# 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 shkaku i shpejtësisë mbi normat e lejuara.

Ndaj:

* Vendosni 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 të 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 mëparshme.
* Gjithnjë të rinisim udhëtimin pas një pushimi të shkurtër 30-45 min.