

Bezpieczny wyjazd na święta

Wybierając się w świąteczną podróż warto pamiętać o kilku zasadach, które zagwarantują nam komfort i bezpieczeństwo jazdy.

Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Szczególny okres dla wszystkich, także dla kierowców. Do szybko zapadającego zmroku i trudniejszych warunków jazdy dochodzi wiele czynników, które mają wpływ na bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Pamiętając o kilku podstawowych zasadach, możemy sprawić, że podróżowanie w tym czasie będzie komfortowe i bezpieczniejsze.

- **Przebywanie wśród tłumów jest jednym z istotnych czynników stresogennych.** Może wzbudzać w nas irytację i poczucie zagrożenia. Zagrożenie zaś **zwiększa tendencję do bardziej agresywnych i nieoczekiwanych zachowań, także na drodze.** Dlatego nie odkładajmy świątecznych zakupów na ostatnią chwilę.
- Stres ograniczymy także, gdy **w świąteczną podróż wyruszymy z wyprzedzeniem**, planując ją tak, by uniknąć wzmożonego ruchu na drogach. A jeśli nawet wyjedziemy za późno, to nie próbujmy nadrabiać czasu prędkością. Lepiej się spóźnić, niż nie dojechać wcale.
- **Do wyjazdu przygotowany musi być zarówno kierowca, jak i auto.** Przed planowaną podróżą trzeba zadbać o stan techniczny samochodu. Należy sprawdzić: **prawidłowe ciśnienie w ogumieniu i dostosować je do obciążenia samochodu**, skontrolować stan zużycia bieżnika, **poziom płynów eksploatacyjnych** (oleju silnikowego, płynu hamulcowego, chłodniczego, wspomagania kierownicy oraz przede wszystkim zimowego płynu do spryskiwaczy).
- **Lusterka i lampy powinny być dobrze ustawione** (z uwzględnieniem obciążenia samochodu), sprawne i czyste. Ważne jest również sprawdzenie działania wszystkich świateł oraz kierunkowskazów w samochodzie.
- **Bagaż oraz luźne przedmioty powinny być zabezpieczone** na czas podróży. Niezamocowany przedmiot podczas zderzenia przy prędkości 50 km/h staje się od 30 do 50 razy cięższy!
- Po zmroku **pamiętajmy o większej ostrożności podczas manewrów:** skrętu, omijania i przede wszystkim wyprzedzania. Dostosujmy prędkość do warunków panujących na drodze.
- **Kierowca powinien być wypoczęty** przed podróżą, a w trakcie jazdy powinien robić kilkunastominutowe przerwy co 2-3 godziny, nawet jeśli nie odczuwa zmęczenia.
- Zamiast napojów energetycznych w podróż lepiej zabrać wodę i tabliczkę gorzkiej czekolady. Taka energia jest zdecydowanie korzystniejsza dla organizmu.
- Temperatura w pojeździe ma wpływ na sprawność motoryczną kierowcy – jej **optymalna wartość w samochodzie to 20-22°C.**
- Skupienie uwagi kierowcy na drodze to jeden z najważniejszych elementów bezpiecznej jazdy – **nic i nikt nie powinno rozpraszać kierującego pojazdem.**

Zawsze bezpiecznych podróży życzy Instytut Transportu Samochodowego!