

身体喊累时别跟方向盘较劲

疲劳驾驶认定新规6月1日起实施,监测设备可判定困倦,自驾出游请量力而行

从6月1日起,公共安全推荐性技术标准《机动车驾驶人疲劳驾驶认定规则》将正式实施。我们一起了解一下什么是疲劳驾驶。端午及暑期自驾高峰临近,请自驾出行的朋友提前了解新规认定情形,切勿疏忽大意。杜绝疲劳驾驶,是保障出行安全的基本前提。

疲劳驾驶新规

根据认定规则,有下列情形之一的应认定为疲劳驾驶:

- 1.连续驾驶机动车超过4小时未停车休息或停车休息时间少于20分钟;
- 2.客运机动车驾驶人于22:00至次日6:00连续驾驶超过2小时未休息或休息时间少于20分钟;
- 3.客运机动车驾驶人24小时内累计驾驶时间超过8小时。

对在道路交通事故发生过程中具备避险条件但未及时采取有效避险措施的机动车驾驶人,经调查具有下列情形之一的,可认定为疲劳驾驶:

- 1.监测设备(视频、ADAS、车载终端)显示多次闭眼、点头、打哈欠、视线偏

疲劳驾驶易生事故

近日,在二广高速湖南常德段,一辆小车行驶中先向左偏移骑压分道线,随后持续向右偏移,未减速径直追尾大货车。两车受损,小车损毁严重,所幸驾驶人许某规范系安全带,仅额头擦伤。经了解,许某当日独自驾车从湖北前往深圳,夜间休息不足,途中进服务区休整未恢复状态,行驶至事发路段因困倦走神追尾。交警认定其疲劳驾驶,负全责,罚款200元。

近日,在京台高速永清南收费站出口匝道,一辆物流货车突然失控,车辆剧烈左右偏移,连续八次撞击护栏后才停下。更惊险的是,驾驶人黄某突发头晕、短暂晕厥,完全失去驾驶意识。高速交

自驾出游防疲劳安全提示

需要特别提醒的是,随着端午节假期及暑期旅游高峰临近,自驾出游需求将大幅攀升。此次新规的实施,无疑为广大自驾游爱好者敲响了安全警钟。相比于营运车辆,私家车驾驶人往往更容易忽视疲劳驾驶的风险,存在“赶路式旅游”“换人不如硬撑”等侥幸心理。

对此,公安交管部门提示,自驾出游务必遵守严防疲劳驾驶的“硬规定”与“软底线”。在“硬规定”方面,连续驾驶不超过4小时、休息不少于20分钟是红线。针对喜欢夜行的自驾游客,虽然非营运小客车暂无夜间连续驾驶2小时的强制限制,

离等疲劳行为;

- 2.询问、讯问证实驾驶人精神恍惚、困倦、注意力难以集中仍驾驶机动车;
- 3.生活轨迹显示前24小时睡眠不足6小时,存在连续熬夜、高强度劳作等情形。

依据现行的《道路交通安全违法行为记分管理办法》规定:

- 1.连续驾驶载货汽车超过4小时未停车休息或者停车休息时间少于20分钟的,驾驶证一次记3分。
- 2.连续驾驶中型以上载客汽车、危险物品运输车辆超过4小时未停车休息或者停车休息时间少于20分钟的,驾驶证一次记9分。

警核查,事故因黄某长期作息失衡,身体持续疲惫。他每日凌晨4点出车至夜间10点收工,休息零散匮乏,睡眠不足。此次事发时连续驾驶未超4小时,但长期积劳已构成极高行车风险。交警对其开展严厉安全教育警示,并依法完成事故责任认定。

河北省交管总队高速七支队民警张井松:长途行车易疲劳,困倦开车风险高。法律要求连续驾驶不超4小时,每次休息不少于20分钟;但更要记牢:疲劳不分时长,透支不能硬撑。出车前务必睡足、不熬夜、不赶路,不侥幸,别让一次硬撑,酿成无法挽回的后果。

但夜间视线差、人体易困倦,建议参照客运车辆标准主动缩短驾驶时长。在“软底线”方面,切莫依赖“提神饮料”或调大音量来对抗生理极限。出发前应保证充足睡眠,科学规划行程,如行车途中出现视线模糊、频繁点头、哈欠连天等疲劳信号,必须立即驶入服务区或驶离高速停车休息,待精神恢复后再上路。

