 3)

Drugi del cikla spanja se imenuje hitro gibanje očesa (rapid eye movement) in takrat nastopijo sanje. Običajno je v prvem devetdesetminutnem ciklu le nekaj minut REM spanja. Toda z vsakim devetdesetminutnim ciklom se prvi del cikla skrajšuje in drugi del podaljšuje in preden se zjutraj zbudite, REM spanje traja že večino cikla. (Colbert, 2013, str. 58)

#### 2.1.3.1 SANJE

Sanjanje sodi med višje duševne procese, in sicer med procese mišljenja. Je univerzalni biopsihološki proces. Znanstveno dokazano je, da vsak človek sanja. V povprečju čez noč sanjamo uro in pol, kar se v povprečju sešteje v štiri leta in pol. Sanje so potrebne za biološko in duševno ravnotežje. Opravljajo življenjsko funkcijo menjavanje sprostitve in napetosti. Zagotavljajo torej »psiho-biološko samoureditev«, delujejo kompenzacijsko. Omogočajo proces individuacije, odkrivanje in izpopolnjevanje samega sebe. (Vidmar, 2011, str. 9)

## 2.2 NESPEČNOST

Poznamo več motenj spanja in najpogostejša med njimi je prav nespečnost. Nespečnost je občutek posameznika, da nikoli ne spi dovolj. Povezana je s težavami pri uspavanju, številnimi nočnimi prebujanji ali zgodnjim prebujanjem. Posledično se zaradi nenaspanosti pojavljajo težave tudi čez dan. Poznamo *prehodno* (traja do 3 tedne) in *kronično* (traja več kot 3 tedne) nespečnost. (Lončar, 2019, str.105)

V slovarju jo opredelijo kot »vztrajna nezmožnost spati«, vendar je to le vrh ledene gore. Znanstveniki so prepoznali tri vrste nespečnosti: *psihofiziološko, idiopatsko in moteno percepcijo spanja*. Najpogostejša je psiho-fiziološka nespečnost. (Idzikowski, 2018, str. 121)

Najpogostejši vzroki za nespečnost so: porušen ritem spanja, neželeni učinki zdravil, pogoste težave z gastroezofagealnim refluksom, dispneja ali bolečine. Simptomi, ki jih ljudje navajajo, so dnevna utrujenost, večkratno prebujanje ponoči, zvečer težje zaspajo. (Minić, 2020, str. 10)

### **2.2.1 ZDRAVLJENJE NESPEČNOSTI**

Moteno spanje pri človeku predstavlja veliko težavo. Nefarmakološke oblike zdravljenja so terapija z nadzorom dražljajev, terapija z omejevanjem spanca, poučevanje o spancu, higiena spanja, sproščanje, kognitivna terapija, telesna vadba kot oblika zdravljenja itd. (Štukovnik, 2017, str. 141)

Farmakološko zdravljenje pa začnemo šele takrat, ko smo izrabili vse nefarmakološke metode. Za farmakološko metodo ponavadi uporabimo hipnotike in benzodiazepine. (Minih, 2016, str. 13)

### **2.3 POSLEDICE NESPEČNOSTI IN ZNAKI ZASAPANOSTI ZA VOLANOM**

Utrujen in zaspan voznik vse bolj togo usmerja pogled izključno na vozišče, prezre napise ob cesti, prometne znake za obvoz / izvoz, vozi počasneje ali prehitro, ne da bi sam to hotel, težko vzdržuje smer vožnje, vijuga, prevozi mejno črto. (Pekarović Džakulin, 2014, str. 97-98)

Vozniki naj bodo pozorni na naslednje znake zaspanosti:

- težave z vidom (pekoč občutek v očeh, vid postaja zamegljen), pogosto mežikanje (oči se nehotno zapirajo), vse počasnejše in težke veke;
- begajoče misli, težave s koncentracijo na cesti, ne spominjajo se, kje so pravkar peljali, kaj se je zgodilo malo nazaj na cesti (izvoz, prometni znak ...);
- otopelost, odsotnost, misli kar nekam odplavajo, ali pa nas potegnejo v nek drug svet;
- občutek, da je cesta vse ožja, predmeti vse manjši;
- bolečine v mišicah, potreba po gibanju, presedanju, pretegovanju;
- pojavi se občutek hladu (ob nespremenjeni temperaturi v vozilu), drget; »plavanje« po voznem pasu, težave z drenjem smeri vožnje;
- zehanje, mencanje oči;
- težka glava, ki jo težko držijo pokonci;
- izleti na bankini;
- občutek nemira, razdraženosti, vzdraženost in agresivnost. (Pekarović Džakulin, 2014, str. 97-98)

### **2.4 ZAKONODAJA**

V Pravilniku o zdravstvenih pogojih voznikov motornih vozil (Ur. l. 47/11 ) je zapisano, da »motnje spanja, katerih posledica je prekomerna dnevna zaspanost, lahko pomenijo resno nevarnost za vse udeležence v cestnem prometu, če se pojavijo pri osebi, ki vozi vozilo na motorni pogon. Vozniki iz prve in druge skupine z motnjami spanja, ki imajo objektivno dokazano specifično motnjo spanja, na podlagi usmerjenega izvida specialista nevrologa, ki vsaj enkrat tedensko opravlja ambulantno, namenjeno izključno osebam z motnjami spanja, ima

na tem področju vsaj pet let delovnih izkušenj in odčita vsaj 80 celonočnih polisomnografskih posnetkov letno (v nadaljnjem besedilu: somnologa) in pri katerih je bila s specialnimi testi (celonočno polisomnografsko snemanje, testi srednje latence uspavanja podnevi) potrjena patološka prekomerna dnevna zaspanost, ne izpolnjujejo pogojev za neomejeno vozniško dovoljenje. Vozniku prve in druge skupine se lahko izda ali podaljša zdravniško spričevalo, če je po preteku obdobja prepovedi vožnje in nadaljnjih ukrepov, ki jih je določil somnolog, možnost za vožnjo ugotovil specialist medicine dela, prometa in športa na podlagi usmerjenega izvida somnologa.«

V Sloveniji doslej nimamo splošno sprejetih smernic obravnave bolnikov s čezmerno dnevno zaspanostjo (v nadaljevanju ČDZ) in njihove sposobnosti za vožnjo motornih vozil (zakonodaja ne opredeljuje natančnih smernic presojanja, diagnostike, terapije in spremljanja). (Pekarović Džakulin, 2014, str. 95-96)

Prav zaradi resnosti težav, ki so povezane s ČDZ, je zelo pomembno poznavanje najpogostejših bolezni in stanj, pri katerih se pojavlja. Tako bi moral vsak zdravnik, naj bo to specialist družinske medicine ali kake druge specialnosti, vsekakor pa specialist medicine dela, prometa in športa, ustrezno podučiti in opozoriti bolnika oz. osebo, ki že ima težave ali pa ima povečano tveganje za nastanek ČDZ. (Pekarović Džakulin, 2014, str. 95-96)

Poleg sindroma obstruktivne apneje med spanjem je potrebno upoštevati še druge oblike patološke zaspanosti:

- upoštevati je potrebno tako poklicne kot tudi nepoklicne voznike;
- policijska poročila naj natančno navajajo zaspanost kot možen vzrok prometne nesreče;
- znanje o spanju in budnosti bi bilo potrebno vključiti kot obvezni del izobraževanja poklicnih voznikov;
- testi za presajanje sindroma obstruktivne apneje med spanjem pri voznikih naj vsebujejo vprašanja o zaspanosti za volanom, smrčanju, pavzah dihanja med spanjem (apnejah), Epworthov vprašalnik in Indeks telesne mase;
- po uspešnem in učinkovitem zdravljenju je voznikom potrebno dovoliti vožnjo. (Pekarović Džakulin, 2014, str. 95-96)

V Sloveniji je tako Ministrstvo za infrastrukturo in prostor v program rednega usposabljanja voznikov za prevoz potnikov in blaga za leto 2014 med drugim predpisalo tudi vsebine s področja utrujenosti voznika in vpliva na varno vožnjo, pomena odmorov in počitkov, vpliva alkohola, mamil in nekaterih zdravil ter prepoznavanje neugodnih psihičnih in psihofizičnih stanj. (Pekarović Džakulin, 2014, str. 95-96)

## **3 EMPIRIČNI DEL**

### **3.1 VZOREC**

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 91 anketnih vprašalnikov, ki jo jih izpolnili dijaki treh celjskih srednjih šol z vozniskim izpitom (Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje, Gimnazija Celje-Center, Srednja šola za gradbeništvo in varovanje okolja Celje) in 372 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili dijaki treh celjskih srednjih šol brez vozniskega izpita (Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje, Gimnazija Celje Center, Srednja šola za gradbeništvo in varovanje okolja Celje). Anketni vprašalnik za dijake z vozniskim izpitom je izpolnilo 82 žensk (90 %) in 9 moških (10 %). Anketni vprašalnik za dijake brez vozniskega izpita pa je izpolnilo 323 žensk (87 %) in 49 moških (13 %).

Opravila sem tudi intervju z gospodom Tomažem Lotričem, vodjem šole vožnje pri ZŠAM-u Celje.

### **3.2 ČAS RAZISKAVE**

Spletno anketiranje je potekalo od 3. 1. 2022 do 14. 1. 2022. Intervju je potekal 14. 2. 2022 od 15:00 do 15:30.

### **3.3 OBDELAVA PODATKOV**

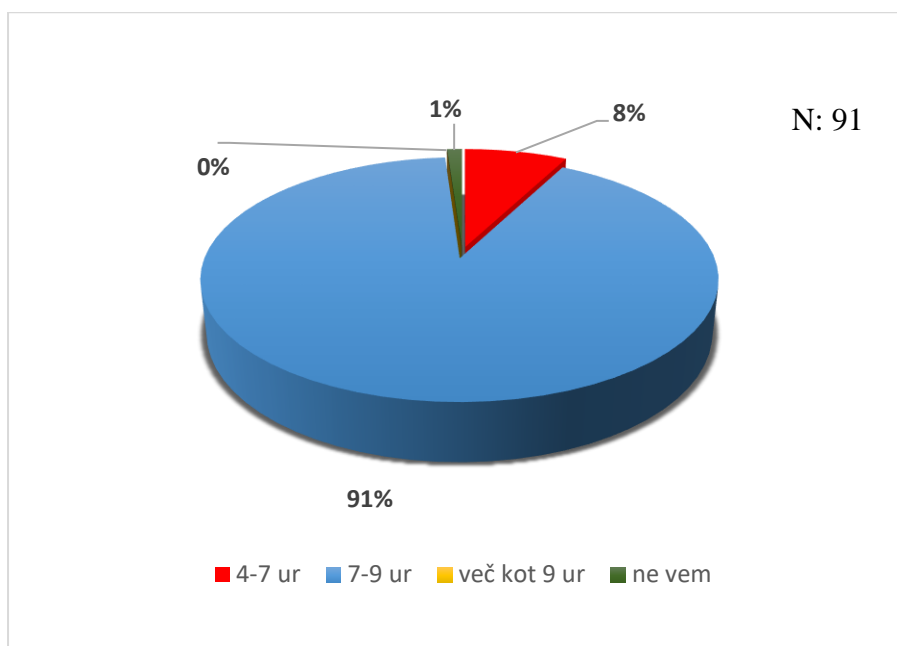
Podatke sem predstavila v odstotkih ter jih prikazala v grafih. Uporabila sem program Google Drive, Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel in Microsoft Teams.

### **3.4 REZULTATI RAZISKAVE**

Na naslednjih straneh so v grafih za vsako vprašanje predstavljeni rezultati, pridobljeni iz anketnih vprašalnikov.

### 3.4.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE Z VOZNIŠKIM IZPITOM

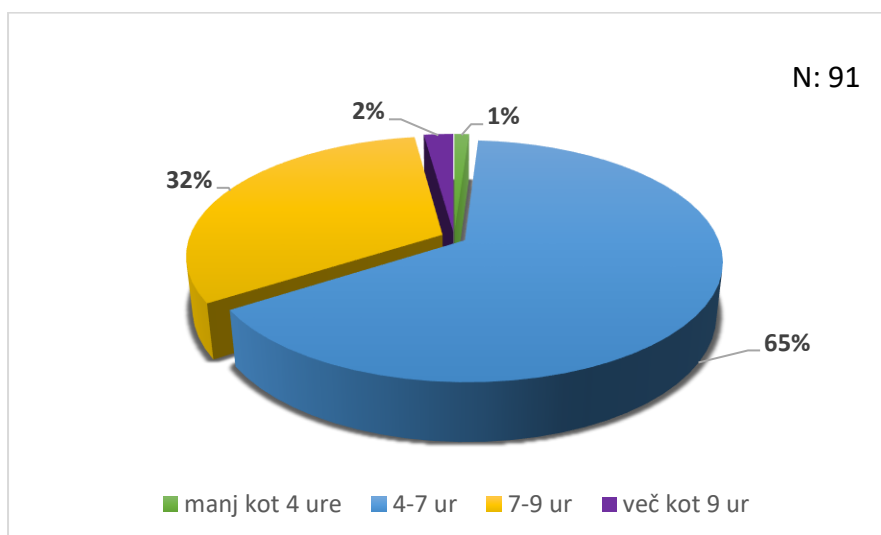
#### 1. Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo?



Graf 1: Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo?

91 % anketiranih dijakov meni, da je za odraslo osebo priporočljivo od 7 do 9 ur spanja. 8 % anketirancev je prepričanih, da odrasla oseba potrebuje od 4 do 7 ur spanja na dan, 1 % pa odgovora ne ve.

#### 2. Koliko ur na dan povprečno spite?

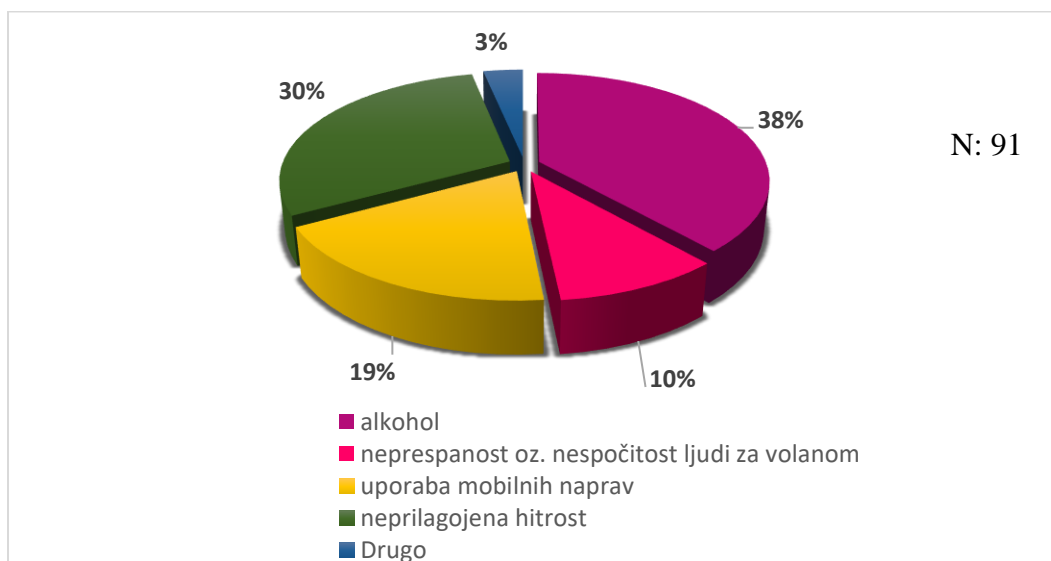


Graf 2: Koliko ur na dan povprečno spite?

