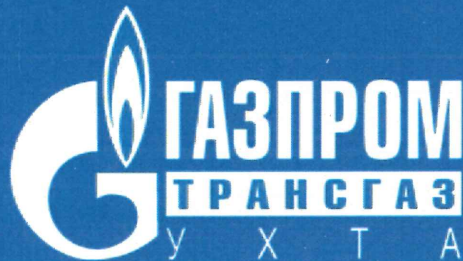


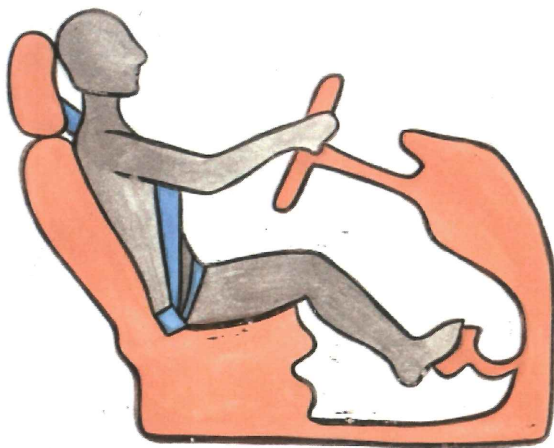
ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ ВОЖДЕНИЮ



СОДЕРЖАНИЕ

НАЧАЛО/ВОДИТЕЛЬСКОЕ МЕСТО – ПОСАДКА	1
НАЧАЛО/ВОДИТЕЛЬСКОЕ МЕСТО – ЗЕРКАЛА	2
НАЧАЛО/РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ – ВЫ И ПАССАЖИРЫ	3
НАЧАЛО/РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ – ДЕТСКОЕ КРЕСЛО	4
ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/ТЕМНОТА	5
ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/ДОЖДЬ	6
ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/УПРАВЛЯЯ РИСКАМИ	7
ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/ МОТОЦИКЛИСТ/ВНИМАНИЕ НА ДОРОГУ	9
ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ: СКОРОСТЬ	10
НАВЫКИ/ПАРКОВКА ЗАДНИМ ХОДОМ	11
НАВЫКИ/ПАРКОВКА ПАРАЛЕЛЬНАЯ	13
ИСПОЛЬЗУЯ АВТОМОБИЛЬ БОЛЬШИХ ГАБАРИТОВ, ЧЕМ РАНЕЕ	15
ЗРИТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ	16

НАЧАЛО/ВОДИТЕЛЬСКОЕ МЕСТО - ПОСАДКА



ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА-ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ, НОГ И СПИНЫ ВОДИТЕЛЯ.

ВАЖНО:

- НЕ ОТКИДЫВАЙТЕ СПИНКУ СИДЕНЬЯ НАЗАД БОЛЬШЕ, ЧЕМ НЕОБХОДИМО
- ОТОДВИНЬТЕ СИДЕНЬЕ ТАК, ЧТОБЫ ВАША ПОСАДКА БЫЛА ПРАВИЛЬНОЙ
- ОТОДВИНЬТЕ ПЕРЕДНЕЕ ПАССАЖИРСКОЕ СИДЕНЬЕ ТАК, ЧТОБЫ ОНО БЫЛО НЕ СЛИШКОМ БЛИЗКО К ПРИБОРНОЙ ПАНЕЛИ

1

ПОЯСНИЦА СЯДЬТЕ В СИДЕНЬЕ ГЛУБОКО И ПЛОТНО, ТАК, ЧТОБЫ МЕЖДУ ВАШЕЙ ПОЯСНИЦЕЙ И СПИНКОЙ СИДЕНЬЯ НЕ ОСТАВАЛОСЬ СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА.

2

НОГИ ПОДВИНЬТЕ СИДЕНЬЕ ТАК, ЧТОБЫ ВАШЕ ПРАВОЕ КОЛЕНО ОСТАВАЛОСЬ СЛЕГКА СОГНУТЫМ ПРИ НАЖАТИИ ПЕДАЛИ ТОРМОЗА ДО УПОРА

3

СПИНА ДЕРЖИТЕ СПИНУ ПРИЖАТОЙ К СПИНКЕ СИДЕНЬЯ, ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА РУЛЕВОЕ КОЛЕСО И УСТАНОВИТЕ УГОЛ НАКЛОНА СПИНКИ СИДЕНЬЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВАШИ ЛОКТИ ОСТАВАЛИСЬ СЛЕГКА СОГНУТЫМИ

4

ПОДГОЛОВНИК ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ПОДГОЛОВНИК ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЕГО СЕРЕДИНА НАХОДИЛАСЬ НА ВЫСОТЕ ВАШИХ УШЕЙ

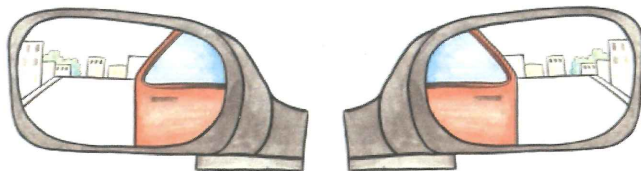


ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА - ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ

1

ОСНОВА БЕЗОПАСНОГО ВОЖДЕНИЯ - ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ВОДИТЕЛЯ И ПРАВИЛЬНО ЗАСТЕГНУТЫЙ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ

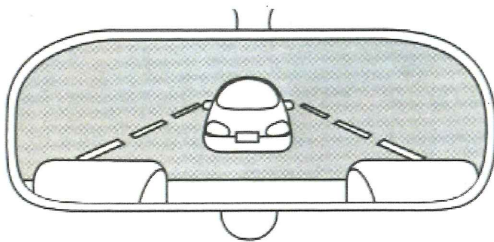
НАЧАЛО/ВОДИТЕЛЬСКОЕ МЕСТО – ЗЕРКАЛА



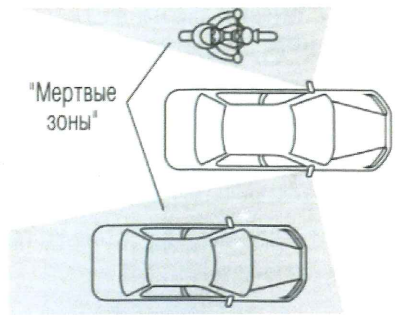
БОКОВЫЕ ЗЕРКАЛА:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: ОТРАЖЕНИЕ ВАШЕГО АВТОМОБИЛЯ ЗАНИМАЕТ ЧЕТВЕРТЬ ПЛОЩАДИ КАЖДОГО ЗЕРКАЛА

