

ALTERNATİF ULAŞIM YOLLARI TERCİH EDİN

Uzun mesafeli yolculuklarda bireysel araç kullanımı yerine tren veya uçak gibi yüksek kapasiteli toplu taşıma modlarını seçmek, kaza riskine maruz kalma oranınızı matematiksel olarak düşürür.

ETSC (Avrupa Ulaşım Güvenliği Konseyi) verilerine göre, trenle seyahat etmek otomobille seyahat etmeye oranla 20 kat daha güvenlidir.

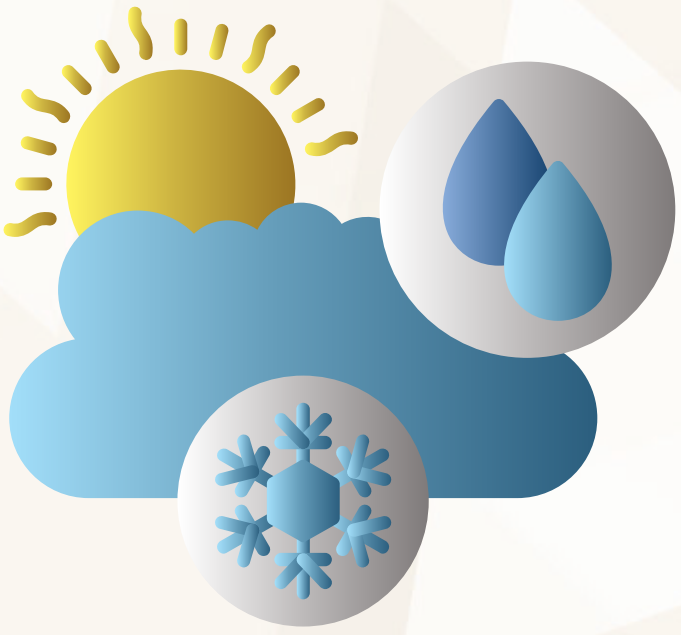


RİSKLİ SAATLERDEN KAÇININ

Vücudun biyolojik saatinin (sirkadiyen ritim) en zayıf olduğu gece yarısı ile sabahın ilk ışıkları arasındaki saatlerde yola çıkmaktan kaçınılmalıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporları, ölümlü trafik kazalarının büyük bir kısmının gece 00:00 ile 06:00 arasında, yorgunluk ve düşük görüş nedeniyle gerçekleştiğini göstermektedir.

ROTANIZI PLANLAYIN

Seyahate başlamadan önce gidilecek güzergahın, dinlenme noktalarının ve güvenli yakıt istasyonlarının belirlenmesi, sürüş esnasındaki belirsizlikleri ortadan kaldırır. Navigasyon kullanımını sürüş öncesi tamamlamak, direksiyon başında dikkat dağıtıcı unsurlarla etkileşime girmenizi engeller. Alternatif rotaların bilinmesi, olası bir yol kapanması durumunda panik yapmadan güvenli bir şekilde yola devam etmenizi sağlar.



YOL VE HAVA DURUMUNA DIKKAT

Yol yüzeyindeki tutunmayı doğrudan etkileyen yağış, buzlanma veya şiddetli rüzgar gibi hava olaylarını önceden kontrol etmek, uygun ekipman seçimi için kritiktir. Mevsimsel şartlara göre sürüş hızını ve takip mesafesini proaktif olarak ayarlamak, kontrol kaybı riskini büyük ölçüde azaltır. Hava muhalefeti kaynaklı kazaların %70'inin hızın hava şartlarına uydurulmamasından kaynaklandığını belirtmektedir.

UYKUyla MÜCADELE ETMEYİN

Uykusuzluk ve yorgunluk, beyin üzerinde alkol tüketimine benzer bir bilişsel yavaşlama etkisi yaratarak tepki sürenizi ciddi oranda uzatır. Esneme, gözlerin ağırlaşması veya şeritten sapma gibi yorgunluk belirtileri hissettiğinizde "az kaldı" demeden hemen güvenli bir noktada durup mola vermelisiniz. Araştırmalar, 17-19 saat boyunca uyanık kalmanın, kandaki 0.05 promil alkol seviyesine eşdeğer bir performans düşüklüğüne yol açtığını kanıtlamaktadır.