Največ (65 %) anketiranih dijakov je odgovorilo, da spi okoli 4-7 ur, 32 % jih spi 7-9 ur, 2 % spita več kot 9 ur in 1 % dijakov spi manj kot 4 ure.



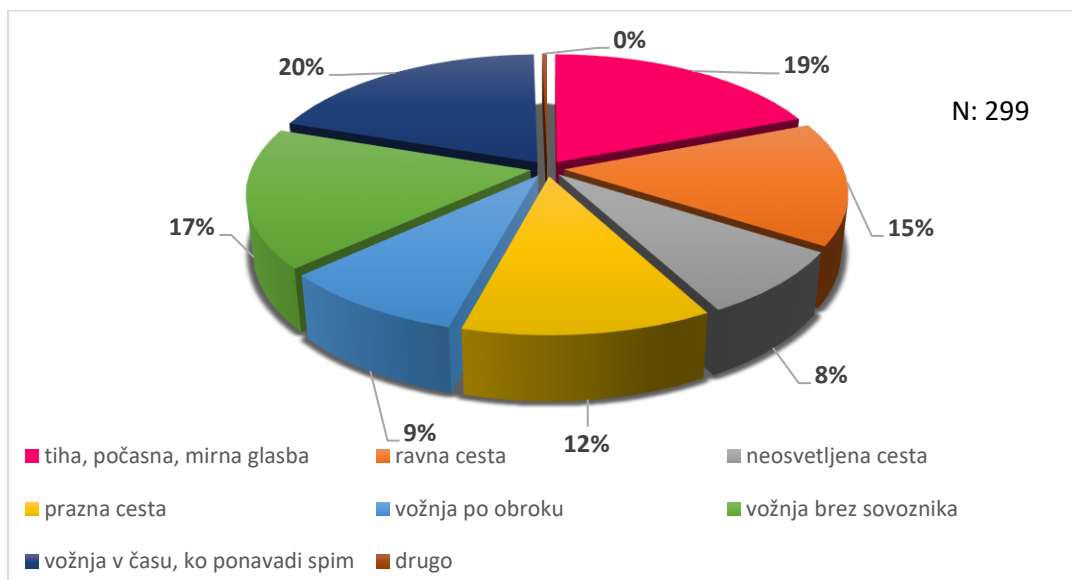
### 3. V Sloveniji je veliko prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh?



Graf 3: V Sloveniji je veliko prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh?

Največ (38 %) anketiranih dijakov meni, da je v Sloveniji najpogostejši povzročitelj prometnih nesreč alkohol. Drug najpogostejši odgovor (30 %) je bila neprilagojena hitrost. 19 % jih meni, da je razlog uporaba mobilnih naprav med vožnjo, 10 % pa, da je to neprespanost oz. nespočitost ljudi za volanom ter 3 % so izbrali odgovor drugo, kamor so zapisali, da je najpogostejši razlog nezbranost.

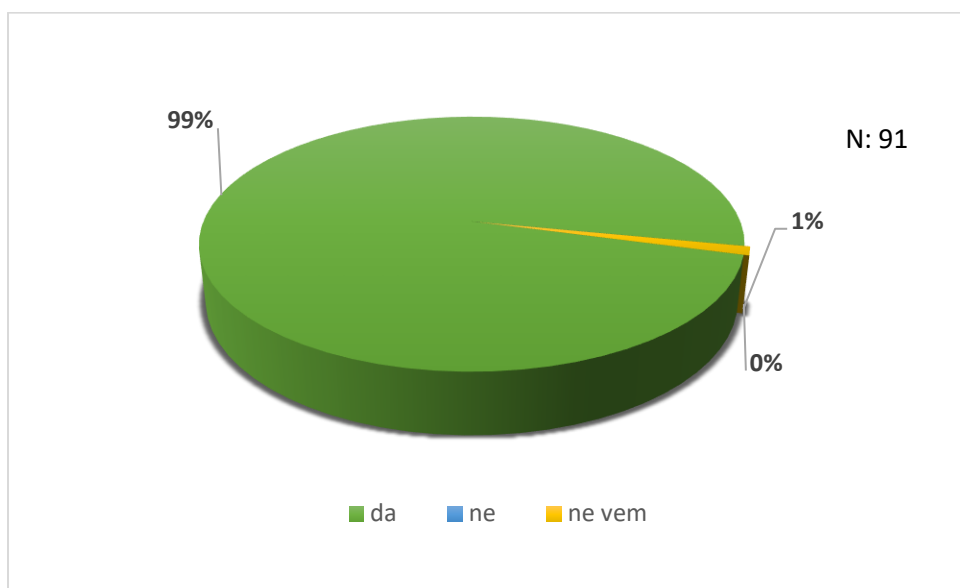
### 4. Kateri so dejavniki, ki vas uspavajo? (možnih več odgovorov)



Graf 4: Kateri so dejavniki, ki vas uspavajo? (možnih več odgovorov)

Pri tem vprašanju je bilo več možnih odgovorov. 20 % anketiranih dijakov uspava vožnja v času, ko ponavadi spijo, 19 % tiha, počasna, mirna glasba, 17 % vožnja brez sovoznika, 15 % ravna cesta, 12 % prazna cesta, 9 % vožnja po obroku in 8 % jih uspava neosvetljena cesta.

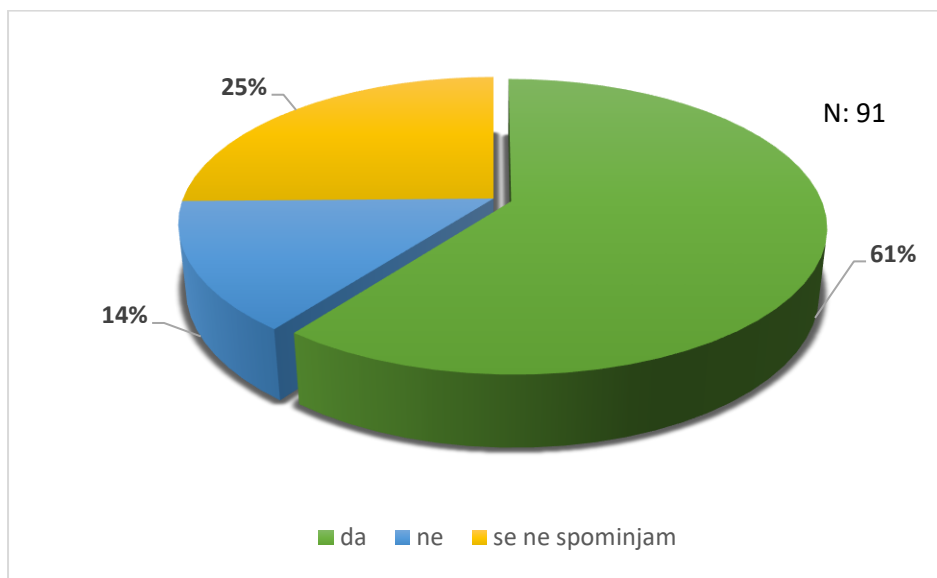
### 5. Ali menite, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani?



Graf 5: Ali menite, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani?

99 % anketiranih dijakov meni, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani, 1 % pa tega ne ve. Tu sem postavila tudi podvprašanje, naj utemeljijo svoj odgovor. Tisti, ki so odgovarjali z da, so svoj odgovor utemeljili v smislu, da če si naspan, si bolj zbran in hitreje odreagiraš v situaciji.

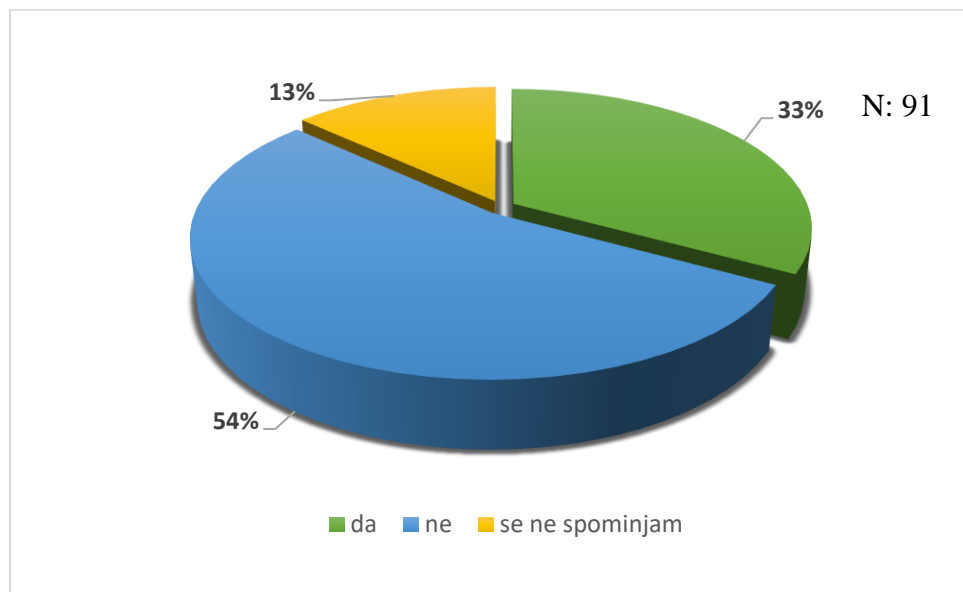
### 6. Ali so vas na predavanjih o CPP-ju ozaveščali o pomembnosti spočitosti in naspanosti pred vožnjo?



Graf 6: Ali so vas na predavanjih o CPP-ju ozaveščali o pomembnosti spočitosti in naspanosti pred vožnjo?

Več kot polovica (61 %) anketiranih dijakov je odgovorila, da so jih na predavanju CPP-ja ozaveščali o pomembnosti spočitosti in naspanosti pred vožnjo, 14 % jih to zanika, 25 % pa se tega ne spominja.

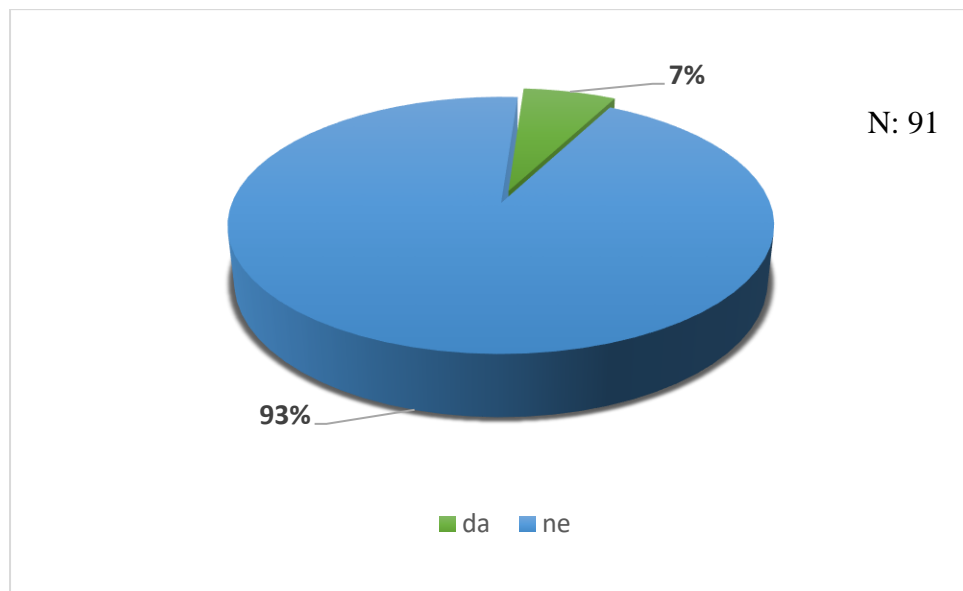
### 7. Ali vas je inštruktor varne vožnje pred vožnjo kdaj vprašal, če ste spočiti in naspani?



Graf 7: Ali vas je inštruktor varne vožnje pred vožnjo kdaj vprašal, če ste spočiti in naspani?

Večina anketirancev (54 %) je odgovorila, da jih inštruktor varne vožnje pred vožnjo ni nikoli vprašal, če so spočiti in naspani, pri 33 % jih je vprašal, 13 % pa se tega ne spominja.

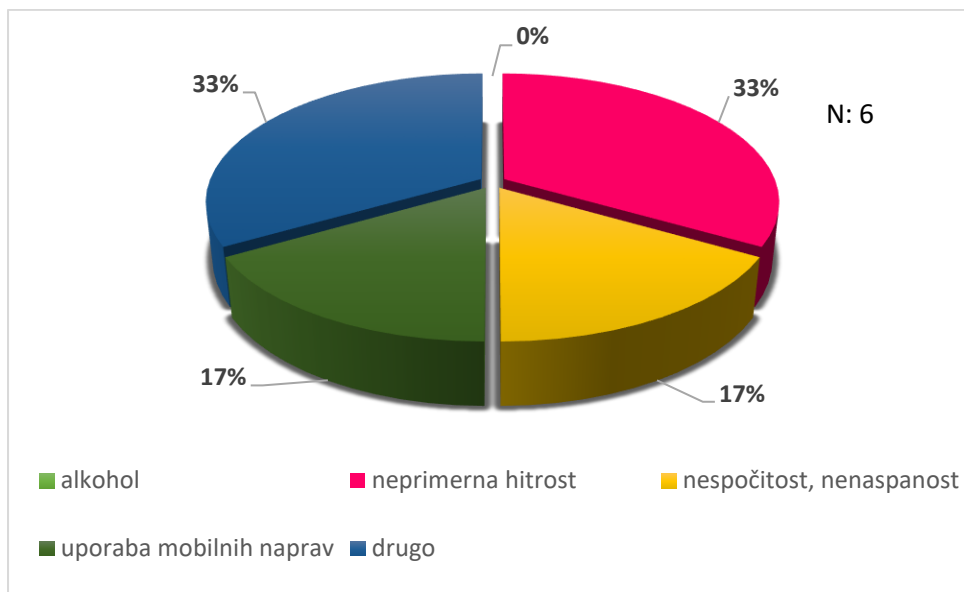
### 8. Ste že imeli prometno nesrečo, za katero ste bili krivi vi?



