

Уважаемые водители!

В период летнего отдыха многие граждане решаются отправиться в дальние поездки на личном автомобиле. И чтобы избежать заторов и жары, предпочитают выезжать в ночное время, переоценивая возможности своего организма и пренебрегая правилами безопасности.

Чтобы избежать трагедии, нужно соблюдать **несколько элементарных правил**:

- 1** Перед поездкой основательно отдохнуть. Ни в коем случае не выезжать в состоянии усталости или болезни, после приема лекарств.
- 2** Делать перерыв в движении каждый 2-3 часа.
- 3** Остановившись, обязательно выходить из автомобиля, сделать несколько физических упражнений. Выпить крепкий чай или кофе.
- 4** Во время поездки не «лихачить» и не «геройствовать», пытайтесь проехать огромный путь за одну ночь.
- 5** Если чувствуете, что засыпаете, остановитесь и вздремните. Полчаса сна собьют чувство усталости и позволят продолжать путь, сохранив жизнь.



Госавтоинспекция
Ставропольского края

**Прочитав данную информацию,
не выбрасывайте листовку,
а передайте ее другому человеку!
Возможно, это поможет предотвратить
еще одну беду на дороге!**

Лицевая сторона



«Сон за рулем»

Размер 14,5х 10,5см. Тираж 10000 экземпляров. Предпочтительно в цветном варианте.

Для передачи в подразделения ГИБДД края с последующим распространением среди водителей транспортных средств перед началом летнего периода.

Отдел Пропаганды БДД УГИБДД ГУ МВД России по Ставропольскому краю
(т. 30-53-70, 30-53-41)