

Bezpieczna jazda: UWAGA! ZMĘCZENIE NA DRODZE!

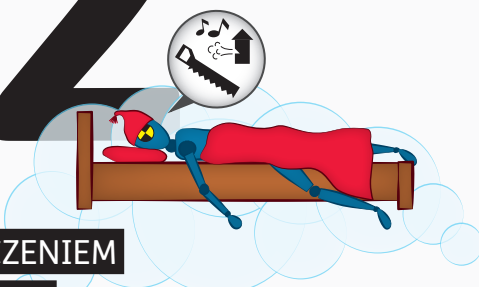
**ERGO
HESTIA**
rekomenduje

522

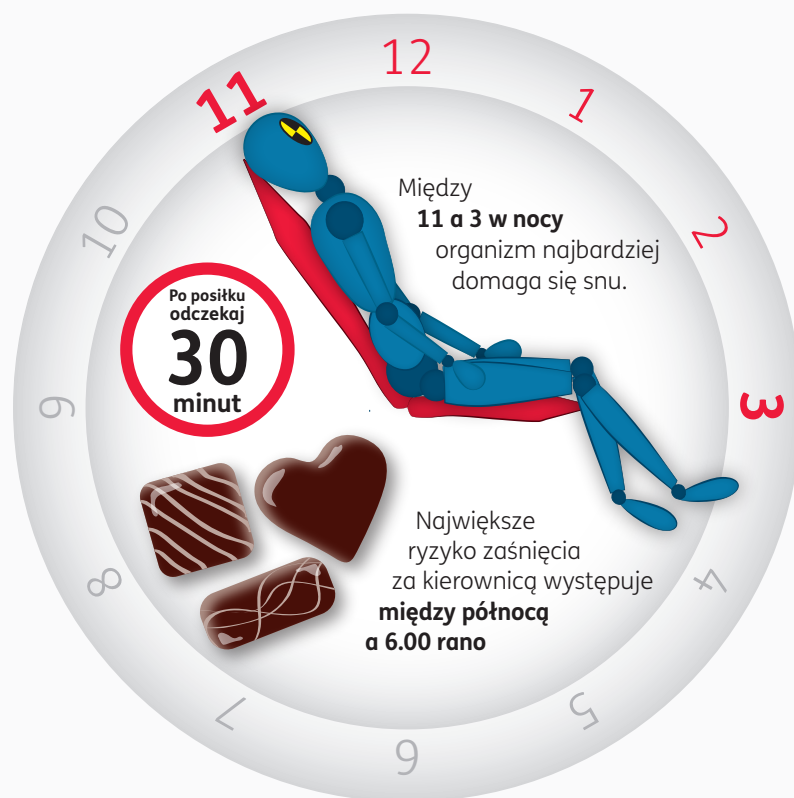
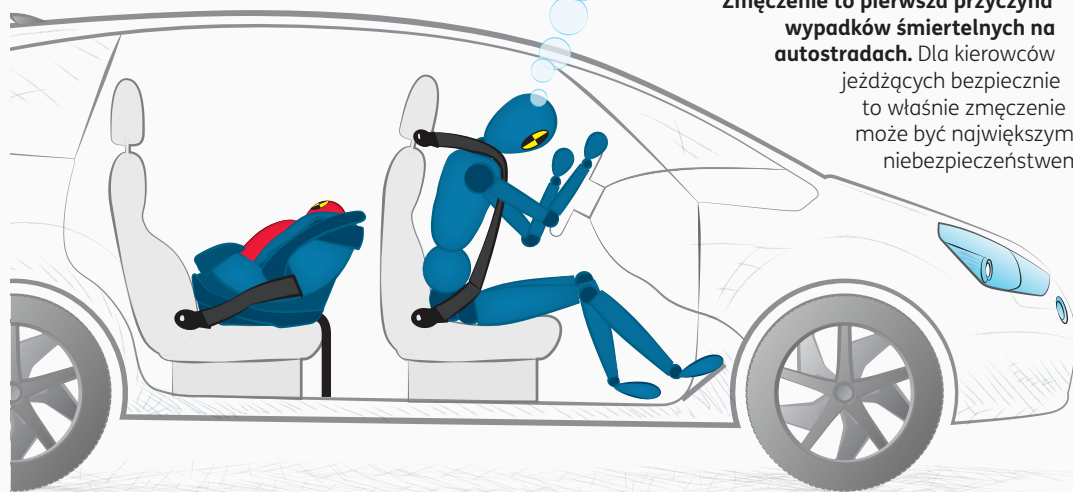
WYPADKI W 2013 ROKU

SPOWODOWANE BYŁY ZMĘCZENIEM

LUB ZAŚNIĘCIEM KIERUJĄCYCH



Zmęczenie to pierwsza przyczyna wypadków śmiertelnych na autostradach. Dla kierowców jeżdżących bezpiecznie to właśnie zmęczenie może być największym niebezpieczeństwem



Zmęczony kierowca prowadzi jak pijany



Czas „za kierownicą” w nocy 1h



Porównanie szybkości reakcji

Kierowca po 2h jazdy nocą i kierowca po 2 piwach (ponad 0,5 promila alkoholu we krwi) popełniają podobne błędy!

3h



Kierowca, który prowadzi 4,5h w ciemności reaguje podobnie jak ten, który ma 1 promil alkoholu we krwi!

5h



Jak nie dać się zmęczeniu – 5 rekomendacji Ergo Hestii

1 Zaplanuj przerwy na posiłek – **NIE JEDZ PODCZAS JAZDY!** To zajmuje ręce, odwraca uwagę, a gdy spada na ubranie... może powodować gwałtowne reakcje

2 Przynajmniej **CO 4 GODZINY ZRÓB 10-15 MINUTOWĄ PRZERWĘ** – podczas postoju zrób kilka ćwiczeń

3 **ZMIENIAJ SIĘ Z INNYM KIEROWCĄ** – W PEŁNI koncentrujesz się tylko przez 90 minut

4 **ZAPLANUJ CZAS NA MAŁE DRZEMKI (22 DO 30 MINUT)** – już tyle pozwoli Ci lepiej się zregenerować i zwiększy koncentrację.

5 Podczas podróży **PIJ DUŻO WODY**, aby nie odwodnić organizmu – **SŁODKIE NAPOJE ZABIERAJĄ NAM MNÓSTWO ENERGII** na trawienie.



Alkohol jest jedną z 4 najczęstszych (8,3%) przyczyn wypadków drogowych w Polsce. Zrezygnuj z picia alkoholu, gdy prowadzisz – nawet następnego dnia.



3001

wypadków

w 2013 roku spowodowali nietrzeźwi kierowcy

Możesz kopiować i rozpowszechniać tę infografikę (całość lub fragmenty) za darmo. Wystarczy podać źródło: Ergo Hestia. Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 3.0 Polska.

Projekt graficzny: Kamil Sknadaj madi.com.pl



*Źródło: raport „Wypadki drogowe w Polsce w 2013 r”, Komendy Głównej Policji.