

Autem do zahraničí

MĚLNICKO - Pokud plánujete cestu automobilem z České republiky do zahraničí, je důležité, abyste se seznámili s místními pravidly pro řízení vozidla ještě před tím, než na cestu vyjedete.

V následujících odkazech najdete základní přehled o jednotlivých státech, pravidlech a odlišnostech v nejrůznějších zemích, včetně rychlostních limitů, požívání alkoholu před jízdou, používání světel, základní povinné výbavě, dokumentech, jež budete na cestu potřebovat apod.

Seznam států a jejich pravidla:

https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/driving-abroad/index_cs.htm

(Zdroj: europa.eu)

Autem na dovolenou: <https://besip.cz/Ucastnici-silnicniho-provozu/Ridici-automobilu/Autem-na-dovolenou>

(Zdroj: BESIP)

Při dlouhých cestách dejte pozor na únavu za volantem.

Ať už se jedná o cestu do zahraničí, na dovolenou, nebo na výlet po České republice. Samotné řízení vozidla je poměrně monotónní činností a ačkoli to zní nepravděpodobně, tělo v jedné pozici se unaví mnohem více než se zdá. Když si k dlouhé cestě připočítáte letní teploty, tak si řidič může být jistý, že únava a ospalost se dříve nebo později dostaví. Jízda v noci je lákavá volba, kdy se vyhnete dopravním komplikacím a vysokým teplotám, ale myslete na to, že si narušujete svůj pravidelný denní cyklus. Důležité je stav únavy a ospalosti nepodceňovat. Zastavte na nejbližším odpočívadle, zacvičte si, protáhněte se. Krátkou rozcvičkou ztratíme maximálně 10 až 20 min. Zásadně se nestažte o povzbuzení kouřením či jinými medikamenty. Pozor také na poslech monotónní, příliš hlasité hudby. Lepší variantou je poslouchat pořady, které povzbudí vaši pozornost.

Jak vyzrát nad únavou a šťastně překonat dlouhou vzdálenost za volantem?

- Při delších jízdách si každé dvě hodiny naplánujte minimálně 15 minut přestávku.
- Nedostatek odpočinku se projeví zhoršením soustředěnosti a prodloužením reakční doby.
- Pozor na dobu mezi 2. a 4. hodinou ranní i odpolední.
- Nejezte tučná jídla před jízdou a během jízdy, vyvolávají ospalost a únavu.
- Zajistěte si dostatečný přísun tekutin.
- Některé léky snižují pozornost a zvyšují únavu, vždy si podrobně prostudujte příbalový leták.
- Únavu neodstraníte otevřením okna ani zvýšením hlasitosti rádia.
- Spolujezdec by měl pomáhat při navigaci, nikoli spát. Spánek je stejně nakažlivý jako zívání.

Do cíle svých cest dojedte v pořádku. Na daleké cesty nezapomeňte být odpočatí a cítit se dobře. Pokud tomu tak není, snažte se cestu odložit na později. Na silnice se v hojném počtu vydali cyklisté i motocyklisté, respektujte se vzájemně, předvídejte a dbejte vzájemné ohleduplnosti.

Přejeme Vám bezpečný návrat z každé cesty.

por. Mgr. Markéta Johnová