



Як керувати автомобілем у спеку

1. Перед поїздкою перевірте справність системи охолодження двигуна, рівень масла та тиск у шинах.
2. Перевірте аптечку, за необхідності покладіть у неї потрібні ліки.
3. Одягайте вільний нещільний одяг, сонцезахисні окуляри.
4. Візьміть із собою достатню кількість питної негазованої води.
5. Якщо є змога, паркуйте автомобіль у тіні або використовуйте сонцезахисні шторки.
6. Не вмикайте кондиціонер на мінімальну температуру, щоб швидко охолодити машину, оскільки різкий перепад температур може призвести до захворювання.
7. Надсилайте основний потік охолодженого повітря від кондиціонера вниз — на ногах багато рецепторів, через які тіло сприймає температурний режим.
8. Не перевищуйте швидкість і збільшуйте дистанцію від транспортних засобів, що рухаються попереду.
9. Пам'ятайте, що концентрація уваги у спеку знижується приблизно через півтори години. Робіть зупинки щогодини, щоб трохи відпочити й випити води.
10. Якщо відчули погіршення самопочуття, негайно знижайте швидкість і зупиніться.

