

כשמזג האוויר חם או לאחר יום עבודה ארוך אנו נוטים להיות עייפים יותר והנהיגה במצב של עייפות מסוכנת, שכן העייפות משפיעה על הריכוז שלנו,

על מהירות התגובה שלנו ועל תשומת הלב שלנו לנעשה בכביש .

**לפני שיוצאים לנסיעה ארוכה** חשוב לתכנן את מסלול הנסיעה ואת מקומות המנוחה בדרך , מומלץ להצטייד בקפה ובמשקאות מעוררים .

אם ערים מזה שעות רבות, כדאי להימנע מנהיגה, בייחוד בשעות הלילה .

מומלץ שלא לנהוג אחרי ארוחה כבדה או פעילות גופנית מאומצת , ​​​​​במצב של עייפות מומלץ להתחלף עם נהג אחר ולחזור לנהיגה רק אחרי מנוחה.

בדרך אם חשים עייפות או שהעיניים נעצמות, עוצרים להתרענן במקום מוסדר ובטוח - שותים קפה או משקה מרענן ונחים כרבע שעה .

**זכרו !**

**אם חשים עייפות או שהעיניים נעצמות, עוצרים להתרענן במקום מסודר ובטוח. שותים קפה או משקה מרענן ונחים / נמים כרבע שעה, עד שהקפה מתחיל להשפיע .**

**אם נקיטת צעדים אלה לא עוזרת – שינה קצרה נוספת תעזור להתרעננות .**

**אם אחרי כל הצעדים האלה עדיין נשארים עייפים – יש להניח לנהג אחר לנהוג במקומכם. אם עייפים – לא נוהגים .**

**חלון פתוח ורדיו פועל אינם עוזרים להפיג את העייפות .**