ПО ВЕРТИКАЛИ: ОТРАЖЕНИЕ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ЗАНИМАЛО ДВЕ ТРЕТИ ПЛОЩАДИ КАЖДОГО ЗЕРКАЛА

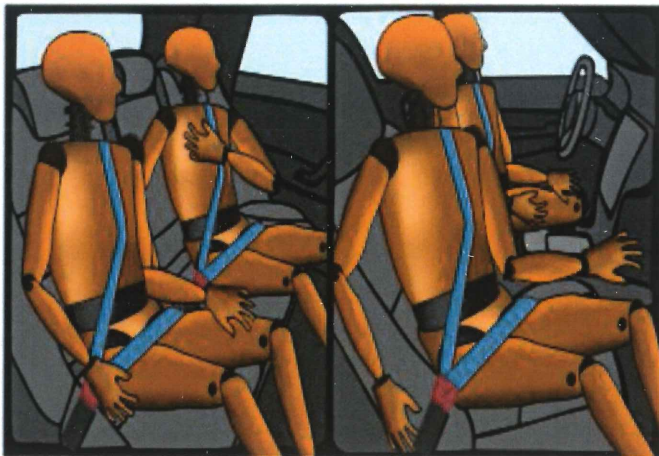


ВНУТРИСАЛОННОЕ ЗЕРКАЛО: КОГДА МОЖНО ЛЕГКО ОПРЕДЕЛИТЬ РАССТОЯНИЕ ДО АВТОМОБИЛЕЙ, ДВИЖУЩИХСЯ ЗА ВАМИ.



«МЕРТВЫЕ ЗОНЫ» - ЗОНЫ ОГРАНИЧЕННОЙ ВИДИМОСТИ, КОТОРЫЕ НЕ ВИДНЫ В ЗЕРКАЛА

НАЧАЛО /РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ – ВЫ И ПАССАЖИРЫ

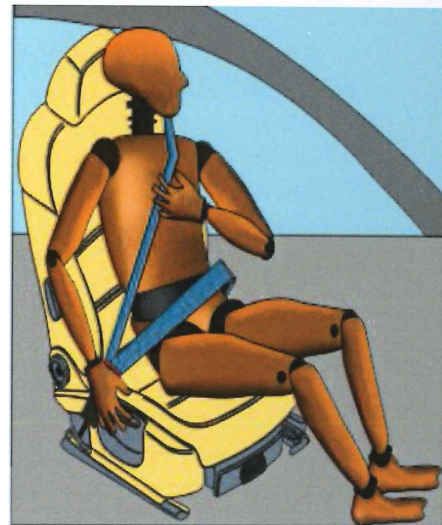


САДЯСЬ В АВТОМОБИЛЬ,
ВСЕГДА ПРИСТЕГИВАЙТЕ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ -
НЕ ТОЛЬКО НА ПЕРЕДНИХ, НО И НА ЗАДНИХ СИДЕНЬЯХ

**НЕПРАВИЛЬНО ПРИСТЕГНУТЫЙ
РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ЭФФЕКТИВЕН!**

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИСТЕГИВАТЬ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ:

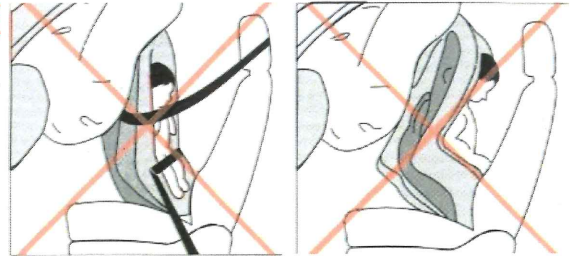
- СЯДЬТЕ ПРАВИЛЬНО
- ПОЯСНОЙ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНО НИЗКО НА ПОЯСНИЦЕ
- ПЛЕЧЕВОЙ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ДОЛЖЕН КАСАТЬСЯ ВАШЕЙ ШЕИ, ЧЕЛЮСТИ ИЛИ ЛИЦА
- УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ПЕРЕКРУЧЕНЫ И НЕ ПРОВИСАЮТ



НАЧАЛО/РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ – ДЕТСКОЕ КРЕСЛО

НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ДЕТСКОЕ КРЕСЛО НА ПЕРЕДНЕЕ СИДЕНЬЕ

ПРИ РАСКРЫТИИ ПОДУШКИ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В ДЕТСКОМ КРЕСЛЕ, УСТАНОВЛЕННОМ НА ПЕРЕДНЕМ СИДЕНЬЕ МОЖЕТ БЫТЬ НАНЕСЕН СЕРЬЕЗНЫЙ ВРЕД

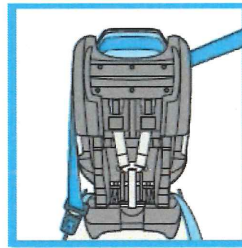


УСТАНАВЛИВАЙТЕ ДЕТСКИЕ КРЕСЛА ТОЛЬКО НА ЗАДНЕЕ СИДЕНЬЕ АВТОМОБИЛЯ

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ИНСТРУКЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ДЕТСКОГО КРЕСЛА И ИНСТРУКЦИЮ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ АВТОМОБИЛЯ



1 ВИД СБОКУ, НА СТОРОНЕ СВЕРТЫВАЮЩЕГО МЕХАНИЗМА. СТОРОНА, ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ ЗАМКУ РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ



