



**SILNIČNÍ
PROVOZ**

K LETNÍMU CESTOVÁNÍ

Dlouhé letní cesty na dovolenou absolvují i řidiči, kteří během roku najedou pár desítek kilometrů měsíčně, a na zátěž, jako je např. cesta k moři, nejsou zvyklí. Ale i tak se cesta do vzdálenějších destinací dá zvládnout, ovšem při dodržení určitých pravidel.

Aby se předešlo problémům s vozidlem, je nejlépe ho nechat prohlédnout a připravit v servisu. Pokud k tomu nedojde, měl by motorista aspoň zkontrolovat a doplnit provozní kapaliny, zkontrolovat pneumatiky, zejména hloubku dezénu a tlak; pneumatiky by měly být nahuštěny s ohledem na obsazení vozu a zavazadla. Vyčištění interiéru vozu a umytí auta by také k přípravě na cestu mělo patřit, právě tak jako kontrola a případná výměna stěračů.

Cestu je třeba naplánovat. Najít trasu, vybavit se mapami (nespoléhat jenom na navigaci), a zvážit, zda cestu raději nerozdělit do dvou nebo více dnů. Také je třeba zvolit optimální čas odjezdu. Rozhodně se nedoporučuje po pracovním dnu začít nakládat zavazadla (obvykle je jich víc, než je kapacita kufru auta), připravovat jídlo a nápoje na cestu, a pak vyrazit „na noc“. Noční jízdy určitě nejsou vhodné pro toho, kdo na to není zvyklý. Lépe je ráno si přivstat a na čas okolo poledne naplánovat delší přestávku s obědem, koupáním apod., a pak pokračovat.

Cesta autem, ve kterém není klimatizace, není, zejména když cestujeme ve velkých vedrech, nic k závidění. Na druhé straně ani s klimatizací není vše ideální. Klimatizace auto i cestující sice ochladí, ale je-li nastavena příliš razantně, střídání nízké teploty v autě a teploty venku, když rozdíl je třeba 15 nebo i více stupňů, může to být nebezpečné. Hrozí nejen nachlazení, ale starší lidé či lidé s problémy se srdcem mohou při vystoupení z auta i zkolabovat. Doporučuje se nastavit klimatizaci na teplotu jen o 6 až 8 stupňů nižší než je venkovní teplota.

Únava za volantem přichází pozvolna. Projevuje se pocity nudy, ospalosti, nepozorností. Např. si řidič nedokáže vzpomenout, jakou značku minul, jestli ještě platí omezení rychlosti, mimovolně vyjíždí z jízdního pruhu apod. Únavě nezabrání ani hlasitá hudba, rozhovor se spolujezdcem, zpívání a jiné takové činnosti. Káva a jiné povzbuzující nápoje pomohou jen na krátký čas, a pak je to ještě horší. Hned při prvním náznaku únavy by měl řidič na nejbližším odpočívadle zastavit, protáhnout se, třeba se najíst a napít, a pak teprve pokračovat. Přestávku se doporučuje udělat po cca dvou hodinách řízení, při jízdě s dětmi i častěji.

Únava přichází i na zkušené profesionální řidiče, natož pak na lidi, kteří odjíždějí na dovolenou ve stresu, nevyspalí, jejich spolucestující spí, řídí za vedra atd. Je dobře také vědět, že téměř s jistotou přijde únava při nočních jízdách mezi druhou hodinou a svítáním, a také odpoledne, okolo druhé či třetí hodiny.



SILNIČNÍ PROVOZ

Během cesty je třeba také jíst a dodržovat pitný režim. Jídla samozřejmě lehčí, zelenina, ovoce, k pití nesladké nebo málo slazené nápoje. Samozřejmě nealkoholické. To je všeobecně známé. Trochu méně se ví, že řidič, který během řízení konzumuje jídlo nebo pije, je na tom s pozorností stejně nebo ještě hůře, než kdyby během řízení telefonoval.

Jedna zásada na konec: Cesta, ať už na dovolenou či z dovolené domů, skončí až zaparkováním auta či jeho odstavením v garáži. Řidič nikdy nesmí polevit v pozornosti pár kilometrů před cílem s pocitem, že „teď už jsme vlastně doma (u cíle)“.

Šťastnou cestu tam i zpátky!

Červenec 2015