



NIEBEZPIECZNY KIEROWCA NA DIECIE

Aż 84% kobiet kierowców prowadzi samochód, odczuwając głód. Przyznają one jednocześnie, że jest to przyczyną zmęczenia oraz obniżonej koncentracji na drodze. Aż 12% twierdzi, że nie lubi siadać za kierownicą niedługo po zjedzeniu posiłku, a 5% nie je, gdyż jest w tym czasie na diecie.*

O ile – szczególnie po obfitym posiłku – nie powinno się planować nawet krótkiej podróży, to jazda z pustym żołądkiem jest równie niebezpieczna. Głód jest częstą przyczyną zaburzeń koncentracji, co szczególnie podczas jazdy samochodem może być realnym zagrożeniem zarówno dla kierowcy jak i innych uczestników ruchu. Odpowiednie nawyki związane z odżywianiem są równie ważne jak odpoczynek. Dotyczy to szczególnie tych kierowców, których praca związana jest z częstymi podróżami. *Osoby będące na długotrwałej i rygorystycznej diecie mogą mieć tendencję do nadmiernej irytacji, a nerwy zdecydowanie nie sprzyjają płynnej i przede wszystkim bezpiecznej jeździe* – mówi Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Jazdy Renault.

Niebezpieczne dla kierowców jest też podjadanie w trakcie jazdy. Choć może się to wydawać niegroźne, warto pamiętać, że jest to jedna z czynności, które odwracają uwagę od tego, co dzieje się na drodze. Tymczasem prawie połowa kobiet przyznaje, że w czasie gdy prowadzą one samochód zdarza im się jednocześnie rozwijać papierki od cukierków czy czekoladek!* *Podjadanie w trakcie jazdy może być tak samo niebezpieczne jak rozmowa przez telefon bez użycia zestawu głośnomówiącego* – przestrzegają trenerzy Szkoły Jazdy Renault. – *Wszystko przez to, że kierowca, odrywając ręce od kierownicy, nie jest w stanie w pełni kontrolować pojazdu. Sytuacje na drodze potrafią zmieniać się na tyle szybko, że wykonywanie dodatkowych czynności podczas jazdy, czy nawet chwilowa nieuwaga, mogą mieć groźne skutki* – dodają trenerzy.

O odpowiednim posiłku należy pamiętać szczególnie przed dłuższą podróżą. Powinien być lekkostrawny i bogaty w składniki wolno uwalniające energię. Takie danie najlepiej zjeść na ok. 2 godziny przed wyprawą. Przekąski zabierane do samochodu najlepiej schować w bagażniku, tak aby nie „kusiły”, rozpraszając uwagę. Sięgać po nie można w czasie wyznaczonego na trasie kilkuminutowego postoju.

* źródło: *Sheilas' Wheels*