Graf 8: Ste že imeli prometno nesrečo, za katero ste bili krivi vi?

93 % anketiranih dijakov še ni imelo prometne nesreče, za katero bi bili krivi, 7 % pa jo je že imelo.

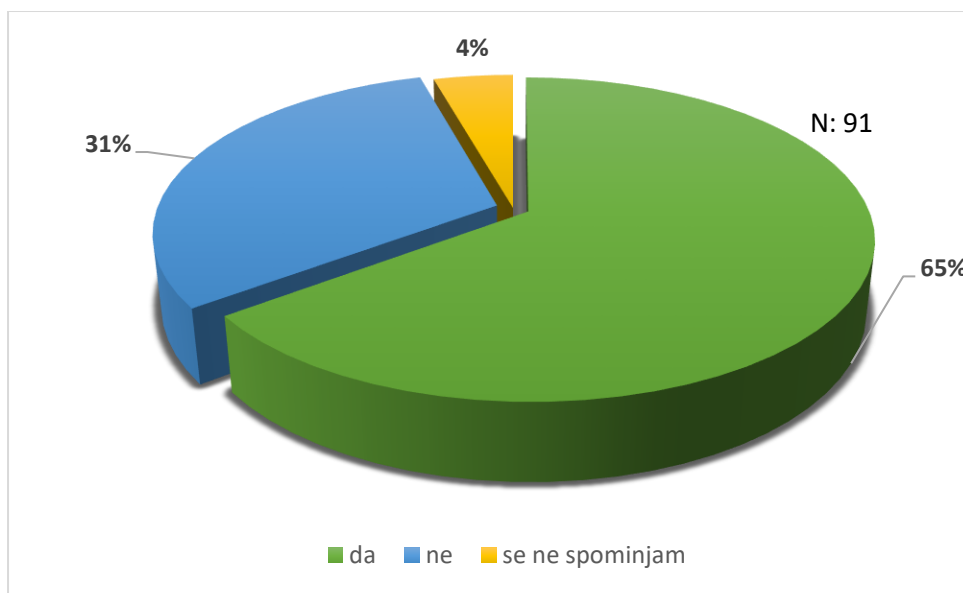
### 8.1 Kaj je bil razlog za prometno nesrečo? (če ste jo imeli)



Graf 9: Kaj je bil razlog za prometno nesrečo? (če ste jo imeli)

Pri dveh (33 %) je bil razlog za prometno nesrečo neprimerna hitrost, pri enem (17 %) nespočitost oz. nenaspanost ter uporaba mobilnih naprav, dva (33 %) pa sta pod drugo odgovorila, da je bil razlog za prometno nesrečo neprevidnost oz. nepozornost.

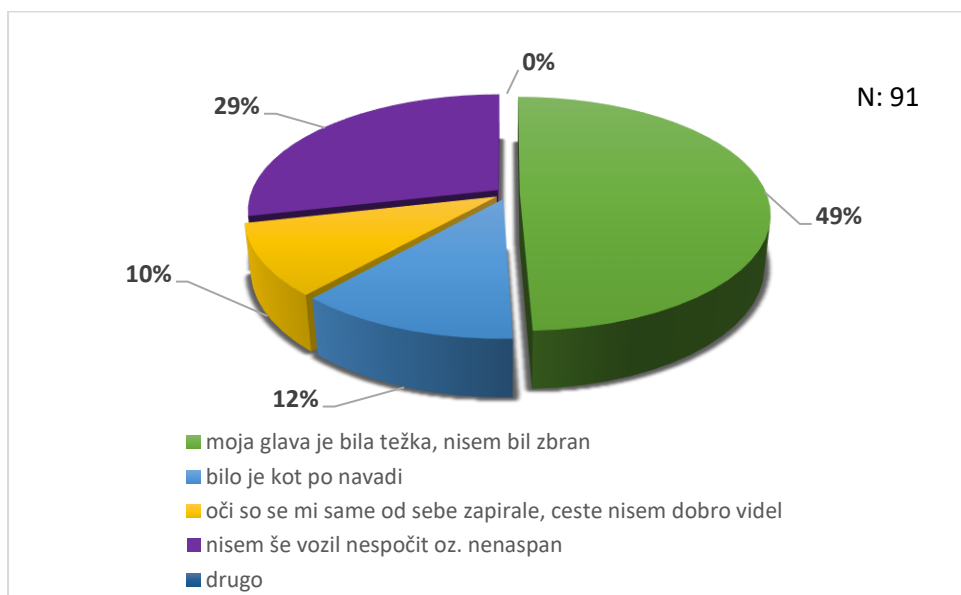
### 9. Ste kdaj že vozili nespočiti oz. nenaspani?



Graf 10: Ste kdaj že vozili nespočiti oz. nenaspani?

65 % dijakov je za volan že sedlo nenaspanih oz. nespočitih, 31 % še ne, 4 % pa se tega ne spominjajo.

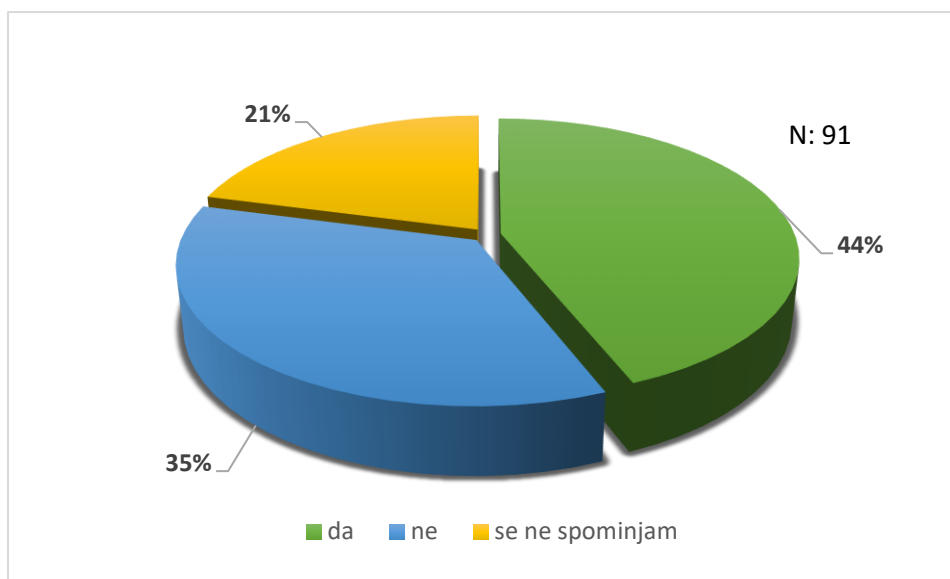
### 10. Če ste že vozili nespočiti oz. nenaspani, kako ste se počutili?



Graf 11: Če ste že vozili nespočiti oz. nenaspani, kako ste se počutili?

Skoraj polovica (49 %) anketirancev je odgovorila, da je bila njihova glava težka in da niso bili zbrani. 29 % jih še ni vozilo nespočitih oz. nenaspanih, pri 12 % je kot po navadi, pri 10 % pa so se jim oči zapirale same od sebe, ceste pa niso dobro videli.

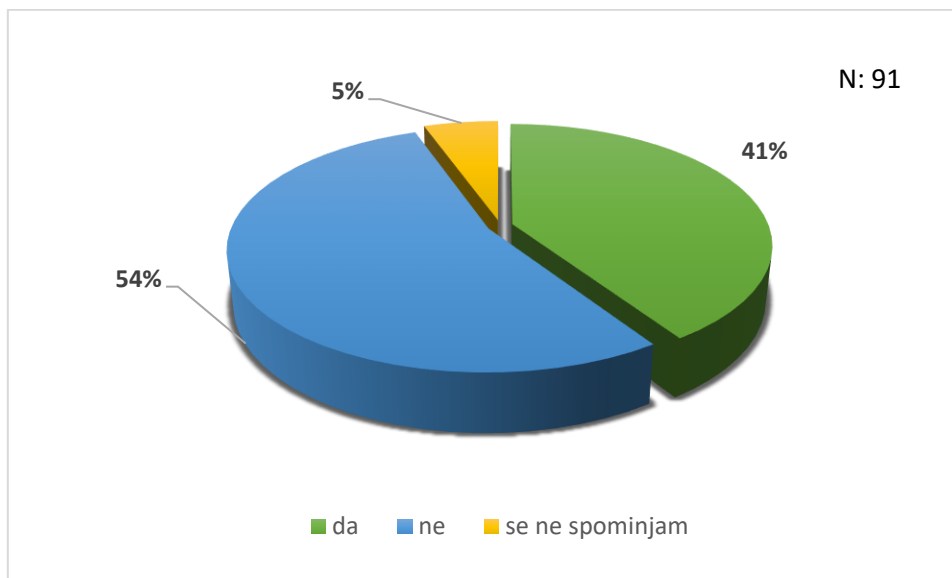
### 11. Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev med vožnjo



Graf 12: Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev med vožnjo?

44 % anketiranih dijakov je bilo priča zaspanosti staršev med vožnjo, 35 % ne, 21 % pa se tega ne spominja. Tu sem postavila tudi podvprašanje, kaj so storili. Odgovorili so, da so odprli okno, menjali voznika, se ustavili na počivališču, začeli pogovor, nekateri pa niso storili nič.

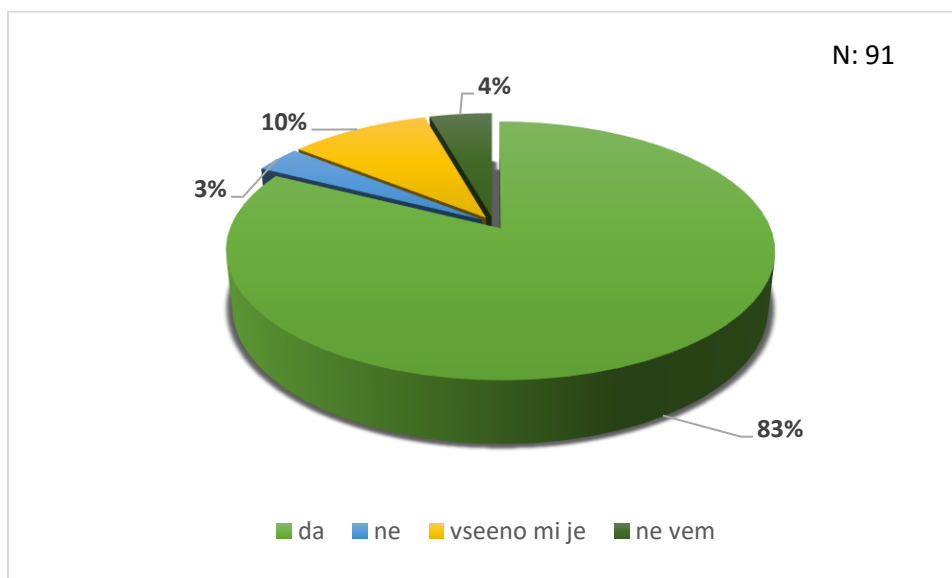
**12. Ali ste se s starši kdaj pogovarjali o tej temi (o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)?**



Graf 13: Ali ste se s starši kdaj pogovarjali o tej temi (o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)?

Večina (54 %) anketiranih dijakov se o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo še ni pogovarjala s starši, 41 % se jih je, 5 % pa se tega ne spominja.

**13. Ali menite, da bi morali v medijih (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo?**

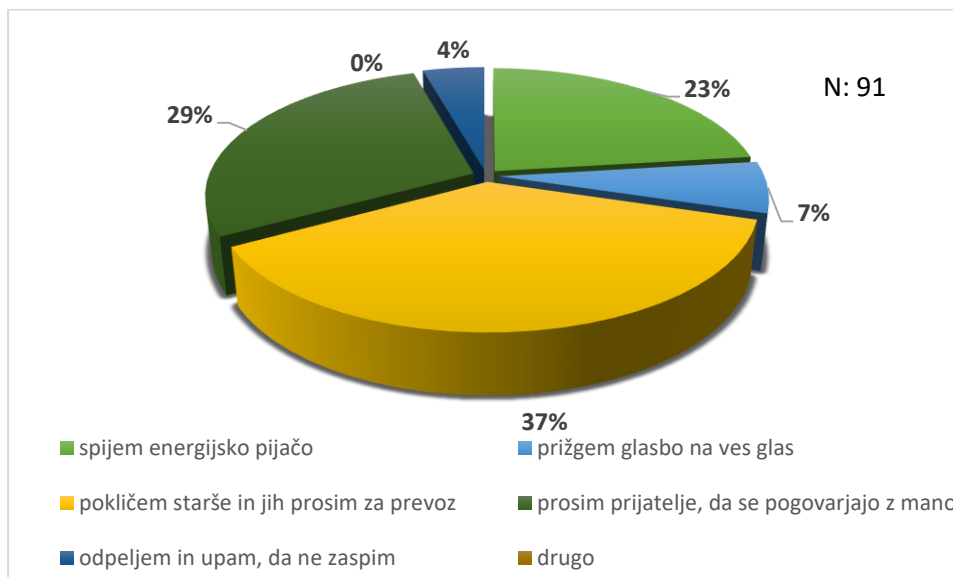


Graf 14: Ali menite, da bi morali v medijih (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti za volanom?

83 % anketiranih dijakov meni, da bi se moralo o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo več ozaveščati v medijih, 10 % je vseeno, 4 % ne vedo, 3 % pa menijo, da to ni potrebno.

#### 14. Kako bi ukrepali v situaciji:

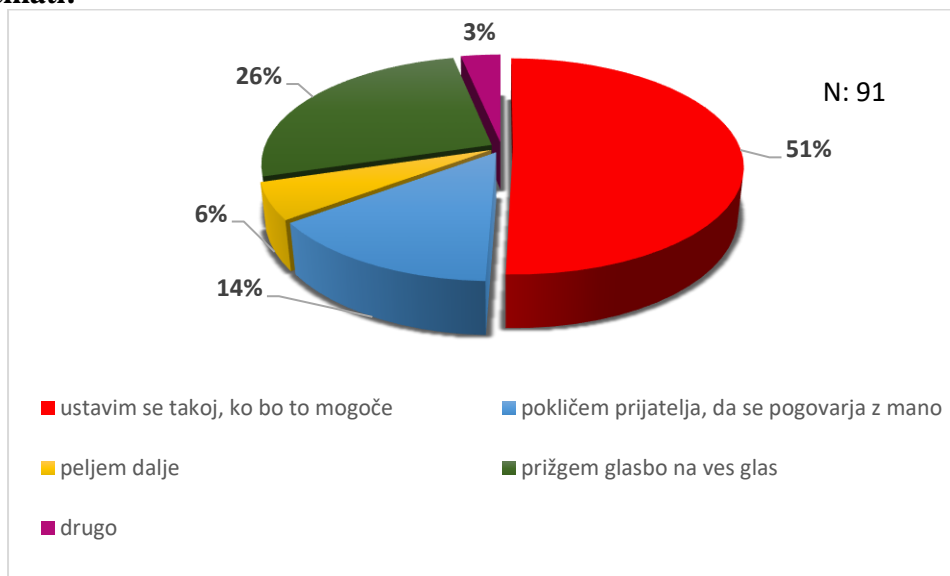
**14.1 Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov:**



Graf 15: Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov:

37 % anketiranih dijakov bi v dani situaciji poklicalo starše, 29 % bi prosilo prijatelje, da se pogovarjajo, 23 % bi spilo energijsko pijačo, 7 % bi prižgalo glasbo, 4 % pa bi odpeljali in upali, da med vožnjo ne zaspijo.

