

## **Kujdes gjatë udhëtimit në temperatura të larta**

Për shkak të sezonit turistik gjatë stinës së verës rritet fluksi i qarkullimit në rrugët tona dhe rreziku për aksidente.

Vetë temperaturat e larta përbëjnë rrezik potencial për ngjarje tragjike në rrugë.

Gjatë lëvizjes në këto temperatura:

- ulet efektiviteti trupor
- kemi dobësim, turbullim të shikimit
- luhatje tensioni
- plogështi
- djersitje
- reflekset humbasin vlerat e tyre
- automjeti punon në kushte më të vështira
- gomat mund të pësojnë çarje
- asfalti bëhet më i rrezikshëm
- nga të nxehtit krijohen imazhe që turbullojnë shikimin.

**Kujdes shpejtësinë !**

Shumë aksidente ndodhin nga shkak i shpejtësisë mbi normat e lejuara.

Ndaj:

- Vendosi rripin e sigurimit.
- Të përdorim sa më shumë lëngje, ujë të freskët pije freskuese, çaj të ftohtë.
- JO konsumit të alkolit gjatë udhëtimit, kjo merr vlera shumë më të rrezikshme në kushtet e temperaturave të larta.
- Të bëjmë herë pas here ndalesa në vende të freskëta, me hije, ujë të ftohtë.
- Në asnjë moment mos lini të qëndrojnë vetëm fëmijët në makinë.
- Të evitojmë udhëtimet e gjata, pa ndalesa.
- Të përdorim kondicionerin e në kushte mungese të udhëtojmë me xhama të ulura
- Të përdorim veshje të lehta
- Të kontrollojmë gjendjen teknike të mjetit para nisjes, nivelin e fryrjes së gomave, nivelin e ujit në motor.
- Asnjëherë mos vijojmë udhëtimin direkt pas ngrënies së vaktit; për shkak se bien parametrat në organizëm kemi luhatje tensioni, përgjumje, ulje të vëmendjes, plogështi- reflekset humbasin vlerën e mëparëshme.
- Gjithnjë të rinisim udhëtimin pas një pushimi të shkurtër 30-45 min.