



Eviteu la fatiga o el cansament En la conducció



La fatiga o el cansament

Poden ser una resposta mental o física normal a l'esforç físic, a l'estrès emocional, a l'avorriment o a la manca de son



Com a conseqüència del nostre comportament

Mala postura, cansament físic i/o mental, son



Com a conseqüència de l'estat del vehicle

Soroll del motor, ventilació defectuosa...



Com a conseqüència de causes externes

Monotonia en la conducció, ferm defectuós, embussos...



Prepareu-vos per al viatge

Eviteu fer desplaçaments sense haver descansat abans
Feu pauses cada 200 km o cada 2 h



Condicions del vehicle

Assegureu-vos que el vehicle està ben ventilat



Cura personal

Feu menjar lleugers i beveu aigua sovint

Abans de conduir, descanseu