

Consigli

STANCHEZZA

- 1. Prima di un lungo viaggio, riposati a sufficienza**
- 2. Se non è necessario, evita di guidare nelle ore notturne o quando la temperatura è molto elevata**
- 3. Durante i lunghi viaggi, ogni due ore di guida fai una pausa di 10-15 minuti**
- 4. Fai attenzione all'alcol e ai farmaci che possono moltiplicare gli effetti della stanchezza**
- 5. Ricordati che contro la stanchezza non serve bere molti caffè, tenere lo stereo dell'auto a tutto volume, ecc.**