**14.2 Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati:**

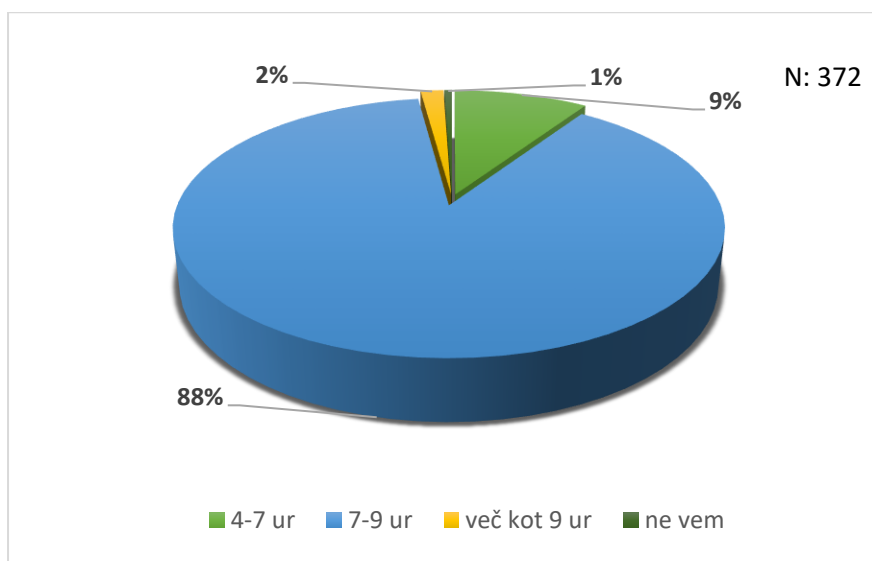


Graf 16: 14.2 Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati:

Večina (51 %) anketiranih dijakov bi v dani situaciji ustavila avto takoj, ko bi bilo to mogoče, 26 % bi prižgalo glasbo, 14 % bi poklicalo prijatelje, da bi se pogovarjali z njimi, 6 % bi peljalo dalje, 3 % pa so pod drugo zapisali, da bi se ustavili za kratek čas.

### 3.4.2 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE BREZ VOZNIŠKEGA IZPITA

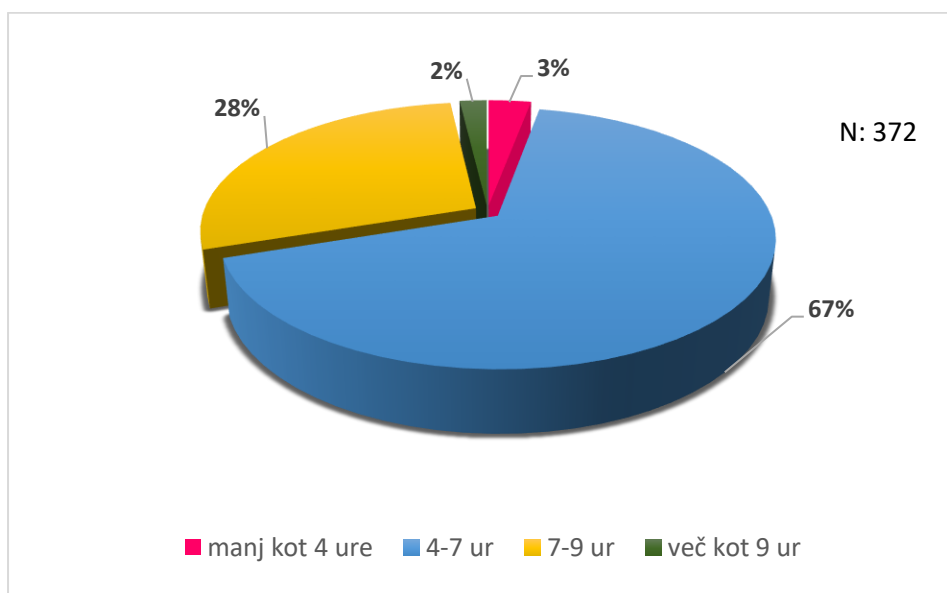
#### 1. Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo?



Graf 17: Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo?

88 % anketiranih dijakov meni, da je za odraslo osebo priporočljivo od 7 do 9 ur spanja, 9 % meni, da je odgovor 4-7 ur spanja, 2 % več kot 9 ur, 1 % pa odgovora ne ve.

#### 2. Koliko ur na dan povprečno spite?



Graf 18: Koliko ur na dan povprečno spite?

67 % anketiranih dijakov spi od 4 do 7 ur, 28 % 7-9 ur, 3 % v povprečju spijo manj kot 4 ure, 2 % pa več kot 9 ur dnevno.



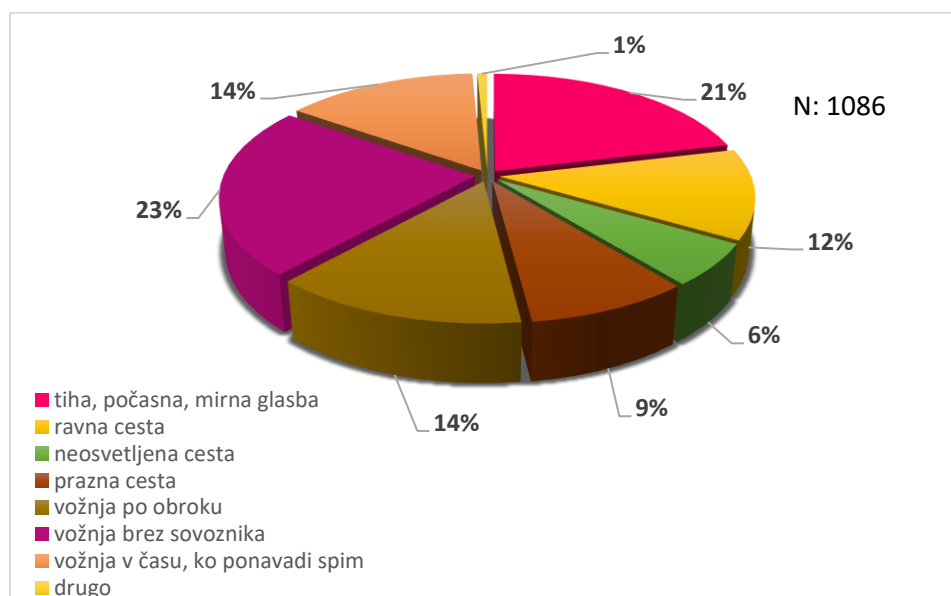
### 3. V Sloveniji je veliko prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh?



Graf 19: V Sloveniji je veliko prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh?

Skoraj polovica (41 %) anketirancev je na vprašanje odgovorila, da je najpogostejši razlog za prometno nesrečo alkohol, 24 % jih meni, da je to neprilagojena hitrost, 21 %, da je to uporaba mobilnih naprav med vožnjo, 12 % pa, da je povzročitelj neprespanost ljudi za volanom. 2 % pa sta pod drugo zapisala, da je razlog za prometne nesreče vse naštet.

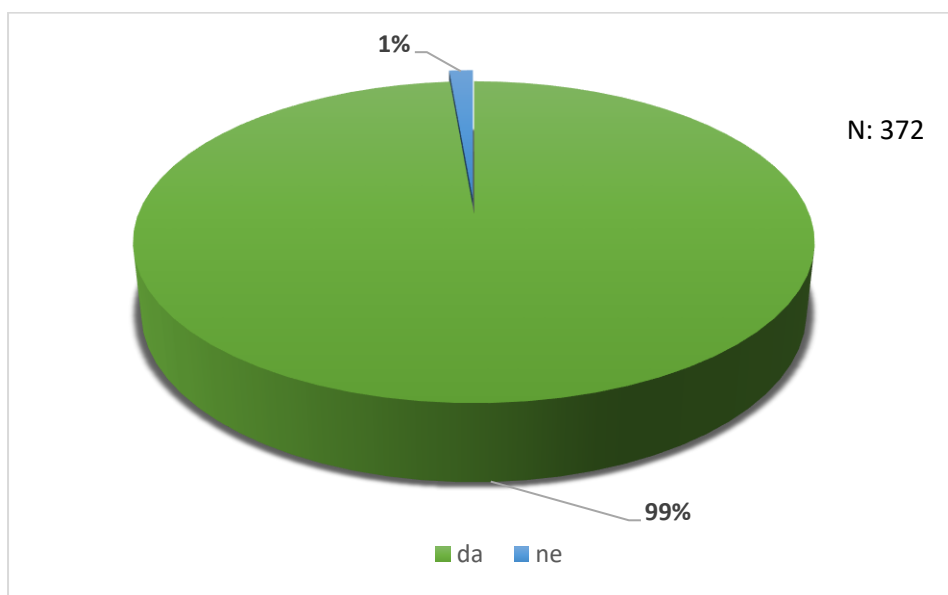
### 4. Kateri so dejavniki, ki bi vas potencialno uspavali za volanom? (možnih več odgovorov)



Graf 20: Kateri so dejavniki, ki bi vas potencialno uspavali za volanom? (možnih več odgovorov)

Ker anketiranci še nimajo voznškega izpita sem jih vprašala, kateri dejavniki bi jih potencialno uspavali. 23 % bi uspavala vožnja brez sovoznika, 21 % tiha počasna, mirna glasba, 14 % vožnja v času, ko ponavadi spijo, 14 % vožnja po obroku, 12 % ravna cesta, 9 % prazna cesta, 1 % pa je pod drugo odgovoril, da je to počasna vožnja.

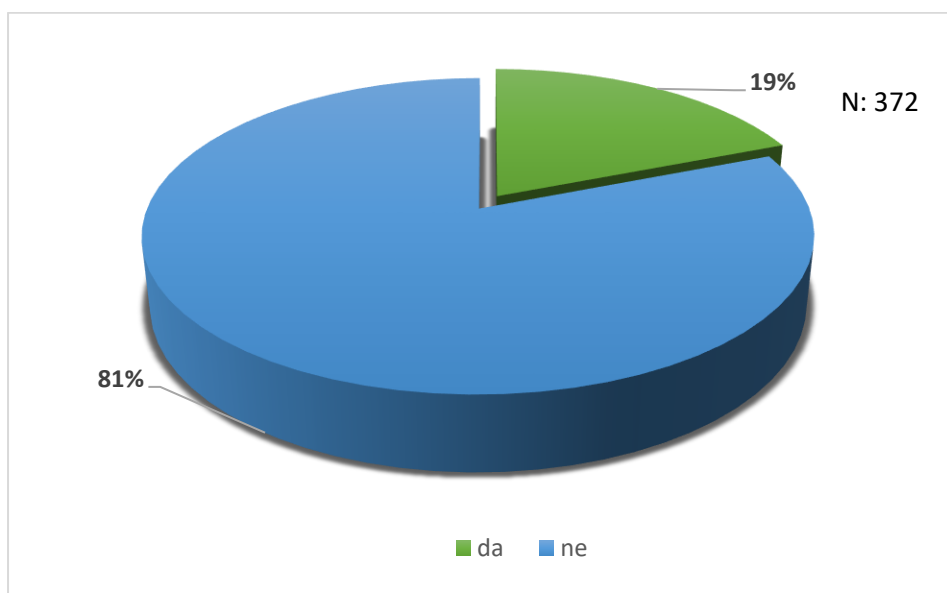
### 5. Ali menite, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani?



Graf 21: Ali menite, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani?

99 % anketiranim dijakom se zdi pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani, 1 % pa se to ne zdi pomembno. Tu sem postavila tudi podvprašanje, in sicer naj utemeljijo svoj odgovor anketiranci, ki so odgovarjali z da. Napisali so, da si tako bolj zbran in je manj možnosti za prometno nesrečo. Tisti, ki pa so odgovorili z ne, pa so to pojasnili, da ne vedo, zakaj je to pomembno.

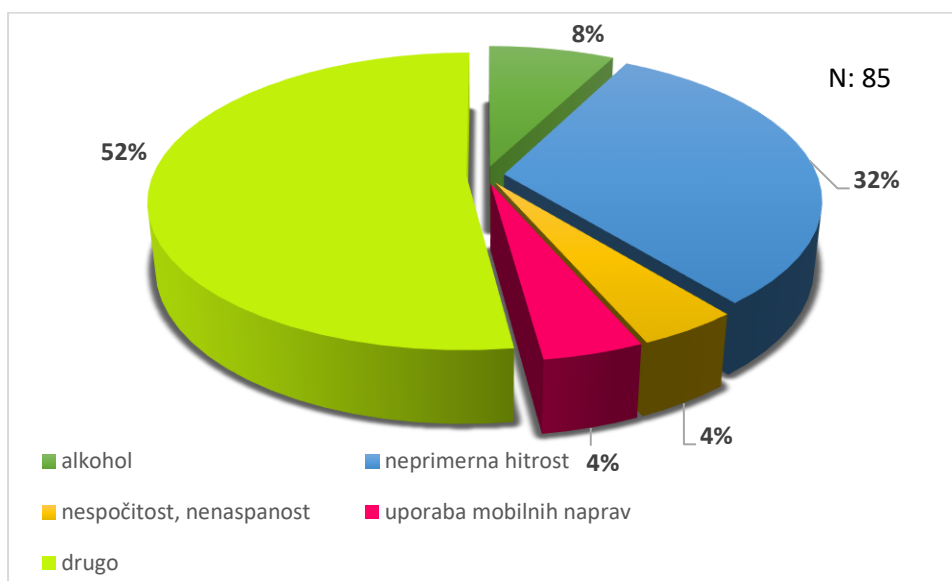
### 6. Ste že bili udeleženec v prometni nesreči kot sovoznik?



Graf 22: Ste že bili udeleženec v prometni nesreči kot sovoznik?

