

PLÁNOVÁNÍ CESTY

Potřebujete jet autem?

NE

Použijte jiný dopravní prostředek - je to bezpečnější a šetrnější k životnímu prostředí

ANO

Naplánujte si cestu

Pokud lze, v řízení se s někým střídejte

Zkontrolujte stav vozidla

Neřídte pod vlivem alkoholu nebo drog

Před jízdou si odpočiňte

Pokud je to nutné, zajistěte si předem na cestě nocleh

Vyhnete se řízení v době svého největšího útlumu

Naplánujte si cestu

Neřídte v době, kdy obvykle spíte

Naplánujte si zastávky nejdéle po 2 hodinách

Naplánujte si, kde v případě potřeby přespíte

Zjistěte si, zda nejsou po cestě dopravní omezení a případně naplánujte alternativní trasy

Během cesty

Dodržujte naplánované přestávky

Soustřeďte se na řízení

Poslouchejte dopravní zpravodajství kvůli mimořádným událostem

Pokud začnete být ospalí

Zastavte na bezpečném místě

Vypijte dva silné kofeinové nápoje

Na 15 minut si zdímněte

Pokud jste příliš unavení na další cestu, přenocujte na bezpečném místě.