



[WWW.BEZPIECZNA.AUTOSTRADA-A4.PL](http://WWW.BEZPIECZNA.AUTOSTRADA-A4.PL)

Około **1,7 miliona**

kierowcom zdarzyło się

**zasnąć** podczas prowadzenia samochodu.\*

Oznacza to, że za kierownicą zdrzemnęło się prawie tyle osób, ilu mieszkańców liczy Warszawa.

Choć zjawisko jest niebezpieczne i zagraża wszystkim kierowcom, nadal bywa przez nich ignorowane.

Tymczasem zmęczenie za kierownicą może być równie groźne, jak jazda pod wpływem alkoholu.

Autostrady i drogi ekspresowe należą do tras, na których ze względu na jednostajną jazdę prostym odcinkiem, ryzyko zaśnięcia jest większe, niż na pozostałych drogach.

Konieczność kontroli poziomu zmęczenia oraz zapobiegania senności podczas podróży szybkimi trasami jest zatem szczególnie istotna.

\*na podstawie badań przeprowadzonych przez PBS DGA we wrześniu 2011 roku.

# Jeśli...

czujesz się zmęczony...

ciężko Ci skoncentrować się na drodze...

masz wrażenie, że Twoje powieki robią się coraz cięższe...

## to...

zrób przerwę w podróży

wypij kawę podczas postoju

dotleni organizm - zrób kilka kroków na świeżym powietrzu

## Znasz inne sposoby, jak poradzić sobie z sennością podczas jazdy?

### Podziel się nimi z innymi kierowcami, a możesz otrzymać audiobooka.

Wejdz na [www.bezpieczna.autostrada-a4.pl](http://www.bezpieczna.autostrada-a4.pl) i napisz swoją wskazówkę.

Autor każdej oryginalnej porady wygrywa **audiobooka!**

Zapraszam do udziału w konkursie!

*Grzegorz Staniak*

Instruktor w programie TVN „Nauka Jazdy”





[WWW.BEZPIECZNA.AUTOSTRADA-A4.PL](http://WWW.BEZPIECZNA.AUTOSTRADA-A4.PL)

TEN ZEGAR  
TO NIE BUDZIK!



NA TEJ PODUSZCE  
SIĘ NIE WYŚPISZ!



TEN FOTEL  
TO NIE TAPCZAN!



ORGANIZATOR KAMPANII

PARTNER KAMPANII

  
STALEXPORT AUTOSTRADA  
MAŁOPOLSKA S.A.

**KOPIKO**