81 % anketiranih dijakov še ni bilo udeleženih v prometni nesreči, 19 % pa že.

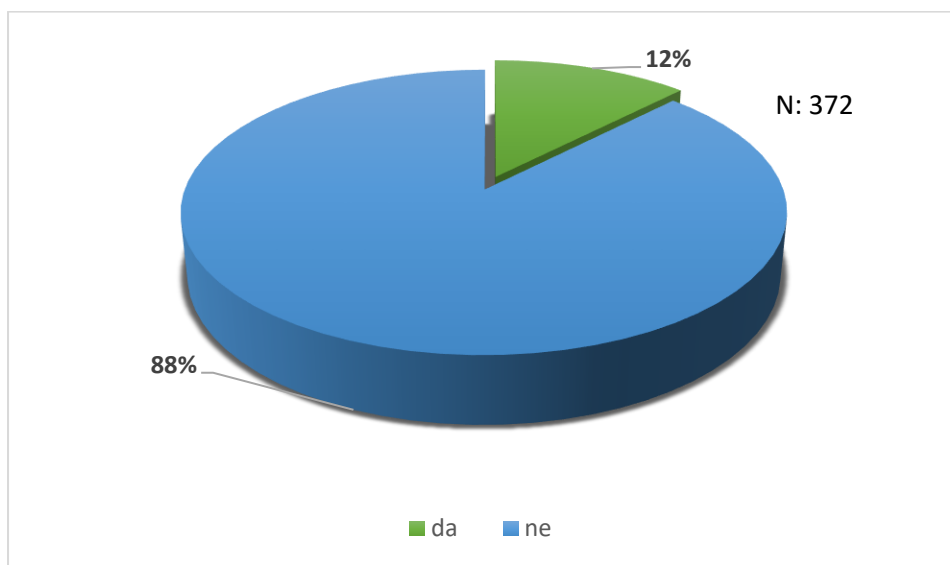
### 6.1 Kaj je bil razlog za prometno nesrečo? (če ste jo imeli)



Graf 23: Kaj je bil razlog za prometno nesrečo? (če ste jo imeli)

Večina (52 %) anketiranih dijakov je pod drugo zapisala naslednje odgovore: »srna, mokro cestišče, napaka drugega voznika, neizkušenost in naivnost voznika, nisem še imel prometne nesreče«, 32 % jih je odgovorilo, da je bil razlog prometne nesreče neprimerna hitrost, 8 % je imelo prometno nesrečo zaradi alkohola, 4 % zaradi uporabe mobilnih naprav med vožnjo. 4 % pa so imeli prometno nesrečo zaradi nespočitosti oz. nenaspanosti.

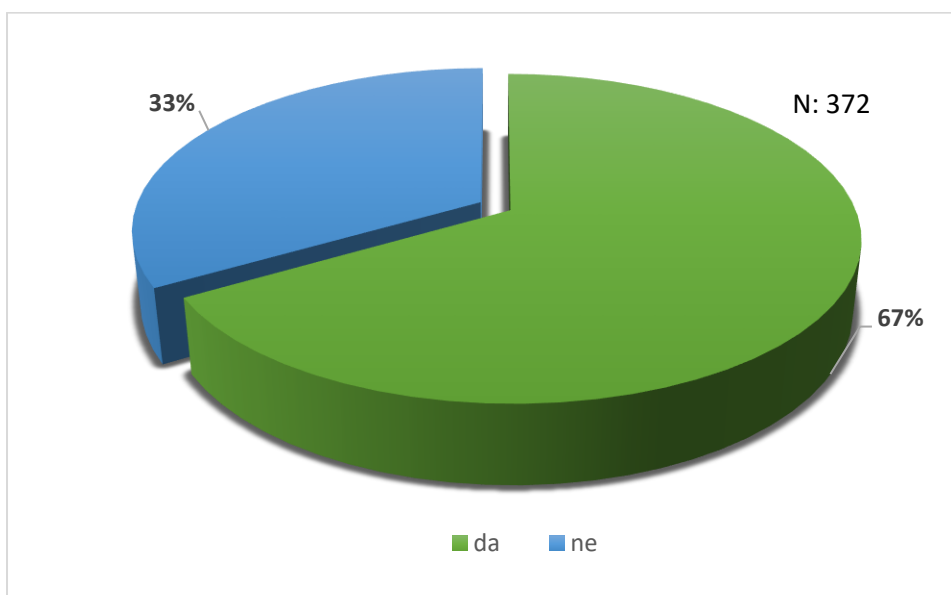
### 7. Bi se peljali z voznikom, ki ni spal že 24 ur?



Graf 24: Bi se peljali z voznikom, ki ni spal že 24 ur?

88 % anketiranih dijakov je odgovorilo, da se ne bi peljali z voznikom, ki ni spal že 24 ur, 12 % pa bi se peljalo. Tu sem postavila tudi podvprašanje, zakaj ja oz. zakaj ne. Tisti, ki so odgovorili z da, so zapisali, da v tem ne vidijo težave oz. da je odvisno od okoliščin. Tisti, ki pa so odgovorili z ne, so odgovor zapisali v smislu, da bi se počutili ogrožene, saj voznik ne bi bil zbran.

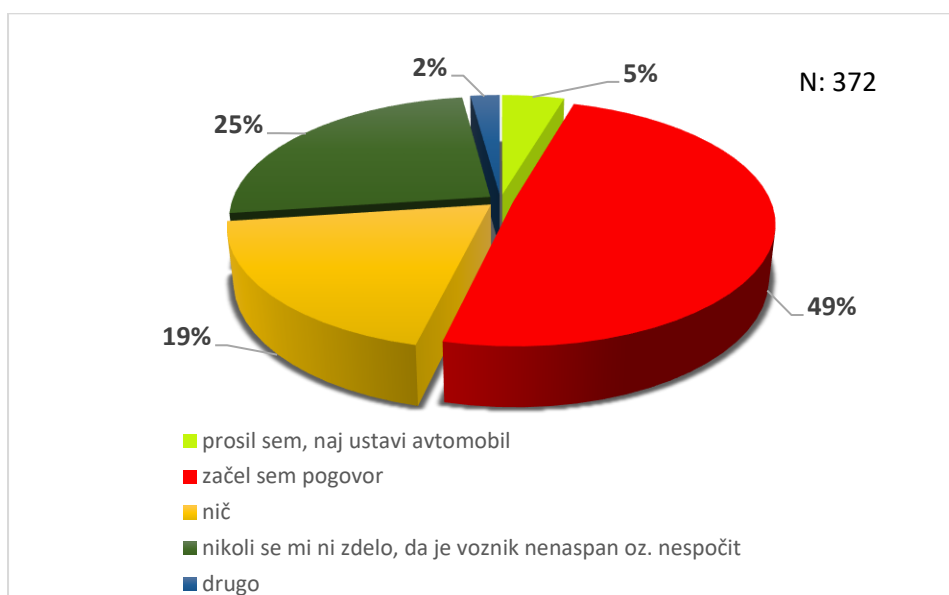
## 8. Se vam je kdaj zdelo, da je voznik nenaspan oz. nespočit?



Graf 25: Se vam je kdaj zdelo, da je voznik nenaspan oz. nespočit?

67 % anketiranih dijakov se je že zdelo, da je bil voznik nenaspan oz. nespočit, 33 % pa se to še ni zdelo.

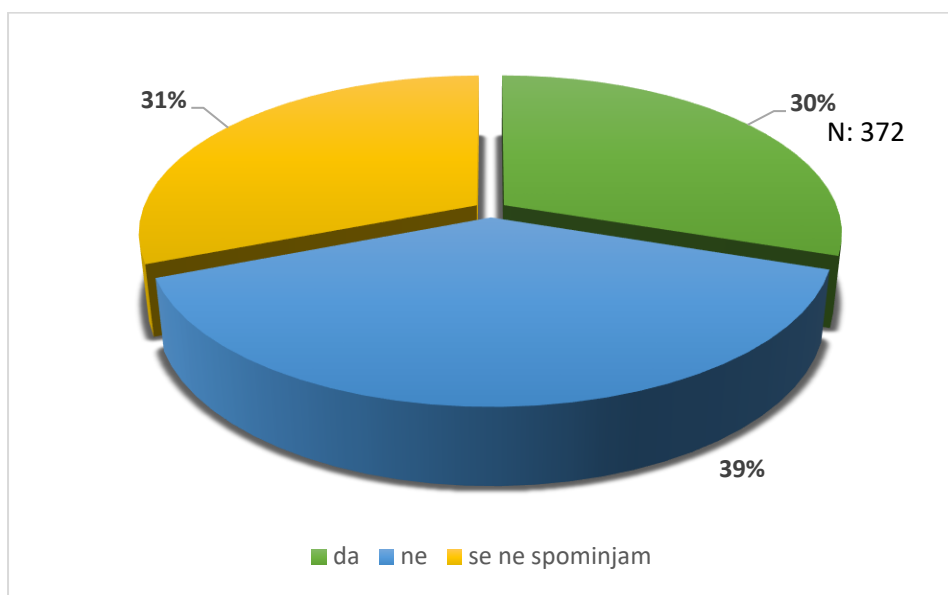
### 8.1 Kaj ste storili?



Graf 26: Kaj ste storili?

Skoraj polovica (49 %) anketiranih dijakov se je z voznikom začela pogovarjati, 25 % se nikoli ni zdelo, da je voznik nenaspan, 19 % ni storilo nič, 5 % jih je prosilo, da ustavi avtomobil. 2 % pa sta na vprašanje odgovorila z odgovorom drugo, pod katerega sta zapisala: zvišala sem glasnost, ponudil sem kavo, vprašala sem ga, zakaj je nenaspan.

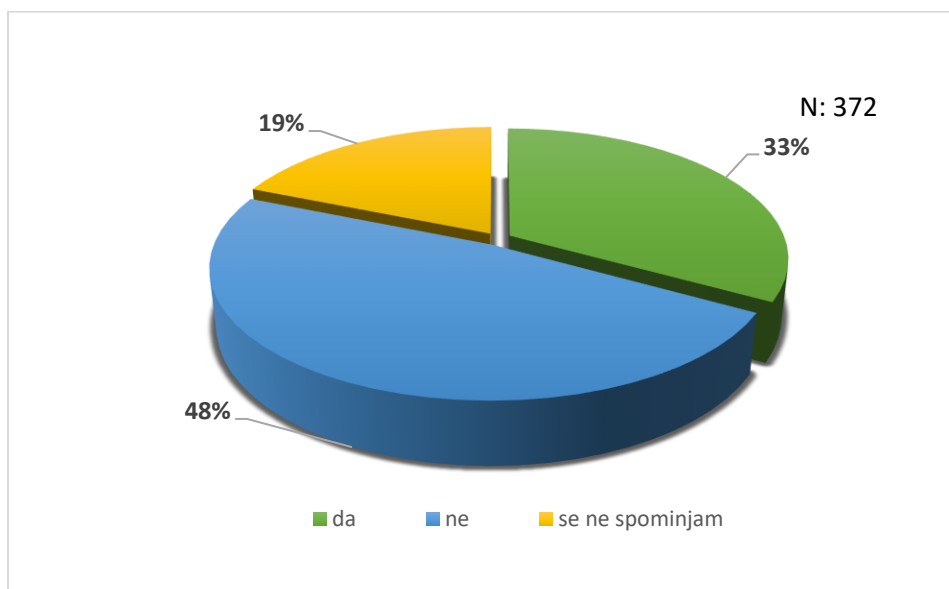
### 9. Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev/skrbnikov med vožnjo?



Graf 27: Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev/skrbnikov med vožnjo?

39 % anketirancev še ni bilo priča zaspanosti staršev/skrbnikov med vožnjo, 31 % se jih ne spominja, 30 % pa je temu že bila priča. Tu sem postavila tudi podvprašanje, kaj so v tem primeru starši naredili. Zapisali so odgovore v smislu, da so zamenjali voznika, spili kavo ali pa so se pritoževali.

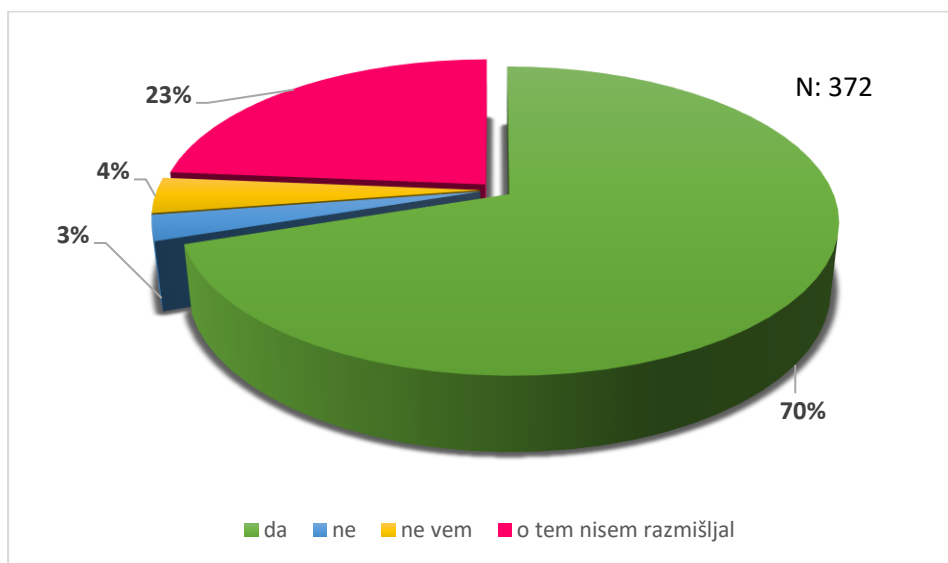
### 10. Ali ste se s starši/skrbniki kdaj pogovarjali o tej temi (pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)?



Graf 28: Ali ste se s starši/skrbniki kdaj pogovarjali o tej temi (pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)?

48 % anketiranih dijakov se s starši/skrbniki o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo še ni pogovarjala, 33 % se jih je že, 19 % pa se tega ne spominja.

