

Tropické teploty za volantem zvyšují riziko únavy, mikrospánku i zdravotních komplikací

29.7.2026 - | Ministerstvo dopravy ČR

Vysoké teploty, které zasáhnou Českou republiku i většinu Evropy v nadcházejících dnech, zvyšují riziko dopravních nehod souvisejících s únavou, zdravotní indispozicí či nepozorností. Tropické dny kladou také větší nároky na řidiče při dlouhých cestách do zahraničí a zpět. Vysoké teploty zvyšují únavu, zhoršují koncentraci, prodlužují reakční dobu a přispívají ke vzniku mikrospánku. Řidiči by rovněž neměli podceňovat výbavu vozidla pro případ, že se v dopravních omezeních vytvoří kolony.

“V posledních dnech jsme bohužel zaznamenali několik smrtelných dopravních nehod. Nyní nás čeká další vlna velmi vysokých teplot. Prosím všechny řidiče a řidičky, aby nepodceňovali riziko únavy či zdravotní indispozicí za volantem. Je lepší si udělat přestávku navíc nebo se vystřídat, než přepínat síly a riskovat tragickou nehodu. To nejcennější, co máme, je lidský život,” říká ministr dopravy Ivan Bednárik.

Únava a horko: nebezpečná kombinace

Mikrospánek může trvat jen několik sekund, ale při dálniční rychlosti znamená desítky až stovky metrů jízdy bez kontroly. Riziko roste zejména při nočních a brzkých ranních cestách, při monotónní jízdě po dálnici, v kolonách a také v závěru trasy, kdy řidič často podcení poslední kilometry.

“Varovnými signály jsou zívání, pálení očí, bolest hlavy, neklidné sezení, pomalejší reakce, přehlížení značek nebo neúmyslné vybočení z jízdního pruhu. Káva ani energetické nápoje únavu neodstraní. Mohou ji pouze krátkodobě oddálit. Skutečným řešením je odpočinek na bezpečném místě, protažení a dostatek tekutin. Řidič by měl cestu plánovat s rezervou a počítat s tím, že v horku bude potřebovat častější přestávky,” říká Tomáš Neřold, vedoucí Samostatného oddělení BESIP Ministerstva dopravy.

Doporučení BESIP pro cestu v horku

- vyjet odpočínutý a neplánovat dlouhou trasu po náročném pracovním dni nebo po špatně prospané noci;
- dělat pravidelné přestávky alespoň každé dvě hodiny, v horku a při cestě s dětmi nebo seniory klidně častěji;
- během přestávky vystoupit z auta, projít se, protáhnout se a doplnit tekutiny;
- zkontrolovat, zda je klimatizace vozidla plně funkční, auto před jízdou vyvětrat a klimatizaci nenastavovat na extrémní rozdíl oproti venkovní teplotě;
- průběžně pít vodu nebo neslazené nápoje;
- nepokračovat v jízdě přes únavu jen proto, že „do cíle zbývá už jen kousek“.

Co vozit v autě při vysokých teplotách

Řidiči by měli počítat i s kolonami, uzavírkami nebo poruchou vozidla. V autě by proto neměla chybět:

- dostatečná zásoba vody pro všechny cestující
- základní léky, které posádka pravidelně užívá
- nabitý mobilní telefon

- lehké trvanlivé potraviny
- dostatek paliva nebo energie v baterii, aby bylo možné delší dobu stát v koloně se zapnutou ventilací či klimatizací
- kvalitní svítidla na baterie

Pozor také na technický stav vozidla

Extrémní teploty zatěžují i samotné vozidlo. Před delší cestou zkontrolujte tlak a stav pneumatik, hladinu provozních kapalin, funkčnost klimatizace a celkový technický stav auta. Na rozpálené vozovce se prodlužuje brzdná dráha a zhoršuje přilnavost, proto je vhodné jezdit plynule a dodržovat bezpečný odstup.

<https://md.gov.cz/Media/Media-a-tiskove-zpravy/Tropicke-teploty-za-volantem-zvysuji-riziko-unavy.?returl=%2FMedia%2FMedia-a-tiskove-zpravy>