

Przed nami sezon urlopowy, będziemy zatem pokonywać, czasem także korzystając z samochodu, znaczne odległości. A ponieważ, też z roku na rok rozwija się w Polsce sieć autostrad i dróg szybkiego ruchu, możemy więc podróżować coraz szybciej.

Niestety, bardzo często nie potrafimy odpowiednio korzystać z części dróg pozwalających na bardziej komfortowe warunki jazdy. Z tego powodu za GDDKiA warto przypomnieć kilka podstawowych prawd niezbędnych podczas podróży, bo dzięki nim dojedziemy bezpiecznie do celu.

1. Na autostradzie obowiązują wyższe prędkości niż na „zwykłych” drogach, dlatego musimy pamiętać o zachowaniu większych odległości między pojazdami. Nieznaczne zwiększenie odstępu może pomóc nam uniknąć stresowych sytuacji, a czasem nawet uratować życie.
2. Jeśli planujemy podróż autostradą, musimy być wypoczęci! Z powodu dużych prędkości skraca się bowiem czas kierowcy na reakcję w momencie zagrożenia, dlatego nigdy nie siadajmy za kierownicą po nieprzespanej nocy lub męczącym dniu.
3. Podczas wjazdu na autostradę zawsze starajmy się maksymalnie wykorzystać pas rozbiegowy. Dzięki temu unikniemy zagrożenia, że ktoś wjedzie w tył naszego auta.
4. Zjeżdżając z autostrady, pamiętajmy o zwolnieniu, by dostosować prędkość do tej, która obowiązuje na innych drogach.
5. Jeśli bierzemy leki, które w jakikolwiek sposób wpływają negatywnie na kierowcę, wówczas bezwzględnie rezygnujemy z podróży. Należy przy tym pamiętać, że istnieją lekarstwa, które groźne stają się dopiero po zmieszaniu np. z napojem energetycznym. Nawet niewinny sok grejpfrutowy może być przyczyną sporych kłopotów - jeśli popijemy nim pewne leki stosowane do łagodzenia objawów alergii, wówczas mogą wystąpić zaburzenia rytmu serca. Uważajmy więc zawsze na to, co jemy lub pijemy przed lub po zażyciu leku.
6. Autostrada ma umożliwić nam komfortową podróż, nie służy zatem do bicia kolejnych rekordów prędkości między bramkami, które są złamaniem prawa i niepotrzebną, czy też wręcz głupią, brawurą.
7. Zadbajmy o spokojną atmosferę podczas podróży, unikajmy kłótni, bo rodzą one u kierowcy groźny stres, który powoduje spadek szybkości jego reakcji o 13 procent! A to oznacza aż o cztery metry dłuższą drogę hamowania oraz o 40 procent zwiększone prawdopodobieństwo poważnego wypadku.
8. Podczas jazdy unikajmy rozmów telefonicznych, również przez zestaw głośnomówiący, bowiem rozpraszają one uwagę kierowcy. Stwierdzono, że rozmawiający przez komórkę lub piszący sms-a kierowca może zareagować równie wolno, jakby miał prawie promil alkoholu we krwi!
9. Co prawda przepisy nic nie mówią o tym, w jakim obuwiu powinniśmy prowadzić samochód, ale rodzaj butów ma ogromny wpływ na bezpieczeństwo jazdy. Muszą być wygodne, by stopa nie męczyła się podczas wielogodzinnej podróży, a zarazem nie mogą stwarzać zagrożenia tak jak na przykład klapki czy japonki, które z jednej strony mile chłodzą stopy, ale z drugiej znakomicie potrafią zablokować pedał hamulca. Szpilki też nie są, delikatnie mówiąc, najlepszym rozwiązaniem, ale i tak 43 procent kobiet właśnie w nich siada za kierownicą...
10. Podczas długiej podróży prędzej czy później zaczynamy odczuwać zmęczenie. Co wtedy? Eksperci nie mają wątpliwości - słuchanie głośnej muzyki, ssanie miętowych cukierków, przetarcie twarzy mokrym ręcznikiem, gorąca kawa lub napoje energetyczne przynoszą jedynie krótkotrwałe orzeźwienie. Jeśli zatem czujemy pierwsze objawy zmęczenia (ciężkie powieki, ból głowy i opóźniona reakcja), natychmiast zatrzymujemy się w bezpiecznym miejscu i... śpimy. Kilkunastominutowa drzemka da nam więcej energii niż kawa, muzyka i miętówki razem wzięte.

## Autostradowy dekalog bezpiecznej jazdy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 14, lipiec 2012 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 2052

---

*Źródło: [gddkia.gov.pl](http://gddkia.gov.pl)*