2 ВИД СЗАДИ



3 ВИД СБОКУ, НА СТОРОНЕ, ЗАМКА РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/ТЕМНОТА

ПРИ ЕЗДЕ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК ВОЗМОЖНО ВРЕМЕННОЕ ОСЛЕПЛЕНИЕ ФАРАМИ ВСТРЕЧНОГО АВТОМОБИЛЯ

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛЕПЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ РЯД ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:

- ПОЛУЧИТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ТОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ДОРОЖНОЙ СИТУАЦИИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВСТРЕЧНЫЙ АВТОМОБИЛЬ ПРИБЛИЗИТСЯ К ВАМ
- НИКОГДА НЕ СМОТРИТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО НА ФАРЫ ПРИБЛИЖАЮЩЕГОСЯ АВТОМОБИЛЯ
- УПРАВЛЯЙТЕ АВТОМОБИЛЕМ, ОРИЕНТИРУЯСЬ НА ПРАВУЮ ОБОЧИНУ ИЛИ НА РАЗМЕТКУ НА ДОРОГЕ СПРАВА ОТ ВАС
- ПЕРЕНЕСИТЕ ПРАВУЮ НОГУ НА ПЕДАЛЬ ТОРМОЗА, ЧТОБЫ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ БЫСТРО НАЖАТЬ НА НЕЕ
- СНИЗЬТЕ СКОРОСТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ДАЖЕ ЛЕГКУЮ НЕУВЕРЕННОСТЬ И НЕДОСТАТОК ВИДИМОСТИ

АДАПТАЦИЯ ГЛАЗА ЧЕЛОВЕКА К РАЗНЫМ УСЛОВИЯМ ОСВЕЩЕННОСТИ

ПОМНИТЕ:

- ПРИ РЕЗКОМ ИЗМЕНЕНИИ СТЕПЕНИ ОСВЕЩЕННОСТИ С ЯРКОГО СВЕТА (СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ) НА ПОЛНУЮ ТЕМНОТУ (НОЧНАЯ ДОРОГА БЕЗ ОСВЕЩЕНИЯ), НАШИМ ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМО 5-10 МИНУТ, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ТЕМНОТЕ- ЗРЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТАК ЖЕ ВРЕМЕННО НАРУШЕНО ПРИ ПОПАДАНИИ ИЗ ТЕМНОТЫ НА СВЕТ- АДАПТАЦИЯ К СВЕТУ ЗАНИМАЕТ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧЕМ АДАПТАЦИЯ К ТЕМНОТЕ
- ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ, ВОЗРАСТА И САМОЧУВСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА



В ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ ВИДИМОСТЬ СУЩЕСТВЕННО УХУДШАЕТСЯ

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ:

- В ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ У ДРУГИХ ВОДИТЕЛЕЙ И ПЕШЕХОДОВ ПОЛЕ ОБЗОРА ТАКЖЕ СОКРАЩАЕТСЯ
- ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ПЕШЕХОДАМИ, ТАК КАК ИХ ПОЛЕ ОБЗОРА ОГРАНИЧЕНО ЗОНТОМ, ОНИ СМОТРЯТ ПОД НОГИ И МОГУТ НЕ ЗАМЕТИТЬ ВАШ АВТОМОБИЛЬ
- ВОДА МОЖЕТ СКАПЛИВАТЬСЯ В УГЛУБЛЕНИЯХ НА АСФАЛЬТЕ, ЧТО ПОВЫШАЕТ ОПАСНОСТЬ АКВАПЛАНИРОВАНИЯ
- СНИЖАЙТЕ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ, ОСОБЕННО ДВИГАЯСЬ ПО ЛУЖАМ
- ЗА ГРУЗОВЫМИ АВТОМОБИЛЯМИ И АВТОБУСАМИ ОБРАЗУЕТСЯ ОБЛАКО ВОДЫ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ, ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ В ЗОНУ УХУДШЕННОЙ ВИДИМОСТИ - РЕЗКОЕ ТОРМОЖЕНИЕ ИЛИ РЕЗКИЙ ПОВОРОТ В ТАКОМ СЛУЧАЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ДТП

ВАЖНО:

НА МОКРОЙ ДОРОГЕ, МЕЖДУ КОЛЕСОМ И ПОВЕРХНОСТЬЮ ДОРОГИ ОБРАЗУЕТСЯ КЛИН ВОДЫ, КОТОРЫЙ НЕ УСПЕВАЕТ ВЫДАВИТЬСЯ ИЗ-ПОД КОЛЕСА. ЭТО УХУДШАЕТ СЦЕПНЫЕ СВОЙСТВА И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОТЕРЕ УПРАВЛЕНИЯ.

В ЭТОМ СЛУЧАЕ РЕЗКИЕ ПОВОРОТЫ И ТОРМОЖЕНИЕ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНЫ.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННОЙ РЕЗИНЫ
СО СПЕЦИАЛЬНЫМ ВОДООТВОДЯЩИМ РИСУНКОМ
УЛУЧШАЕТ УПРАВЛЯЕМОСТЬ,
УВЕЛИЧИВАЕТ БЕЗОПАСНУЮ СКОРОСТЬ
ДВИЖЕНИЯ И УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ АКВАПЛАНИРОВАНИЯ.

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/УПРАВЛЯЯ РИСКАМИ

1 БЕЗОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ ВСЕГДА ОСНОВЫВАЕТСЯ НА УМЕНИИ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ И ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТЬ БОКОВЫЕ СТОЛКНОВЕНИЯ И СТОЛКНОВЕНИЯ С АВТОМОБИЛЯМИ, ДВИГАЮЩИЕСЯ ВПЕРЕДИ ВАС (А – ВАШ АВТОМОБИЛЬ, Б – АВТОМОБИЛЬ ВПЕРЕДИ ВАС):

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК - СЛЕДУЮЩИЙ ПЕРЕД ВАМИ АВТОМОБИЛЬ (Б) МОЖЕТ РЕЗКО ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЖЕЛТЫЙ СИГНАЛ СВЕТОФОРА, И, ЕСЛИ ВЫ ПОПЫТАЕТЕСЬ «ПРОСКОЧИТЬ» ПЕРЕКРЕСТОК НА ЖЕЛТЫЙ СВЕТ, ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ ДТП.