## 11. Menite, da bi morali mediji (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo?

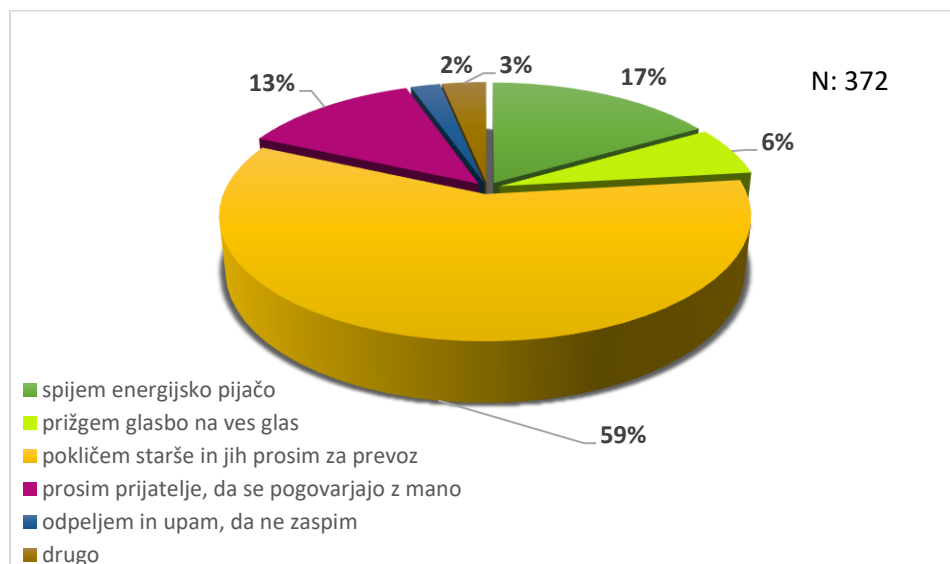


Graf 29: Menite, da bi morali mediji (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo?

70 % anketiranih dijakov meni, da bi morali mediji bolj ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo, 23 % jih o tem še ni razmišljala, 4 % ne vedo in 3 % menijo, da ne.

## 12. Kako bi ukrepali v danih situacijah, če bi imeli vozniški izpit:

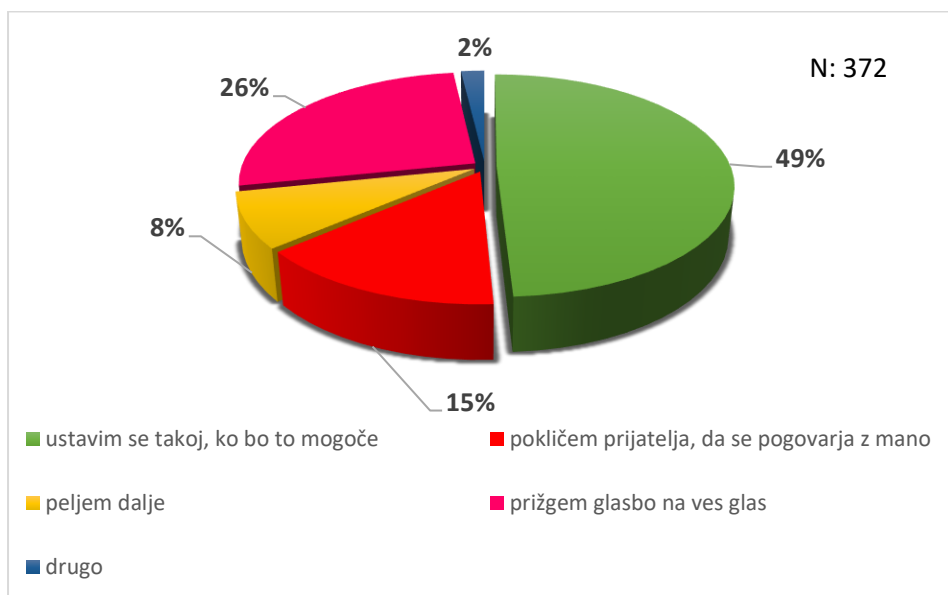
12.1 Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov:



Graf 30: Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov:

59 % anketiranih dijakov bi v dani situaciji poklicalo svoje starše in jih prosilo za prevoz, 17 % bi spilo energijsko pijačo, 13 % bi prosilo prijatelje, da bi se pogovarjali z njimi, 3 % so odgovorili z drugoin zapisali, da bi poklicali taksi, da niso razmišljali o tem, 2 % pa sta odgovorila, da bi odpeljali in upali, da ne zaspijo.

### 12.2 Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati:



Graf 31: Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati:

Skoraj polovica (49 %) anketiranih dijakov bi takoj ustavila avtomobil, 26 % bi prižgalo glasbo na ves glas, 15 % bi poklicalo prijatelja, da bi se pogovarjal z njimi, 8 % bi peljalo dalje, 2 % pa sta na vprašanje odgovorila z drugoin zapisala, da bi poklicali nekoga drugega, da pride ponj.

### **3.5 INTERVJU Z GOSPODOM TOMAŽEM LOTRIČEM**

V nadaljevanju sledi intervju, ki sem ga opravila z namenom, da pridobim več podatkov o vplivu utrujenosti na vožnjo. Intervju je bil opravljen 14. 2. 2022 preko aplikacije Microsoft Teams.

#### **1. Vas lahko za začetek prosim, da se nam na kratko predstavite.**

Sem Tomaž Lotrič, zaposlen pri ZŠAM v Celju kot direktor centra. Tu se ukvarjamo predvsem z avtošolsko dejavnostjo. Najpomembnejši del našega delovanja pa je v zadnjih 10 letih varna vožnja. Poleg tega pa delamo tudi preventivne dejavnosti, recimo odvoz z avto vleko. Po izobrazbi pa sem magister prometnih znanosti.

#### **2. V Sloveniji je ogromno prometnih nesreč in kaj je najpogostejši povzročitelj le-teh?**

Moje osebno mnenje, ki ga vedno zagovarjam, je hitrost.

#### **3. Kako pogost povzročitelj za prometno nesrečo je zaspanost za volanom?**

Če malo povežem s prejšnjim vprašanjem, zakaj sem rekel hitrost. Če ne bi bilo hitrosti, se ljudje ne bi zaleteli. Posledično, kaj pa privede do hitrosti, je pa en del nezbranost, utrujenost, preutrujenost, zaspanost. Iz osebnih izkušenj mislim, da utrujenost oz. nezbranost povzroči od 20 do 30 % prometnih nesreč.

#### **4. Ali je zaspanost za volanom po vašem mnenju resen problem? In zakaj?**

Ja, zaspanost za volanom je definitivno resen problem. Menim, da ga nismo uvideli samo mi, temveč celotna avtomobilska industrija v zadnjem obdobju, zato imamo tudi asistenčne pripomočke v avtomobilu, ki nekako resno utrujenost želijo predramiti. To je sistem, ki želi posebej ponazoriti utrujenost v zadnjih letih. Resen problem v utrujenosti pa je v tem, da voznik izgubi kontrolo nad prevoznim sredstvom.

#### **5. Glede na to, da vodite center varne vožnje in šolo vožnje, ali se vam zdi pomembno, da inštruktor pred uro vožnje kandidata vpraša o njegovem splošnem počutju?**

Ja seveda je, mogoče da ravno tisti dan kandidat ne bi vozil seveda pa, če bi vsi gledali iz tega vidika se marsikateri opravek ne bi storil oz. dvomim, da bi ljudje uporabili javni potniški promet zgolj zaradi tega, ker so utrujeni. Če pa spet drugače gledamo, daljše poti po navadi načrtujemo, zato se prej tudi spočijemo.

#### **6. Ali na svojih predavanjih ozaveščate o pomembnosti spočitosti za volanom?**

Ja, v avtošoli je to mali del predavanja, ravno toliko, da se nakaže. Usposabljanje pri treningih varne vožnje je pa to nek znaten sklop usposabljanja, kjer želimo poslušalcem povedati, kako utrujenost negativno vpliva na varno vožnjo in kaj posledično lahko privede do tega.



### **7. Ali ste že tudi vi kdaj sedli za volan utrujeni?**

Iz izkušenj lahko povem, da večkrat. 10 let nazaj sem tudi sam za volanom zaspal v avtu, kjer sem imel sopotnike, ki so me k sreči prebudili oz. sem se zaletel v odbojno ograjo in tako tudi zbudil. Zato tudi vem, kako približno izgleda, če res zaspan sedež za volan. Menil sem, da ko spiješ kavico, te ta zbudi. To pri resni utrujenosti ponavadi ne funkcioniira. Ena kava ima v sebi premalo kofeina, da bi lahko človeka predramila. Torej, da zaključim, ena kavica ali sveži zrak res ni rešitev. Ko si utrujen, si utrujen.

### **8. Kako ste se počutili, ko ste morali voziti utrujeni?**

Ne morem reči, ali sem se počutil lagodno ali nelagodno, ampak vedno, ko greš za volan, skoraj 99 % ljudi se počuti sposobne za vožnjo. Zelo malo ljudi bo trdilo, da niso sposobni za vožnjo.

### **9. Ste imeli kdaj občutek krivde, ker ste sedli za volan utrujeni in s tem ogrožali druge?**

Ko sedeš za volan, o tem ne razmišljaš. Razmišljaš potem, ko do nečesa dejansko pride, kar je žal prepozno. Veliko ljudi krši omejitve, na primer namesto 50 vozi 60, kar upam trditi, da to počne vsaj 90 % ljudi. Tudi oni med vožnjo ne razmišljajo o tem, kaj vse se lahko zgodi, če vozijo za 10 km/h več. Časa pa žal nazaj ne moremo zavrteti.

### **10. Ali ste že imeli kandidata, ki je na uro vožnje prišel vidno nenaspan?**

V avto šoli se ne spominjam, se pa spominjam primerov iz varne vožnje, ko so prišli vidno nenaspani oz. čisto brez spanca.

### **11. Kaj ste pri takem kandidatu najprej opazili?**

Koncentracija, zbranost v naslednjem koraku pa utrujenost, počasne reakcije.

### **12. Kako ste ukrepali?**

Ponavadi so sami ugotovili, da je nesmiselno in so šli domov, nekateri zaradi stiske s časom so tudi prebrodili to utrujenost.

### **13. Kakšno je vaše mnenje glede tega, da pride nekdo na izobraževanje nenaspan?**

, Menim, da če se za nekaj odločiš, moraš biti vsaj toliko odgovoren, da se poskušaš naspiti pred takšno dejavnostjo. Konec koncev so vsi polnoletni oz. blizu polnoletnosti in tudi zelo težko mu dokažeš, da je utrujen, pri alkoholu mu to lahko dokažemo z alkotesterjem, pri utrujenosti pa ga težko obtožiš, da je preutrujen.

### **14. Ali je kje v zakonodaji zapisano kaj o spočitosti za volanom?**

Predpisano je, kakšen voznik naj bi vozil, ni pa zapisanih nekih sankcij glede tega, če to prekršimo. Edina sankcija je prometna nesreča.

### **15. Kakšno je vaše mnenje o zakonodaji, bi kaj spremenili?**

Glede utrujenosti definitivno bi se moralo kaj spremeniti, ampak bi morali izbrati pravi pristop, najti prave instrumente, kako bi določali to utrujenost, je pa zelo težko.

### **16. Sestavila sem anketni vprašalnik za dijake. Vprašala sem jih, če so že bili priča zaspanosti staršev za volanom in večina jih je odgovorila z da. Kako vi gledate na to?**

Po eni strani to razumem, žal je tako, kot sem že omenil v prvem delu intervjuja, se določenim opravkom ne da izogniti, odrasli pa bodisi zaradi službe, obveznosti doma, opravkov začnejo izgorevati, vsi si predstavljamo, da edina stvar, ki predstavlja izgubo časa, je vožnja tekom celega dneva in ko človek razmišlja, je res glavna izguba časa vožnja.

### **17. Ste že kje v medijih zasledili npr. reklamo, ki ozavešča o pomembnosti naspanosti za volanom?**

V primerjavi z vsem ostalim informiranjem, tega praktično ni.

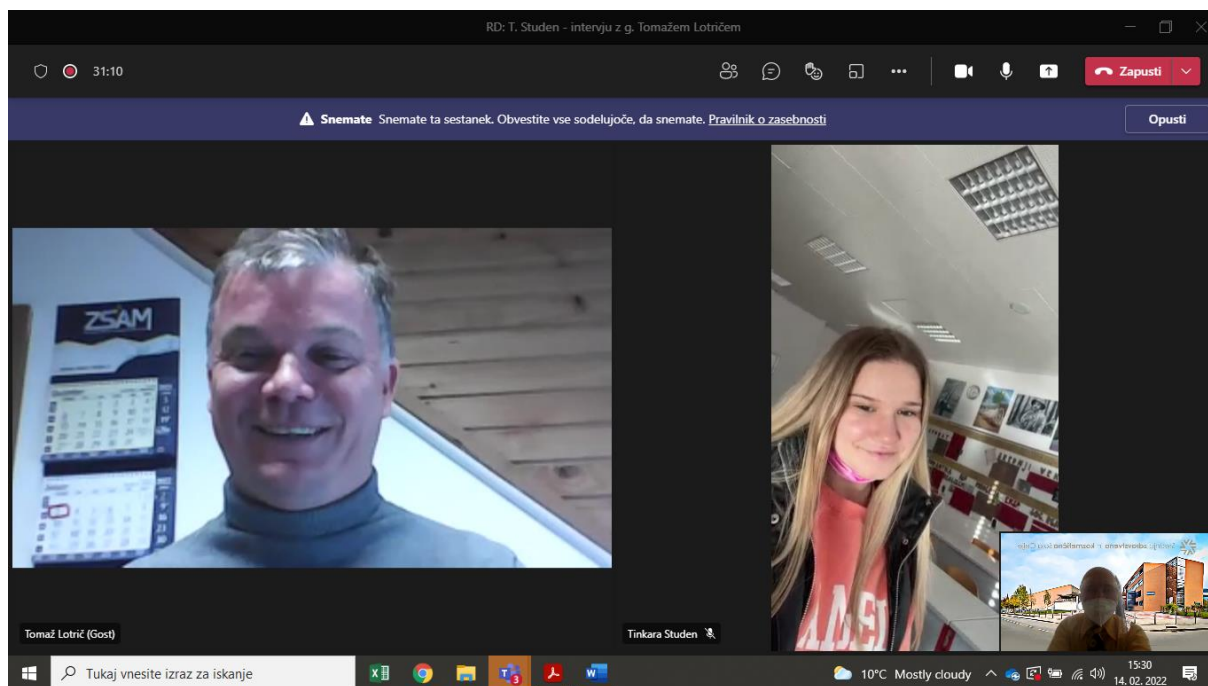
### **18. Koliko poudarka ste do sedaj temu področju namenili vi in ali vidite, da bi na tem področju še kaj naredili in kaj se da narediti?**

To je ena izmed zadev, ki jo prometna branža ne obravnava tako resno, kot jo bi morala. To bi moralo bolj resno vzeti Ministrstvo za promet in agencija. To je eden od aspektov, ki bi morali biti v prihodnosti res poudarjeni. Že v začetku sem želel povedati, da nekje v svetu se vsega tega zelo dobro zavedajo, saj so že začeli proizvajati asistenčne pripomočke v avtih. O tej temi pa se dejansko ne govori, mogoče v kakšnih tako imenovanih gostilniških debatah. Nihče ne poudarja, da je utrujenost za volanom enako nevarna kot alkoholiziranost, ker se pri obeh oži vidno polje in reakcije se upočasnijo. Najbolj ogroženi so vozniki kamionov, saj so za volanom po več ur, tudi dni. Pred leti smo naredili raziskavo, kam gleda človek, ko vozi. Ugotovili smo, da na eno povprečno izpitno vožnjo kandidat prevozi približno 90-160 prometnih znakov v eni uri vožnje.

