

چطور هنگام رانندگی در جاده بیدار بمانیم؟

رانندگی در هنگامی که خسته هستید، خطر دچار تصادف شدن را افزایش می‌دهد...



رانندگی در هنگامی که خسته هستید، خطر دچار تصادف شدن را افزایش می‌دهد. اگر هنگام رانندگی احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، کنار بکشید، و کمی بخوابید. اما ماشین را مستقیماً کنار جاده نگه ندارید. یا ماشین را دور از جاده حتی الامکان در جایی که روشنایی کافی دارد، نگهدارید یا به یک متل بین‌راهی بروید. [نکات ایمنی در رانندگی]

برای پیشگیری از خواب‌آلودگی در حین رانندگی این نکات را رعایت کنید:

پیش از شروع مسافرت، به اندازه کافی بخوابید. یک برنامه منظم خواب داشته باشید.

حتی المقدور در فاصله نیمه‌شب و 6 صبح رانندگی نکنید.

در مسافرت‌های طولانی کسی دیگری را به همراه خود داشته باشید، تا به طور منظم جای‌تان را با او عوض کنید.

اول صبح هنگامی که ماشین شما خنک است، وارد جاده شوید، تا به بیدار نگهداشتن شما کمک شود.

توقف‌های مکرر داشته باشید- هر 200 کیلومتر یا دو ساعت. ماشین را نگهدارید، اندکی ورزش کنید و غذای مختصری بخورید.

در هنگام رانندگی وضعیت مناسبی به خود بگیرید - سر بالا، شانه‌ها به عقب و زانوها با زاویه 45 درجه خم‌شده- تا به بیدار نگهداشتن شما کمک شود.

همشهری آنلاین