

Jak przetrwać upał za kierownicą?

Utworzono: poniedziałek, 29, lipiec 2019 13:45



Upały mogą nie tylko stanowić zagrożenie dla zdrowia, lecz także utrudniać bezpieczną jazdę samochodem. Wysokie temperatury powietrza sprzyjają uczuciu zmęczenia i rozdrażnienia, co negatywnie wpływa na zdolność prowadzenia auta. Groźne może być także odwodnienie. Trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault radzą kierowcom, jak postępować w czasie upałów.

Właściwy strój i klimatyzacja

W czasie upałów duże znaczenie ma odpowiedni ubiór. Jasne kolory i naturalne, przewiewne tkaniny jak cienka bawełna czy len mogą pozytywnie wpłynąć na komfort podróżowania. Jeśli samochód jest wyposażony w klimatyzację, również z niej korzystajmy, choć z rozsądkiem. Zbyt duża różnica między temperaturą na zewnątrz i w środku samochodu może skończyć się przeziębieniem.

Pamiętaj o nawodnieniu

Upały powodują dużą utratę wody, dlatego kluczowe jest uzupełnianie płynów. Odwodnienie może prowadzić do bólu głowy czy poczucia zmęczenia, a nawet zasłabnięcia. Ostrożni powinni być zwłaszcza starsi kierowcy, ponieważ z wiekiem zmniejsza się odczuwanie pragnienia, dlatego warto pić nawet wtedy, gdy nie czujemy takiej potrzeby.

W dłuższe trasy zabierzmy ze sobą butelkę wody. Pamiętajmy jednak, by nie zostawiać jej w nasłonecznionym miejscu, np. na desce rozdzielczej.

Sprawdź stan techniczny samochodu

- Z myślą o upałach podczas kontroli stanu technicznego samochodu zwróćmy szczególną uwagę na sprawność klimatyzacji lub nawiewu. Sprawdźmy również stan płynów w aucie oraz ciśnienie w oponach, które może zmienić się pod wpływem wysokich temperatur. Należy pamiętać o tym, że mogą one także powodować szybsze rozładowanie się akumulatora – mówi Zbigniew Weseli, ekspert Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Jak przetrwać upał za kierownicą?

Utworzono: poniedziałek, 29, lipiec 2019 13:45

Unikaj jazdy, gdy jest najgoręcej

Jeśli to możliwe, dobrze jest unikać jazdy w godzinach, kiedy temperatura powietrza jest najwyższa. W przypadku, gdy mamy do pokonania dłuższą trasę, warto wyruszyć wcześniej rano i w odpowiednim momencie zrobić sobie przerwę.

Zostaw samochód w cieniu

Gdy tylko jest taka możliwość, najlepiej postawić samochód w cieniu. Znacząco ogranicza to jego nagrzewanie się. Niezależnie od tego, gdzie zaparkujemy auto, nie pozostawiajmy jednak w jego wnętrzu dzieci ani zwierząt. Pobyt w rozgrzanym pojeździe może skończyć się dla nich tragicznie.

Źródło: informacja prasowa