### **19. So na področju utrujenosti že narejene raziskave?**

Na pamet ne vem, nekaj malega je zagotovo. Verjetno je pri kakšnem raziskovanju en del tudi namenjen tej temi. Da bi se kdo ukvarjal samo z utrujenostjo, pa zagotovo ne, saj je to zelo subjektivna stvar. Na splošno pa je dokazano, da če 16 ur ne spiš, je tako, kot da bi bil alkoholiziran.

Studen, T. Pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol v Celju, raziskovalna naloga,  
Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje



Slika 2: Intervju z gospodom Tomažem Lotričem  
(Čepin Tovornik, 14. 2. 2022)

### 3.6 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Za pridobitev verodostojnih podatkov, ki bi pomagali potrditi ali ovreči moje hipoteze, sem se odločila izdelati dva anketna vprašalnika. Na prvega so odgovarjali dijaki srednjih šol, ki že imajo vozniški izpit, na drugega pa dijaki, ki še nimajo voznškega izpita.

Pri izpolnjevanju obeh anketnih vprašalnikov so sodelovali dijaki treh različnih srednjih šol, in sicer dijaki Gimnazije Celje – Center, dijaki Šolskega centra Celje - Srednje šole za gradbeništvo in varovanje okolja in dijaki Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Anketni vprašalnik sem poslala še štirim šolam, a od tam nisem dobila odgovorov.

Pri izpolnjevanju prvega anketnega vprašalnika (dijaki z voznškim izpitom) je sodelovalo 91 dijakov, od tega 82 žensk (90 %) in 9 moških (10 %). Pri izpolnjevanju drugega anketnega vprašalnika (dijaki brez voznškega izpita) pa je sodelovalo 372 dijakov, od tega 323 žensk (87 %) in 49 moških (13 %).

Oba anketna vprašalnika sem začela z enakimi vprašanji, in sicer v prvem delu sem želela izvedeti, ali dijaki vedo, koliko ur spanca je priporočljivo za odraslo osebo. Kot sem pričakovala, so dijaki po večini odgovarjali pravilno, saj odrasla oseba potrebuje najmanj 7 do 9 ur spanca na dan, z 1 % pa so odgovorili z »ne vem«. V nacionalnih smernicah fundacije za spanje pa se priporoča 8-10 ur spanca za mladostnike in 7-9 ur spanca za odrasle. (Korez, 2021, str. 13)

Na začetku sem si postavila 5 hipotez. Prva hipoteza se glasi: ***Več kot polovica anketirancev spi manj, kot bi morali.*** Ta hipoteza je potrjena, saj velika večina dijakov (dijaki z voznškim izpitom: 65 %; dijaki brez voznškega izpita: 67 %) spi le od 4 do 7 ur na dan.

V nadaljevanju sem želela izvedeti, kako dobro so dijaki seznanjeni s povzročitelji prometnih nesreč v Sloveniji. Največ (38 %) anketiranih dijakov z voznškim izpitom se je odločilo, da je najpogostejši povzročitelj za prometne nesreče alkohol, 30 % jih meni, da je to neprilagojena hitrost, 19 %, da je to uporaba mobilnih naprav med vožnjo, in 10 %, da je najpogostejši povzročitelj neprespanost oz. nespočitost za volanom. Anketirani dijaki brez voznškega izpita pa so v največjem številu (41 %) odgovorili, da je najpogostejši vzrok alkohol, 24 % meni, da je to neprilagojena hitrost, 19 %, da je to uporaba mobilnih naprav in 12 %, da je najpogostejši povzročitelj neprespanost oz. nespočitost za volanom. Pridobljene rezultate želim primerjati z raziskavo, ki jo je lani izvedla Agencija za varnost prometa, katera je ugotovila da: »Najpogostejši vzrok za nastanek prometnih nesreč do konca leta 2020 ostaja nepravilen premik z vozilom - zaradi omenjenega vzroka se je pripetilo 3.721 prometnih nesreč oz. 25 odstotkov vseh nesreč. Sledi mu vzrok neprilagojena hitrost - 2.813 prometnih nesreč oz. 19 odstotkov ter nepravilna stran oz. smer vožnje - 2.457 prometnih nesreč oz. 16 odstotkov. Agencija za varnost prometa ob tem posebej opozarja na uporabo mobilnega telefona v prometu, ki ne šteje med primarne dejavnike za nastanek prometnih nesreč, a podatki o kršitvah, ki jih ugotavlja policija, kažejo, da gre za naraščajoč trend kršitev, v zadnjih devetih letih za kar 100 odstotkov«. (STA, 2020, str. 1)

Druge hipoteza se glasi: ***Več kot polovico anketirancev z voznškim izpitom najbolj uspava tiha in mirna glasba.*** Ta hipoteza ni potrjena, saj največ anketiranih dijakov (20 %) uspava vožnja v času, v katerem ponavadi spijo.

Oba anketna vprašalnika sem nadaljevala z vprašanjem: »Ali se vam zdi pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani«? V obeh anketnih vprašalnikih je le 1 % takih, ki se jim to ne zdi pomembno.

V nadaljevanju pa sta se začela anketna vprašalnika razlikovati. Anketirane dijake z vozniskim izpitom sem vprašala, ali so jih na predavanjih CPP-ja ozaveščali o pomembnosti naspanosti in spočitosti pred vožnjo. Večina (65 %) jih je odgovorilo, da so to na predavanjih omenili. Tudi v intervjuju je gospod Lotrič potrdil, da tudi ta tema sestavlja en del predavanj. Zanimalo me je tudi, ali jih je inštruktor šole vožnje pred uro vprašal, kako se počutijo. Nad odgovori sem razočarana, saj jih je več kot polovica (54 %) odgovorilo, da jih inštruktor tega ni vprašal.

Ker so dijaki srednjih šol mladi vozniki z malo izkušnjami, me je zanimalo, če je kateri izmed njih že imel prometno nesrečo. Samo 7 % dijakov je odgovorilo, da so že imeli prometno nesrečo, za katero so bili krivi. Zanimal me je tudi razlog in pri 33 % je bila to neprimerna hitrost, 33 % je obkrožilo odgovor drugo, pod katerega so zapisali, da je bil razlog neprevidnost oz. nepozornost. 17 % jih je odgovorilo, da so imeli prometno nesrečo zaradi nespočitosti, ostalih 17 % pa je med vožnjo uporabljalo mobilno napravo in tako povzročilo prometno nesrečo.

Tudi dijake brez vozniskega izpita sem vprašala, če so že bili udeleženci v prometni nesreči. Samo 19 % jih je na vprašanje odgovorilo pritrdilno. Ko sem jih vprašala, kaj je bil razlog za prometno nesrečo, jih je večina (52 %) razlog napisala pod drugo, 32 % pa, da je bila neprimerna hitrost, 8 % alkohol, 4 % uporaba mobilnih naprav, 4 % pa so odgovorili, da je bila kriva nespečnost.

Rdeča nit moje celotne naloge je pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol, zato sem tudi dijake vprašala, če so kdaj vozili nespočiti oz. nenaspani. Tretja hipoteza pa se glasi: ***Več kot polovica anketirancev z vozniskim izpitom je že vozila nespočita oz. nenaspana.*** To hipotezo sem potrdila, ker je kar 65 % dijakov že vozilo nespočitih, odgovor me ni presenetil, saj hiter tempo življenja dijakov poznam tudi sama in ponavadi je ta utrujajoč.

Četrta hipoteza se glasi: ***Več kot polovica anketirancev z vozniskim izpitom je zaspanost za volanom pojasnila kot: »Oči so se mi same od sebe zapirale, ceste nisem dobro videl.«*** Ta hipoteza ni potrjena, saj je skoraj polovica (49 %) anketiranih dijakov zaspanost za volanom opisala kot »moja glava je bila težka, nisem bil zbran«.

V anketnem vprašalniku za dijake brez izpita sem nadaljevala z vprašanjem, če bi se peljali z voznikom, ki ni spal že 24 ur, in kar 88 % jih je odgovorilo, da tega ne bi naredilo. Nato pa me je zanimalo, kolikšen odstotek se je že peljal z voznikom, ki je bil utrujen. Rezultati so pokazali, da se je kar 67 % voznik že zdel nespočit oz. zaspan. S pridobljenim rezultatom sem lahko potrdila še zadnjo 5. hipotezo, ki se glasi: ***Več kot polovici anketirancem brez vozniskega izpita se je že kdaj zdelo, da je oseba za volanom zaspana in nespočita.***

V nadaljevanju sem znova v obeh anketnih vprašalnikih postavljala enaka vprašanja, in sicer če so že bili priča zaspanosti staršev za volanom. Pozitivno presenečena sem bila nad odgovori, saj v nobenem od anketnih vprašalnikov pritrdilni odgovor ni presegel 50 % (dijaki z vozniskim izpitom: 44 %, dijaki brez vozniskega izpita: 30 %). Nato sem želela izvedeti, če so se dijaki kdaj o tej temi pogovarjali tudi s svojimi starši. Pri obeh anketnih vprašalnikih se kar več kot polovica oz. skoraj polovica o tovrstni temi ni pogovarjala (dijaki z vozniskim izpitom: 54 %, dijaki brez vozniskega izpita: 48 %).

Obema skupinama anketirancev sem postavila vprašanje, in sicer: Ali menite, da bi morali v medijih bolj ozaveščati o tovrstni temi. Rezultati so pokazali, da obe skupini po večini menita, da bi bilo to potrebno (dijaki z voznim izpitom: 83 %, dijaki brez voznega izpita: 70 %).

V drugem delu anketnih vprašalnikov sem želela dijake postaviti v dane situacije in ugotoviti, kako bi reagirali. Prva situacija se glasi: **Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov, so** dijaki z voznim izpitom odgovorili sledeče: 37 % bi v dani situaciji poklicalo starše, 29 % bi prosilo prijatelje, da se z njimi pogovarjajo, 23 % bi spilo energijsko pijačo, 7 % bi prižgalo glasbo in 4 % pa bi odpeljali in upali, da med vožnjo ne zaspijo.

Dijaki brez voznega izpita pa bi v 59 % poklicali svoje starše in jih prosili za prevoz, 17 % bi spilo energijsko pijačo, 13 % bi prosilo prijatelje, da bi se z njimi pogovarjali, 3 % so odgovorili z drugoin zapisali, da bi poklicali taksi, da niso razmišljali o tem, 2 % pa sta odgovorila, da bi odpeljali in upali, da ne zaspijo.

Druga postavljena situacija pa se glasi: **Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati.** Večina (51 %) dijakov z izpitom bi v dani situaciji ustavili avto takoj, ko bi bilo to mogoče, 26 % bi prižgalo glasbo, 14 % bi poklicalo prijatelje, da bi se z njimi pogovarjali, 6 % bi peljalo dalje, 3 % pa so se odločili za odgovor drugo, pod katerega so zapisali, da bi se ustavili za kratek čas. Pri dijakih brez izpita pa bi skoraj polovica (49 %) takoj ustavila avtomobil, 26 % bi prižgalo glasbo na ves glas, 15 % bi poklicalo prijatelja, da bi se pogovarjal z njimi, 8 % bi peljalo dalje, 2 % pa sta na vprašanje odgovorila z drugo, pod katerega so zapisali, da bi poklicali nekoga drugega, da pride ponj.

Iz rezultatov je vidno, da se dijaki zavedajo, kako pomembno je, da si med vožnjo spočit, zbran in naspan. Tudi dijaki brez voznega izpita, čeprav se z vožnjo še niso srečali, bi v veliki večini odreagirali odgovorno in pravilno. Vesela sem, da sta bila odgovora, da bi odpeljali in upali, da ne zaspijo, ali pa da bi peljali dalje, obkroženi le v majhnih odstotkih.

Kot sem že prej omenila, sem opravila tudi intervju z vodjem šole vožnje ZŠAM-a Tomažem Lotričem in želela bi izpostaviti nekaj vprašanj in odgovorov.

Citiram enega od odgovorov: » Zelo malo ljudi bo trdilo, da niso sposobni za vožnjo. « Tu bi želela poudariti, da bi ljudje morali postati dovolj samokritični, da ocenimo, če smo dovolj spočiti, da se lahko usedemo za volan, ali ne. Postavila sem vprašanje, ali je kandidat na uro vožnje prišel vidno nespočit. Intervjuvanec je odgovoril, da se spomni le primera iz varne vožnje, nato sem ga vprašala, kako so ukrepali. Prejela sem odgovor, da sokandidati ponavadi ugotovili, da to nima smisla ali pa so prebrodili stisko utrujenosti. Tu želim podati svoje mnenje, da če na uro vožnje bodisi predavanje prideš nespočit, je to izguba časa in denarja, saj od ure oz. predavanja ne odneseš nič, zapraviš pa tudi kar nekaj denarja.

## 4 ZAKLJUČEK

Dober spanec je eden najboljših »principov zdravja«, ki so nam na voljo, vendar razmeroma malo ljudi dovolj spi. Kot družba so Američani kronično prikrajšani za spanje. Vsak šesti trdi, da je nespečnost velik problem. Ker ne spijo dovolj, pa degradirajo in celo uničujejo svoje zdravje. (Colbert, 2013, str. 49)

Pisanje raziskovalne naloge je name vplivalo zelo pozitivno. Na pomen spanja sem pričela gledati s čisto drugega zornega kota. Začela sem se zavedati, kako zelo bom ogrožala sebe in druge, če bom nespočita sedla za volan. Na podlagi moje raziskave menim, da se dijaki srednjih šol zavedajo, kako pomembno je voziti spočit, vendar bi lahko na tem področju še marsikaj naredili. Zavedam se, da je zaradi hitrega in naporenega življenja težko najti čas še za počitek, vendar je to nujno potrebno. Dobro vem, kako stresno zna biti srednješolsko življenje, zato dijakov, ki so že vozili nenaspani oz. utrujeni, ne obsojam. Si pa želim, da bi mojo raziskavo prebrali in mogoče naslednjič premislili, ali je ta pot res nujna, in presodili, da bi bilo mogoče boljše, čese prej odpočijejo. Iz moje raziskave je razvidno, da bi le majhen odstotek dijakov dejstvo, da so utrujeni, ignoriralo. Tudi gospod Tomaž Lotrič je potrdil moje prepričanje in sicer, da se veliko prometnih nesreč zgodi ravno zaradi utrujenosti, zato menim, da bi bilo potrebno vse voznike še posebej ozaveščati o pomembnosti spočitosti za volanom.