УПРАВЛЕНИЕ РИСКОМ - НЕ СЛЕДУЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ СКОРОСТЬ И СОКРАЩАТЬ ДИСТАНЦИЮ С АВТОМОБИЛЕМ ПЕРЕД ВАМИ, СТРЕМЯСЬ «ПРОСКОЧИТЬ» НА ЖЕЛТЫЙ СВЕТ, СОХРАНЯЙТЕ ДИСТАНЦИЮ И БУДЬТЕ ГОТОВЫМ К ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКЕ.

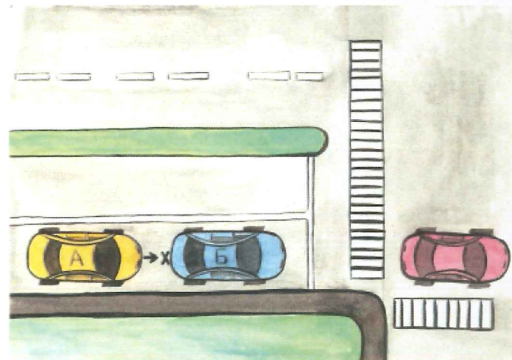
ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК - ВАШЕ ВНИМАНИЕ СКОНЦЕНТРИРОВАНО НА ГРУЗОВОМ АВТОМОБИЛЕ И ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ЗАМЕТИТЬ ТОГО, КАК ЗАТОРМОЗИТ ЛЕГКОВОЙ АВТОМОБИЛЬ (Б) И НЕ УСПЕЕТЕ ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ.

УПРАВЛЕНИЕ РИСКОМ – БУДЬТЕ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫ, НЕ СТОИТ ТОРОПИТЬСЯ И РАССЧИТЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ (Б) БУДЕТ СТРЕМИТЬСЯ БЫСТРЕЕ ПЕРЕСЕЧЬ ПЕРЕКРЕСТОК, ТАКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ ВЫ УМЕНЬШИТЕ ОПАСНОСТЬ СТОЛКНОВЕНИЯ.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК – ВЕРОЯТНОСТЬ СТОЛКНОВЕНИЯ (ДТП), СЛЕДУЮЩЕГО ЗА ВАМИ АВТОМОБИЛЯ

УПРАВЛЕНИЕ РИСКОМ - ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА СИТУАЦИЕЙ НА ДОРОГЕ, ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НЕ ТОЛЬКО НА АВТОМОБИЛИ СПЕРЕДИ, НО И НА АВТОМОБИЛИ СЗАДИ

- НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕЗКОЕ ТОРМОЖЕНИЕ, ЕСЛИ В НЕМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ
- ПЛАВНО СНИЖАТЬ СКОРОСТЬ И ПОДАВАТЬ СИГНАЛЫ АВТОМОБИЛЯМ, ДВИЖУЩИМСЯ ЗА ВАМИ
- ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОВЕРЯТЬ ИСПРАВНОСТЬ СТОП-СИГНАЛОВ АВТОМОБИЛЯ



2

ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ПЕРЕКРЕСТКА С ОГРАНИЧЕННОЙ ВИДИМОСТЬЮ:

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК - БЕГЛО ПОСМОТРЕВ НАПРАВО И НАЛЕВО ПЕРЕД ПЕРЕСЕЧЕНИЕМ ПЕРЕКРЕСТКА, НЕВОЗМОЖНО АДЕКВАТНО ОЦЕНИТЬ ОПАСНОСТЬ

УПРАВЛЕНИЕ РИСКОМ - ПЕРЕД ПЕРЕСЕЧЕНИЕМ ПЕРЕКРЕСТКА НЕОБХОДИМО УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО СПРАВА И СЛЕВА НЕТ АВТОМОБИЛЕЙ, ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, ПЕШЕХОДОВ

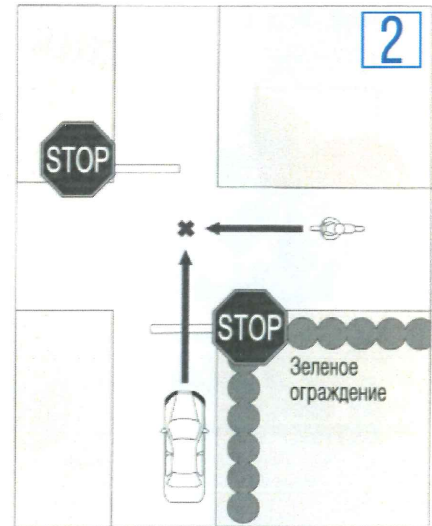
- **ПОМНИТЕ**, ЧТО ПЕРЕКРЕСТОК МОЖЕТ ПЕРЕСЕКАТЬ НЕ ТОЛЬКО АВТОМОБИЛЬ, НО И ВЕЛОСИПЕДИСТ, МОТОЦИКЛИСТ ИЛИ ПЕШЕХОД

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК - ЕСЛИ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ ИЗБЕЖАТЬ СТОЛКНОВЕНИЯ С АВТОМОБИЛЕМ, ТО ВЫ КОНЦЕНТРИРУЕТЕСЬ НА ОБРАЗЕ АВТОМОБИЛЯ И МОЖЕТЕ НЕ ЗАМЕТИТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТА, ПЕШЕХОДА ИЛИ МОТОЦИКЛИСТА

УПРАВЛЕНИЕ РИСКОМ - НЕОБХОДИМО ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРЕТЬ НАПРАВО И НАЛЕВО ПЕРЕД ПЕРЕСЕЧЕНИЕМ ПЕРЕКРЕСТКА
- ЕСЛИ ПЕРЕД ПЕРЕКРЕСТКОМ УСТАНОВЛЕН ЗНАК «STOP», НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСТАНОВИТЬСЯ

ВАЖНО:

УМЕТЬ В РАЗНЫХ СЛУЧАЯХ ПРОГНОЗИРОВАТЬ ВОЗМОЖНУЮ ОПАСНОСТЬ. ИМЕННО ПРАВИЛЬНО ПРЕДПОЛОЖИВ, ЧЕМ ОПАСНА ТА ИЛИ ИНАЯ СИТУАЦИЯ, ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ СОБЫТИЙ.