安全是抵达目的地最近的路。旅途中的美景固然珍贵,但唯有保持清醒的头脑,方能行稳致远。请广大驾乘人员将规则内化于心,别让一时疏忽,毁掉美好的旅程。

(综合央视)



果汁上面这些字母是什么

果汁标签乱象调查,NFC标识被滥用,酸甜饮品未必是真果汁

随着气温升高,果汁进入消费旺季。然而很多果汁产品的标注却让消费者感到困惑。比如:有的标注“纯果汁”,有的则强调“真果汁”,有什么区别?还有的带着“FC”“NFC”“HPP”等英文标识,这又分别代表什么含义?消费者该如何辨别?跟随记者一起解开果汁标签背后的玄机。

记者调查 果汁标注有何玄机?

记者调查发现,部分标着“100%果汁”“NFC”的产品,配料表里却藏着猫腻。

零食品牌“好想来”旗下的一款系列果汁饮料,包装醒目位置写着“100%果汁”和“NFC非浓缩还原”,但翻看配料表,前两位赫然是水和浓缩果汁。NFC究竟是什么?专家解释,它是“Not From Concentrate”的缩写,中文叫非复原果汁,也就是原榨果汁。按国家标准,这种果汁以水果为原料,直接用机械方法榨取,未经浓缩,配料表里不应该有水。

记者仔细查看一款苹果汁的配料

表,水排在第一位,主要果汁来源是浓缩果汁,只加了少量阿克苏NFC苹果汁,和国标对原榨果汁的定义差了一大截。类似情况不是个例。电商平台上一款标着“100%NFC”的苹果汁,客服也说是NFC果汁,配料表里却同样有水跟浓缩苹果汁。

专家指出,NFC不是某一个主体的注册商标,但它不是毫无意义的营销字母,而是有明确品质指向的行业通用说法,长期下来消费者心中早已形成稳定认知。不是真的NFC果汁,就不能乱标,否则就是在误导人。

“纯果汁”须满足两个核心条件

根据国家标准《饮料通则》,标着“100%纯果汁”的产品,配料表里不应该出现水。真正的纯果汁必须满足两个硬条件:第一,百分之百用水果或蔬菜直接加工,不加一滴外源水;第二,不能添加糖、香精、防腐剂等任何食品添加剂。至于市面上有些产品标着“真果汁”,专家直言,这个概念在国标里根本不存在,纯粹是商家的营销噱头。

果汁包装上常见的NFC、FC、HPP等英文标识,虽然都号称纯果汁,工艺却大不一样。营养师医生解释说,FC是浓缩还原果汁,先高温浓缩再加水勾兑,怕

热的维生素C容易流失;NFC是非浓缩还原果汁,压榨后不再加水加糖,相对更纯正;HPP是超高压冷压果汁,用低温高压杀菌,能最大程度保留维生素和活性物质,口感也更好。

值得警惕的是,记者调查发现有些标着“100%NFC”的产品,配料表里水却排在前面,NFC原榨果汁含量很低。专家指出,这种行为很可能涉嫌虚假宣传。根据消费者权益保护法,经营者对商品信息应当真实全面,不能误导人。如果包装写着NFC原榨果汁,实际却是浓缩还原饮品,就有可能被认定为违法。

酸甜饮品未必是果汁 品类区分有标准

除了标签名不副实,很多消费者也分不清果汁、果汁饮料和果味饮料。区分它们,关键看配料表。

国家标准GB/T 31121—2014《果蔬汁类及其饮料》对果汁类产品进行了分类。标注为“果蔬汁(浆)”的产品,果汁(浆)或蔬菜汁(浆)含量必须达到100%或者可溶性固形物含量要对应不同水果品种,符合国家标准里的专属指标;标注为“果汁饮料”“复合果蔬汁(浆)饮料”的产品,果汁(浆)或蔬菜汁(浆)的含量最低要求为10%。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红:因为按照法规要求,必须写明是加了10%、20%还是50%等。如果加的连10%都不到,连果汁饮料都不能叫。因为市面上还有一些果味饮料压根就没什么水果,但是它跟果汁的味道差不多。

业内人士提醒,选购时别光看口感和宣传噱头,要仔细查看包装标签、配料表和果汁含量标注,认清NFC果汁、果汁饮料、果味饮料的区别,理性消费、健康饮用。

(央视)