Bezpečné cesty

Dlouhá cesta:

Na co nezapomenout?

☐ Únava a odpočinek

- ☐ Základem je dobrý spánek před cestou, alespoň 6 hodin pro obnovu reakcí
- ☐ Preventivně je vhodná přestávka nebo střídání každé dvě hodiny, maximálně 3,5 hodiny.
- ☐ Pro většinu lidí nastává největší útlum pozornosti při rozbřesku a po poledni (jídle).
- ☐ Při únavě je nutné zastavit. Patnáctiminutový odpočinek se zavřenýma očima často stačí pro obnovení pozornosti.
- ☐ Před startem na další cestu a v přestávkách je dobré si dát malou rozcvičku, například 10 dřepů a protáhnout se.
- ☐ Odpočinek plánujte společně s cestou, např. stíněná místa s tekoucí vodou (benzínové pumpy, vybavená odpočívadla).

☐ Ochrana před horkem

- ☐ Klimatizace pomáhá, nebezpečné jsou však velké teplotní rozdíly. Doporučený maximální rozdíl vnitřní a venkovní teploty je 6 °C.
- ☐ Děti chráníme před sluníčkem – kontrolujeme, zda nesvítí sluníčko bočním okénkem.
- ☐ Pokud možno nejezdíme přes poledne, raději vyjedeme brzo ráno nebo přes noc.

Pitný režim

- [ ] Vhodným nápojem je voda, neslazený čaj nebo nealkoholické pivo
- [ ] Méně vhodné jsou sladké nápoje, stejně tak nápoje s obsahem kofeinu (dehydratují)
- [ ] Během čtyř hodin vypít minimálně litr tekutin, za den alespoň 3 litry
- [ ] V teplém počasí při řízení pít každou půlhodinu
- [ ] Pitný režim brání také únavě, a to za každého počasí
- [ ] Ještě větší riziko dehydratace hrozí dětem, může k ní dojít velmi rychle

Strava

- [ ] Pro řidiče i ostatní cestující jsou nevhodná těžká jídla – mohou způsobit únavu i nevolnost
- [ ] Po větším jídle je vhodné před další jízdou chvíli počkat
- [ ] V některých zemích mohou postihovat, když řidič konzumuje jídlo za jízdy.

Novorozenci, malé děti

- [ ] Děti do stáří 3 měsíců by měly cestovat co nejméně, sezení v autosedačce v tomto věku není vhodné pro páteř novorozence. Neměly by v ní sedět více než dvě hodiny.
- [ ] Při delší cestě malých dětí (zvláště těch, které ještě samy nesedí) jsou třeba časté přestávky, na kterých je dobré děti vyndávat ze sedačky.

Křečové žíly

- [ ] Dlouhé sezení bez pohybu neprospívá křečovým žilám a zvyšuje riziko trombózy, zvláště v těhotenství.
- [ ] Nepříznivým faktorem je dlouhodobé řízení vozidla, kdy řidič má sešlápnutý plynový pedál v jedné poloze.
- [ ] Prevencí jsou pitný režim, časté přestávky, střídání řidičů či používání tempomatu.