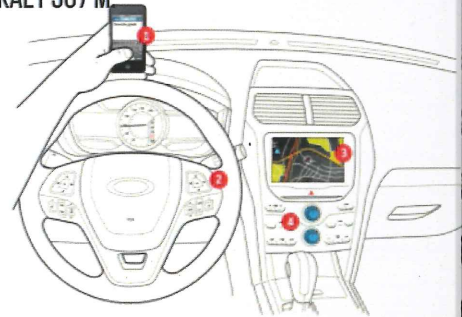
ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ/ МОТОЦИКЛИСТ /ВНИМАНИЕ НА ДОРОГУ

- ВОДИТЕЛИ АВТОМОБИЛЕЙ СКЛОННЫ НЕДООЦЕНИВАТЬ МАНЁВРЕННОСТЬ И СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ МОТОЦИКЛОВ
- НЕБОЛЬШИЕ РАЗМЕРЫ МОТОЦИКЛОВ, ОТНОСИТЕЛЬНО АВТОМОБИЛЕЙ, ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ БОЛЬШУЮ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПАСТЬ В "МЕРТВУЮ ЗОНУ" И НЕ БЫТЬ ЗАМЕЧЕННЫМ ВОДИТЕЛЕМ
- ВОДИТЕЛИ АВТОМОБИЛЕЙ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ ОСОБЕННОСТИ ДВИЖЕНИЯ МОТОЦИКЛОВ И УЧИТЫВАТЬ ИХ В ПРОЦЕССЕ ВОЖДЕНИЯ
- БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫМИ, ПОЛНОСТЬЮ НЕ ПОЛАГАТЬСЯ НА ЗЕРКАЛА ЗАДНЕГО ВИДА
- ПОМНИТЬ - МОТОЦИКЛ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ В "МЕРТВОЙ ЗОНЕ"



ЧТО НАС МОЖЕТ ОТВЛЕКАТЬ ПРИ УПРАВЛЕНИИ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ

1. ТЕЛЕФОН - ЧТОБЫ НАБРАТЬ ЧЕЙ-ТО НОМЕР — 12,9 С. ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ ЗВОНОК — 7,9 С. ЧТОБЫ НАПИСАТЬ И ОТПРАВИТЬ СМС — 37 С.
2. КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ - АВТОМОБИЛЬНЫЕ КНОПКИ: ПЕЧКА, СТЕКЛОПОДЪЕМНИКИ, КОНДИЦИОНЕР И ПР. — ОТВЛЕКАЮТ ТЕБЯ ОТ ДОРОГИ В СРЕДНЕМ НА 4,8 С.
3. НАВИГАТОР - ЧТОБЫ ВВЕСТИ НОВЫЙ ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ, ТЕБЕ НУЖНО В СРЕДНЕМ 34 С.
ЗА 34 С. АВТОМОБИЛЬ, ДВИГАЮЩИЙСЯ ПО ГОРОДУ С РАЗРЕШЕННОЙ СКОРОСТЬЮ 60 КМ/Ч, ПРОЕЗЖАЕТ 567 М
ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ПОЛКИЛОМЕТРА ВПОЛГ ЛАЗА.
4. РАДИО - СДЕЛАТЬ ПОТИШЕ, НАЙТИ НУЖНУЮ СТАНЦИЮ И Т.Д. — В СРЕДНЕМ 5,5 С. ПРИМЕРНО 5 С.
ТРЕБУЕТСЯ ЛЕГКОВОМУ АВТОМОБИЛЮ,
ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ОСТАНОВИТЬСЯ СО СКОРОСТИ 100 КМ/Ч.



1. ТЕЛЕФОН
2. КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ
3. НАВИГАТОР
4. РАДИО

ОПАЗДЫВАЕМ. МОЖНО БЫЛО ПРОСНУТЬСЯ НА ПОЛЧАСА ПОРАНЬШЕ И ВСЕ СПОКОЙНО УСПЕТЬ.

НО, - КАК БЫСТРО МЫ ДОЛЖНЫ ЕХАТЬ, ЧТОБЫ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ ВРЕМЯ?

БЕРЕМ ПРИМЕРНОЕ РАССТОЯНИЕ ДО МЕСТА НАЗНАЧЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВО МИНУТ, КОТОРЫЕ МЫ СМОЖЕМ СЭКОНОМИТЬ В ДОРОГЕ.

МАТЕМАТИКА БАЗОВОГО УРОВНЯ: ЧЕМ БЛИЖЕ ФИНИШ, ТЕМ БЫСТРЕЕ НУЖНО ВТАПЛИВАТЬ, ЧТОБЫ НАВЕРСТАТЬ МИНУТЫ.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СЭКОНОМИТЕ, ЕСЛИ ПОЕДИТЕ НЕ С РАЗРЕШЕННОЙ СКОРОСТЬЮ 90 КМ/М, А ПОБЫСТРЕЕ

МОСКВА	10 км	30 км	70 км	100 км	1622 км	СОЧИ
110 км/ч	1 мин.	4 мин.	9 мин.	12 мин.	196 мин.	
130 км/ч	2 мин.	6 мин.	15 мин.	21 мин.	332 мин.	
150 км/ч	3 мин.	8 мин.	19 мин.	27 мин.	432 мин.	