V tem delu zaključka želim podati nekaj svojih lastnih idej, kako bi lahko izboljšali nekaj stvari na tem področju. V sklopu predavanj CPP bi v vsebine vključila tudi poglavje o pomembnosti spočitosti za volanom. Udeležencem izobraževanja bi problematiko poskušala približati tudi z vidika anatomije in fiziologije, jim predstavila primerjavo med delovanjem možganov, ko smo spočiti in ko smo utrujeni. Mediji imajo na nas neverjetno močan vpliv, zato bi predlagala reklamo, ki bi ponazarjala, kako pomembno je voziti spočit in koga vse ogrožamo, če tega ne upoštevamo ter predlagam še vzgojno zgibanko, ki bi ozaveščala.

Preden sem začela pisati raziskovalno nalogo, me je zanimalo predvsem to, kako pomembno je dijakom, da so spočiti in kako gledajo na to, da nekdo vozi utrujen. Ugotovila sem, da je dijakom spočitost pomembna, da jim ni vseeno, v kakšnem stanju vozijo in konec koncev tudi v kakšnem stanju je voznik, ko vozi njih. Prav je, da se vsi ljudje začnejo zavedati, kakšen pomen ima spočitost, saj bi s tem lahko ohranili marsikatero žrtev prometne nesreče. Če bi inštruktorji preverjali zaspanost pred vožnjo, bi vožnja nekajkrat odpadla, to bi se razvedelo in kandidati bi na vožnjo hodili spočiti. Potrebno bi bilo delati na tem, da kandidati za šolo vožnje postanejo samokritični do te problematike.

Za zaključek bi rada povedala, da o svojem življenju odločamo sami in za vse je čas, če si ga le vzamemo, se organiziramo in si stvari razporedimo. Raziskovalno nalogo bi želela zaključiti s stavkom, ki je med nami mladimi zadnje čase pogosto izrečen: »Tako kot si narediš, tako imaš«. Seveda pa tudi ta stavek ne drži zmeraj, na primer v prometu ne moreš gledati samo nase, poskrbeti je potrebno, da s svojimi dejanji ne ogrožaš sovoznika ter ostalih udeležencev v prometu.

## 5 VIRI IN LITERATURA

- AMZS. Zaspanost in utrujenost za volanom. Ljubljana, 2019, str. 1. Dostopno na: <https://www.amzs.si/varnost/testi-ocene-in-raziskave/raziskave/zaspanosti-in-utrujenosti-za-volanom> (22. 2. 2022).
- Colbert, D. *Sedem stebrov zdravja*. Ljubljana, Karis, 2013, str. 48, 49, 58.
- Čepin Tovornik, P. Slika 1: Podajanje navodil za izdelavo anketnega vprašalnika, 6. 12. 2021.
- Čepin Tovornik, P. Slika 2: Intervju z gospodom Tomažem Lotričem, 14. 2. 2021.
- Dečar, S. Težave s spanjem v starosti. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, Maribor, 2019, str. 3. Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=134168> (22. 2. 2022).
- Fink, A. *Zdravstvena nega pacienta pri življenjskih aktivnostih*. Ljubljana, GRAFENAUER založba d. o. o, 2017, str. 15.
- Idzikowski, C. *Skrivnosti dobrega spanca*. Celje, Zavod Gaia planet, 2018, str. 13, 15, 18, 121.
- Kisner, N. *Zdravstvena nega*. Ljubljana, Založba Obzorja, 1998, str. 27.
- Korez, L. *Primerjava življenjskega sloga študentov in dijakov z vidika gibalne dejavnosti, prehranskih in spalnih navad*. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, 2021, str. 7. Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=150877> (22. 2. 2022).
- Lončar, S. *Kako do več energije*. Ljubljana, ABO grafika d. o. o. 2017, str. 101, 105.
- Minić, A. *Vloga medicinske sestre pri nespečnosti pacientov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi*. Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Ljubljana, 2020, str. 10. Dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=130777&lang=slv> (22. 2. 2022).
- Minih, A. *Motnja spanja kot simptom duševne bolezni*. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, Maribor, 2016, str. 13. Dostopno na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=108024> (22. 2. 2022).
- Pekarović Džakulin, V. *Zaspanost za volanom*. Zavod za varstvo pri delu, Ljubljana, 2014, str. 95-98.
- STA. *Pregled stanja varnosti v cestnem prometu za leto 2020*. Ljubljana, 2020, str. 1. Dostopno na: <https://www.sta.si/v-srediscu/prometna-varnost-2020> (22. 2. 2022).
- Štukovnik, V. *Nefarmakološko zdravljenje nespečnosti pri starostnikih*. Ljubljana, 2017, str. 141. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-77UX7UFZ/2c698927-3bdc-462a-b5a9-09dabe78f702/PDF> (22. 2. 2022).



Studen, T. Pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol v Celju, raziskovalna naloga,  
Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje

Vidmar, T. *Kulturna konstrukcija sanj*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede,  
Ljubljana, 2011, str. 9. Dostopno na:  
<http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/vidmar-tea.pdf> (22. 2. 2022).

## **6 PRILOGE**

Priloga 1: Anketni vprašalnik za dijake srednjih šol z voznim izpitom

Priloga 2: Anketni vprašalnik za dijake srednjih šol brez voznega izpita

## ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE Z VOZNIŠKIM IZPITOM

Spoštovani!

Sem Tinkara Studen, dijakinja Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom »Pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol«. Namen raziskave je ugotoviti, koliko dijakom pomeni spočitost za vožnjo. Vaše sodelovanje bo v moji nalogi ključnega pomena, saj brez vaših odgovorov ne bom mogla potrditi hipotez.

Anketni vprašalnik je anonimen, za njegovo izpolnitev pa boste porabili približno 5 minut svojega časa. Pridobljeni podatki bodo uporabljeni izključno za namen izdelave raziskovalne naloge. Vprašalnik vsebuje dva tipa vprašanj. Pri vprašanjih zaprtega tipa je možen samo en odgovor, razen pri vprašanju, kjer je to posebej označeno. Pri vprašanju odprtega tipa pa sami odgovorite na vprašanje.

V anketnem vprašalniku se moška slovnična oblika nanaša na oba spola.

Za vaše sodelovanje se že vnaprej prijazno zahvaljujem.

Tinkara Studen

### **Spol:**

- a) ženski
- b) moški

### **Katero šolo obiskujete?**

- a) Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
- b) Gimnazija Celje – Center
- c) Šolski Center Celje – Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije
- d) Šolski Center Celje – Srednja šola za storitvene dejavnosti in logistiko
- e) Šolski Center Celje – Srednja šola za gradbeništvo in varovanje okolja
- f) Šolski Center Velenje – Gimnazija Velenje
- g) Ekonomska šola Celje

### **Kateri program obiskujete?**

---

#### **1. Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo?**

- a) 4-7 ur
- b) 7-9 ur
- c) več kot 9 ur
- d) ne vem

#### **2. Koliko ur na dan povprečno spite?**

- a) manj kot 4 ure
- b) 4-7 ur
- c) 7-9 ur
- d) več kot 9 ur

**3. V Sloveniji je vedno več prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le teh?**

- a) alkohol
- b) neprespanost oz. nespočitost ljudi za volanom
- c) uporaba mobilnih naprav
- d) neprilagojena hitrost
- e) drugo (napišite)

**4. Kateri so dejavniki, ki vas uspavajo? (možnih več odgovorov)**

- a) tiha, počasna, mirna glasba
- b) ravna cesta
- c) neosvetljena cesta
- d) prazna cesta
- e) vožnja po obroku
- f) vožnja brez sovoznika
- g) vožnja v času, ko običajno spim
- h) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

**5. Ali ste mnenja, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani?**

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

**5.1 Utemeljite svoj odgovor.**

\_\_\_\_\_

**6. Preden ste opravili voziški izpit je bilo potrebno opraviti izpit iz cestno prometnih predpisov. Ali so vas na predavanjih o CPP ozaveščali o pomembnost spočitosti in naspanosti pred vožnjo?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

**7. Ali vas je inštruktor varne vožnje pred vožnjo kdaj vprašal, če ste spočiti in naspani?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

**8. Ste že imeli prometno nesrečo, za katero ste bili krivi vi?**

- a) da
- b) ne

**8.1. Kaj je bil razlog za prometno nesrečo?**

- a) alkohol
- b) neprimerna hitrost
- c) nespočitost, nenaspanost
- d) uporaba mobilnih naprav
- e) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

**9. Ste kdaj že vozili nespočiti oz. nenaspani?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

**10. Če ste že vozili nespočiti oz. nenaspani, kako ste se počutili?**

- a) moja glava je bila težka, nisem bil zbran
- b) bilo je kot po navadi
- c) oči so se mi same od sebe zapirale, ceste nisem dobro videl
- d) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

**11. Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev med vožnjo?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

**11.1. Kaj so naredili**

---

**12. Ali ste se s starši kdaj pogovarjali o tej temi (o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

**13. Ali menite, da bi morali v medijih (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo?**

- a) da
- b) ne
- c) vseeno mi je
- d) ne vem

**14. Kako bi ukrepali v situaciji:**

**14.1 Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov:**

- a) spijem energijsko pijačo
- b) prižgem glasbo na ves glas
- c) pokličem starše in jih prosim za prevoz
- d) prosil bi prijatelje, da se pogovarjajo z mano
- e) odpeljem in upam, da ne zaspim
- f) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

**14.2 Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati:**

- a) ustavim se takoj, ko bo to mogoče
- b) pokličem prijatelja, da se pogovarja z mano
- c) peljem dalje
- d) prižgem glasbo na ves glas
- e) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

## ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE BREZ VOZNIŠKEGA IZPITA

Spoštovani!

Sem Tinkara Studen, dijakinja Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom »Pomen spočitosti za vožnjo pri dijakih srednjih šol«. Namen raziskave je ugotoviti, koliko dijakom pomeni spočitost za vožnjo. Vaše sodelovanje bo v moji nalogi ključnega pomena, saj brez vaših odgovorov ne bom mogla potrditi hipotez.

Anketni vprašalnik je anonimen, za njegovo izpolnitev pa boste porabili približno 5 minut svojega časa. Pridobljeni podatki bodo uporabljeni izključno za namen izdelave raziskovalne naloge. Vprašalnik vsebuje dva tipa vprašanj. Pri vprašanjih zaprtega tipa je možen samo en odgovor, razen pri vprašanju, kjer je to posebej označeno. Pri vprašanju odprtega tipa pa sami odgovorite na vprašanje.

V anketnem vprašalniku se moška slovnična oblika nanaša na oba spola.

Za vaše sodelovanje se že vnaprej prijazno zahvaljujem.

Tinkara Studen

### **Spol:**

- a) ženski
- b) moški

### **Katero šolo obiskujete?**

- a) Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
- b) Gimnazija Celje – Center
- c) Šolski Center Celje – Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije
- d) Šolski Center Celje – Srednja šola za storitvene dejavnosti in logistiko
- e) Šolski Center Celje – Srednja šola za gradbeništvo in varovanje okolja
- f) Šolski Center Velenje – Gimnazija Velenje
- g) Ekonomska šola Celje

### **Kateri program obiskujete?**

---

#### **1. Koliko ur spanja je priporočljivo za odraslo osebo?**

- a) 4-7 ur
- b) 7-9 ur
- c) več kot 9 ur
- d) ne vem

#### **2. Koliko ur na dan povprečno spite?**

- a) manj kot 4 ure
- b) 4-7 ur
- c) 7-9 ur
- d) več kot 9 ur

**3. V Sloveniji je vedno več prometnih nesreč. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši povzročitelj le-teh?**

- a) alkohol
- b) neprespanost oz. nespočitost ljudi za volanom
- c) uporaba mobilnih naprav
- d) neprilagojena hitrost
- e) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

**4. Kateri so dejavniki, ki vas bi potencialno uspavali za volanom? (možnih več odgovorov)**

- a) tiha, počasna, mirna glasba
- b) ravna cesta
- c) neosvetljena cesta
- d) prazna cesta
- e) vožnja po obroku
- f) vožnja brez sovoznika
- g) vožnja v času, ko običajno spim
- h) drugo (napišite)\_\_\_\_\_

**5. Ali ste mnenja, da je pomembno, da se za volan usedemo spočiti in naspani?**

- a) da
- b) ne

**5.1. Utemeljite svoj odgovor.**

---

**6. Ste bili že udeleženec v prometni nesreči kot sovoznik?**

- a) da
- b) ne

**6.1. Kaj je bil razlog za prometno nesrečo?**

- a) alkohol
- b) neprimerna hitrost
- c) nespočitost, nenaspanost
- d) uporaba mobilnih naprav
- e) drugo\_\_\_\_\_

**7. Se bi peljali z voznikom, ki ni spal že 24 h?**

- a) da
- b) ne

**7.1 Utemeljite svoj odgovor.**

---

**8. Se vam je kdaj zdelo, da je voznik nenaspan oz. nespočit?**

- a) da
- b) ne



### **8.1. Kaj ste storili?**

- a) prosil sem naj ustavi avtomobil
- b) začel sem pogovor
- c) nič
- d) nikoli se mi ni zdelo, da je voznik nenaspan oz. nespočit
- e) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

### **9. Ali ste bili kdaj priča zaspanosti staršev/skrbnikov med vožnjo?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

### **9.1 Kaj so naredili?**

---

### **10. Ali ste se s starši/skrbniki kdaj pogovarjali o tej temi (pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo)?**

- a) da
- b) ne
- c) se ne spominjam

### **11. Menite, da bi morali mediji (bolj) ozaveščati o pomenu spočitosti in naspanosti pred vožnjo?**

- a) da
- b) ne
- c) ne vem
- d) o tem nisem razmišljal

### **12. Kako bi ukrepali v danih situacijah če bi imeli vozniški izpit:**

#### **12.1 Po šoli se s prijatelji odpravite na zabavo, danes ste na vrsti za vožnjo, zato ne pijete alkohola. Zabava traja do 5 zjutraj, brez spanca ste že skoraj 24 ur. Ko je čas za odhod domov:**

- a) spijem energijsko pijačo
- b) prižgem glasbo na ves glas
- c) pokličem starše in jih prosim za prevoz
- d) prosil bi prijatelje, da se pogovarjajo z mano
- e) odpeljem in upam, da ne zaspim
- f) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

#### **12.2 Sami se peljete domov, na poti ste že 8 ur, do doma imate še pol ure vožnje in začne se vam dremati:**

- a) ustavim se takoj ko bo to mogoče
- b) pokličem prijatelja, da se pogovarja z mano
- c) peljem dalje
- d) prižgem glasbo na ves glas
- e) drugo (napišite): \_\_\_\_\_