

RAMAZANDA SÜRÜŞ GÜVENLİĞİ



UZUN SÜRE AÇLIK

Etkileri: Açlığın Sürüş Üzerindeki Etkileri: Uzun süreli açlık sonucu düşen kan şekeri, beynin enerji kaynağını kısıtlayarak zihinsel süreçleri yavaşlatır.

Eylem Planı: Sürüş esnasında baş dönmesi, yorgunluk, dalgınlık hissederseniz, hemen sürüşe ara verin.

UYKU DÜZENİ

Etkileri: Sahur nedeniyle bölünen uyku, genel uyku verimliliğini düşürerek gün içinde "mikro uyku" adı verilen kısa süreli dalgınlıklara zemin hazırlar.

Eylem Planı: Sahur planını günde en az 6-7 saat kesintisiz uyku düzeni sağlayacak şekilde ayarlayın. İlk bir hafta uyku düzeni sağlanması çok önemlidir.



SU TÜKETİMİ

Etkileri: Vücudun yeterli sıvı alamaması, susuzluk hissinin ötesinde baş ağrısı, baş dönmesi ve yoğun yorgunluğu tetikler.

Eylem Planı: İftar sonrasında sahura kadar yeterli su tüketimi yaptığınızdan emin olun.

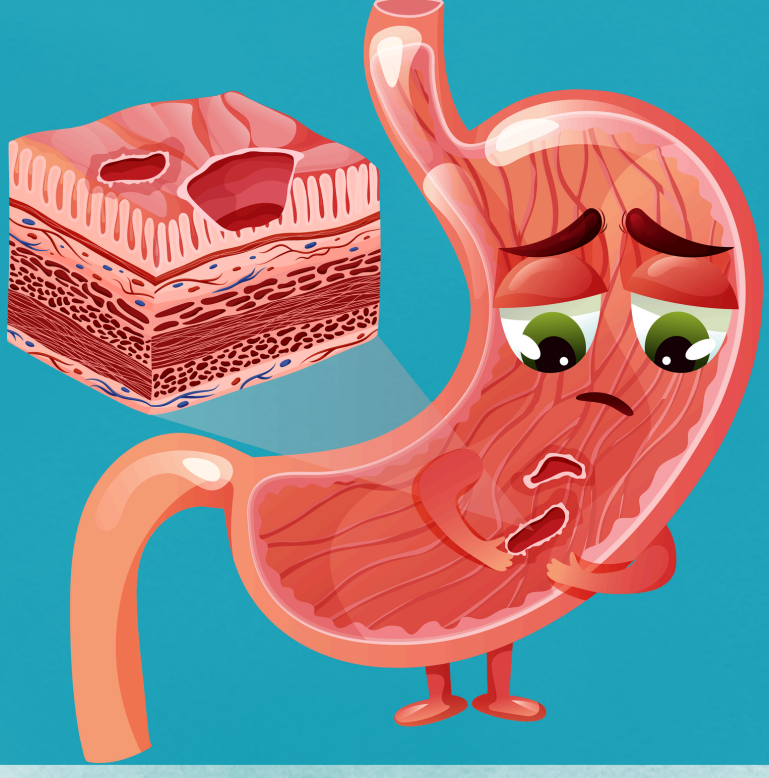
İFTAR ÖNCESİNDE

Etkileri: İftar saatine yetişme kaygısı, sürücüleri hız sınırlarını aşmaya ve agresifleşmeye iter.

Eylem Planı: Yolculuğunuzu iftara 30-40 dk kalacak şekilde organize edin. Varış süresinin sarkması durumunda güvenli bir park alanında iftarınızı açmayı tercih edebilirsiniz.



RAMAZANDA SÜRÜŞ GÜVENLİĞİ



İFTAR SONRASINDA

Etkileri: İftarda tüketilen ağır ve yağlı gıdalar, vücut enerjisinin sindirim sistemine yoğunlaşmasına sebep olarak sürücüde ağırlık ve uyku hali yaratır.

Eylem Planı: İftardan sonra yola çıkmadan önce sindirim için vücudunuza 30-40 dk zaman tanıyın.

SÜRÜCÜ PSIKOLOJISI

Etkileri: Açlık durumu sürücülerde agresif tutum sergilemeye sebep olabilir. Tahammülsüz ve ani öfke patlamaları yaşayan sürücülerle karşılaşabilirsiniz.

Eylem Planı: Bu gibi durumlarda hiçbir zaman münakaşaya girmeyin. Göz temasından kaçının, aracın içerisinden el-kol hareketi yapmayın.



İFTAR SOFRASINDA BEKLEYENLERİN İÇİN

"DİREKSİYONDA SABIR, YOLDA GÜVEN"

HAYIRLI RAMAZANLAR