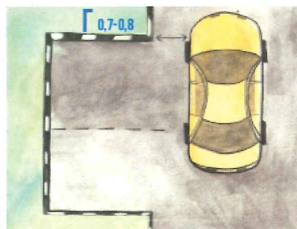


ВАЖНО:

ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ 6 МИНУТ НА 30-КИЛОМЕТРОВОМ МАРШРУТЕ,
НУЖНО ДВИГАТЬСЯ СО СРЕДНЕЙ СКОРОСТЬЮ 130 КМ/Ч ВМЕСТО ПОЗВОЛЕННЫХ 90 КМ/Ч.

НАВЫКИ/ПАРКОВКА ЗАДНИМ ХОДОМ

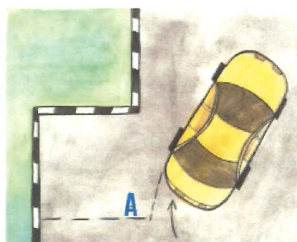
ПРИ ПАРКОВКЕ ЗАДНИМ ХОДОМ СЛЕВА:



1

ПРИБЛИЖАЙТЕСЬ СЛЕВА:

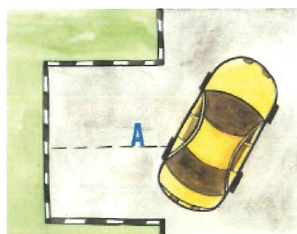
- ПРИБЛИЖАЙТЕСЬ К МЕСТУ ПАРКОВКИ СЛЕВА, СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ДО ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ ПАРКОВКИ ОСТАВАЛОСЬ ПРИМЕРНО 0,7-0,8 МЕТРА
- ОСТАНОВИТЕ АВТОМОБИЛЬ, КОГДА ВОДИТЕЛЬСКОЕ СИДЕНЬЕ ОКАЖЕТСЯ НА УРОВНЕ С ЛИНИЕЙ, РАЗДЕЛЯЮЩЕЙ ПАРКОВОЧНЫЕ МЕСТА (ЛИНИЯ Г)



2

ПОСТАВЬТЕ АВТОМОБИЛЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЕГО ЛЕВАЯ СТОРОНА ОКАЗАЛАСЬ НА ОДНОЙ ЛИНИИ С ТОЧКОЙ А:

- ПОСЛЕ ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ АВТОМОБИЛЯ ПОВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО ВПРАВО ДО УПОРА
- СЛЕДИТЕ ЗА ЛЕВЫМ НАРУЖНЫМ ЗЕРКАЛОМ. МЕДЛЕННО ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД, ПОКА ЛЕВАЯ СТОРОНА АВТОМОБИЛЯ НЕ ОКАЖЕТСЯ НА ОДНОЙ ЛИНИИ С ТОЧКОЙ А.
- СМОТРИТЕ ВПЕРЕД, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ



3

ДВИГАЙТЕСЬ ПРЯМО НАЗАД ДО ТОЧКИ

- ОСТАНОВИТЕСЬ И ВЕРНИТЕ КОЛЕСА В ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
- ДВИГАЙТЕСЬ ЗАДНИМ ХОДОМ ПО ПРЯМОЙ В НАПРАВЛЕНИИ ТОЧКИ А
- СЛЕДИТЕ ЗА ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКОЙ ИСПОЛЬЗУЯ НАРУЖНЫЕ ЗЕРКАЛА И СМОТРЯ ПО СТОРОНАМ
- ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СМОТРЕТЬ НАЗАД
- ОСТАНОВИТЕ АВТОМОБИЛЬ, КОГДА СЕРЕДИНА ЗАДНЕГО ЛЕВОГО КОЛЕСА ДОСТИГНЕТ ТОЧКИ А.

4

ПОВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО И ОСТАНОВИТЕСЬ НА КРАЮ "СЕКТОРА ПОВОРОТА":

- ОСТАНОВИТЕСЬ, ПОВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО ВЛЕВО ДО УПОРА. МЕДЛЕННО ДВИГАЙТЕСЬ ОКОЛО ПОЛУМЕТРА НАЗАД И ОСТАНОВИТЕСЬ, КОГДА СЕРЕДИНА ЗАДНЕГО ЛЕВОГО КОЛЕСА ДОСТИГНЕТ ГРАНИЦ "СЕКТОРА ПОВОРОТА"

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВООБРАЖАЕМЫЙ "СЕКТОР ПОВОРОТА" В КАЧЕСТВЕ ОРИЕНТИРА, ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД И НАЗАД ДО ТЕХ ПОР, ПОКА АВТОМОБИЛЬ НЕ ОКАЖЕТСЯ ПОД УГЛОМ:

5

- ВПЕРЕД: ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОВЕРНИТЕ РУЛЬ ВПРАВО ДО УПОРА,

ДВИГАЙТЕСЬ МЕДЛЕННО ВПЕРЕД НА 50-70 СМ (ЗАДНИЙ БАМПЕР НЕ ДОЛЖЕН ВЫХОДИТЬ ЗА ГРАНИЦЫ ЛИНИИ N)

- НАЗАД: ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОВЕРНИТЕ РУЛЬ ДО УПОРА ВЛЕВО, МЕДЛЕННО ДВИГАЙТЕСЬ ЗАДНИМ ХОДОМ ПОКА ЛЕВОЕ ЗАДНЕЕ КОЛЕСО НЕ ДОСТИГНЕТ ГРАНИЦЫ "СЕКТОРА ПОВОРОТА"

ЗАЕЗД НА ПАРКОВОЧНОЕ МЕСТО:

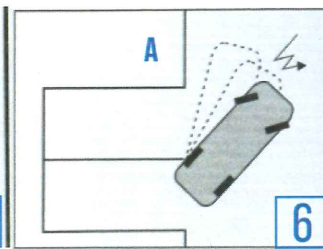
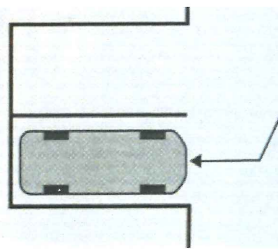
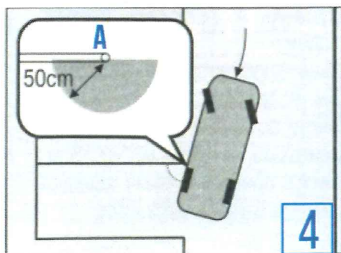
6

- КОГДА АВТОМОБИЛЬ БУДЕТ НАХОДИТЬСЯ ПОД НУЖНЫМ ДЛЯ ПАРКОВКИ УГЛОМ,

ЗАЕЗЖАЙТЕ НА ПАРКОВОЧНОЕ МЕСТО

- ЕСЛИ АВТОМОБИЛЬ НАХОДИТСЯ НЕ ПО ЦЕНТРУ ПАРКОВОЧНОГО МЕСТА,

ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД И НАЗАД, ЧТОБЫ ВЫРОВНЯТЬ ЕГО



ВАЖНО:

- СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЗАДНЕЕ ВНУТРЕННЕЕ КОЛЕСО НАХОДИЛОСЬ В ВООБРАЖАЕМОЙ ЗОНЕ

"СЕКТОРА ПОВОРОТА"

- НЕ СМОТРИТЕ В ОДНУ ТОЧКУ -

СМОТРИТЕ ВПЕРЕД, НАЗАД,

НАЛЕВО И НАПРАВО,

ПОВОРАЧИВАЯ ГОЛОВУ И

ИСПОЛЬЗУЯ ЗЕРКАЛА.

ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ -

ОСТАНОВИТЕСЬ, УБЕДИТЕСЬ

В БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАТЕМ СНОВА

ПРОДОЛЖИТЕ ДВИЖЕНИЕ

- ДЛЯ ПАРКОВКИ ЗАДНИМ ХОДОМ

СПРАВА ДАЖЕ ИСПОЛЬЗУЯ ПРАВОЕ

НАРУЖНОЕ ЗЕРКАЛО, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ

ВИДЕТЬ, КОГДА ПРАВОЕ ЗАДНЕЕ

КОЛЕСО ДОСТИГНЕТ ПРАВОГО УГЛА

ПАРКОВКИ. ВЫ ДОЛЖНЫ

ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

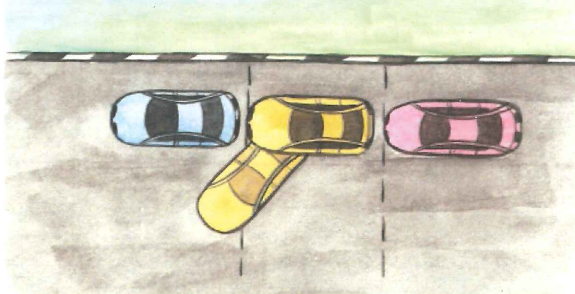
ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ ГАБАРИТЫ

АВТОМОБИЛЯ И ОЩУЩАТЬ

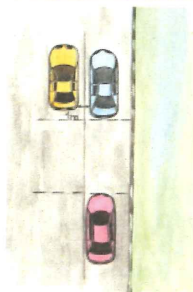
РАССТОЯНИЕ ДО ОБЪЕКТОВ

12

НАВЫКИ/ПАРКОВКА ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ



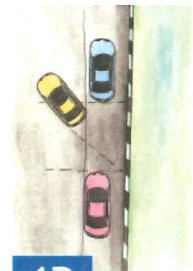
ИСПОЛЬЗУЯ ОКРУЖАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ В КАЧЕСТВЕ ОРИЕНТИРОВ, ПОВОРАЧИВАЙТЕ РУЛЬ ТОЛЬКО В МОМЕНТ ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ АВТОМОБИЛЯ - ЭТО ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧИТ ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ ПАРКОВКУ



1

ОСТАНОВИТЕСЬ:

- ОСТАНОВИТЕ ВАШ АВТОМОБИЛЬ РЯДОМ С ТЕМ АВТОМОБИЛЕМ, ЗА КОТОРЫМ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ПРИПАРКОВАТЬСЯ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШ АВТОМОБИЛЬ НАХОДИТСЯ ПРИМЕРНО В МЕТРЕ ОТ СОСЕДНЕГО АВТОМОБИЛЯ И НЕМНОГО ВПЕРЕДИ



2

НАЧНИТЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАДНИМ ХОДОМ ПРЯМО:

- ПОСМОТРИТЕ НАЗАД, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ МАНЕВРА И НАЧНИТЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАДНИМ ХОДОМ ПРЯМО
- ОСТАНОВИТЕ СВОЙ АВТОМОБИЛЬ, КАК ТОЛЬКО ЕГО ЗАДНИЙ БАМПЕР ПОРАВНЯЕТСЯ С ЗАДНИМ БАМПЕРОМ СОСЕДНЕГО АВТОМОБИЛЯ

**3**

ДВИГАЙТЕСЬ ЗАДНИМ ХОДОМ НА ПАРКОВОЧНОЕ МЕСТО:
- ПОВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО ВПРАВО ДО УПОРА
- НАЧНИТЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАДНИМ ХОДОМ, ОСТАНОВИТЕСЬ, КОГДА ЛЕВАЯ СТОРОНА АВТОМОБИЛЯ ОКАЖЕТСЯ НА ОДНОЙ ЛИНИИ С ВООБРАЖАЕМОЙ ТОЧКОЙ А

**4**

ВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО В ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ЧТОБЫ ВЫРОВНЯТЬ КОЛЕСА И ПРОДОЛЖИТЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАДНИМ ХОДОМ:
- ОСТАНОВИТЕСЬ, ВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО В ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ЧТОБЫ ВЫРОВНЯТЬ КОЛЕСА
- НАЧНИТЕ МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАДНИМ ХОДОМ ПРЯМО. ОСТАНОВИТЕСЬ, КОГДА ЗАДНЕЕ ЛЕВОЕ КОЛЕСО ОКАЖЕТСЯ НА БЕЛОЙ ЛИНИИ
- ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ПРАВИМ УГЛОМ ПЕРЕДНЕГО БАМПЕРА ВАШЕГО АВТОМОБИЛЯ И ЛЕВЫМ ЗАДНИМ УГЛОМ ВПЕРЕДИ СТОЯЩЕГО АВТОМОБИЛЯ

5

ЗАВЕРШИТЕ ПАРКОВКУ:
- ПОВЕРНИТЕ РУЛЕВОЕ КОЛЕСО ВЛЕВО ДО УПОРА, ЗАТЕМ НАЧНИТЕ МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАДНИМ ХОДОМ
- ВЕРНИТЕ РУЛЬ В ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД ТЕМ КАК ВАШ АВТОМОБИЛЬ ПОРАВНЯЕТСЯ С БОРДЮРОМ, ОСТАНОВИТЕСЬ ПЕРЕД БАМПЕРОМ АВТОМОБИЛЯ, СТОЯЩЕГО СЗАДИ

ВАЖНО:

- ПРИ ДВИЖЕНИИ ЗАДНИМ ХОДОМ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ТРАЕКТОРИЮ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ АВТОМОБИЛЯ:

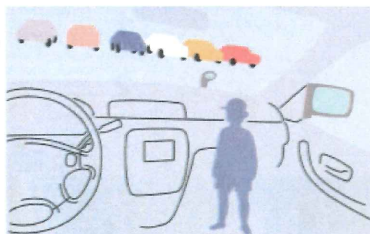
- СЛЕДИТЬ ЗА ПЕРЕДНИМ БАМПЕРОМ АВТОМОБИЛЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ НАЗАД

- УПРАВЛЯЯ АВТОМОБИЛЕМ, ПРЕДСТАВЛЯТЬ, ЧТО ПЕРЕДНЯЯ ДУГА ПОВОРОТА ШИРЕ ЗАДНЕЙ

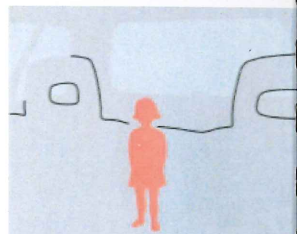


ИСПОЛЬЗУЯ АВТОМОБИЛЬ БОЛЬШИХ ГАБАРИТОВ, ЧЕМ РАНЕЕ

ЧЕМ ВЫШЕ ВАШ АВТОМОБИЛЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЗОНЫ ОГРАНИЧЕННОЙ ВИДИМОСТИ - "МЕРТВЫЕ ЗОНЫ", И ТЕМ СЛОЖНЕЕ ЗАМЕТИТЬ ПОМЕХУ ВБЛИЗИ АВТОМОБИЛЯ СЕБ В АВТОМОБИЛЬ БОЛЬШИХ ГАБАРИТОВ (ВЫШЕ, ДЛИННЕЕ) ОЩУЩАЕТСЯ ЛУЧШАЯ ОБЗОРНОСТЬ, НО ЧЕМ ВЫШЕ АВТОМОБИЛЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ "МЕРТВЫЕ ЗОНЫ" ВБЛИЗИ АВТОМОБИЛЯ И ТЕМ СЛОЖНЕЕ ЗАМЕТИТЬ ПОМЕХУ РЯДОМ С АВТОМОБИЛЕМ.



ВИД ВПЕРЕД



ВИД НАЗАД

НАЧИНАЯ ДВИЖЕНИЕ ИЛИ ВЫПОЛНЯЯ ПАРКОВКУ, ВСЕГДА НЕОБХОДИМО УБЕДИТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- РОСТ ДВУХЛЕТНЕГО РЕБЕНКА СОСТАВЛЯЕТ В СРЕДНЕМ 70-80СМ. ЕСЛИ ОН БУДЕТ СТОЯТЬ РЯДОМ С АВТОМОБИЛЕМ ВОДИТЕЛЬ НЕ СМОЖЕТ ЕГО УВИДЕТЬ
- МОЖНО НЕ ЗАМЕТИТЬ СТОЛБИКИ, ВЫСОКИЕ БОРДЮРЫ И Т.П. – ТО, ЧТО МОЖЕТ НАНЕСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ АВТОМОБИЛЮ

ОДНА ИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ АВТОМОБИЛЕЙ БОЛЬШИХ ГАБАРИТОВ:

ХОРОШАЯ ОБЗОРНОСТЬ, НО МНОГО "МЕРТВЫХ ЗОН":

- ВОДИТЕЛЬ СИДИТ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКО, ОБЗОРНОСТЬ ХОРОШАЯ, ОДНАКО "МЕРТВЫЕ ЗОНЫ" НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВИДЕТЬ НИ РЕБЕНКА, СТОЯЩЕГО СПРАВА РЯДОМ С АВТОМОБИЛЕМ, НИ РЕБЕНКА ЗА АВТОМОБИЛЕМ

ВАЖНО:

- НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ "МЕРТВЫЕ ЗОНЫ" СВОЕГО АВТОМОБИЛЯ
- ПАРКУЯСЬ И НАЧИНАЯ ДВИЖЕНИЕ, НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ С ПОМОЩЬЮ ЗЕРКАЛ ЗАДНЕГО ВИДА И ПОВЕРНУВ ГОЛОВУ



ВОЖДЕНИЕ - ПРОЦЕСС ПОЛУЧЕНИЯ, ОБРАБОТКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

НАИБОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИНФОРМАЦИИ, ПОСТУПАЕТ ЧЕРЕЗ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ ВОСПРИЯТИЯ. ПОЭТОМУ, КОГДА ВИДИМОСТЬ ОГРАНИЧЕНА, НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

В СУМЕРКАХ ИЛИ ПРИ ПЛОХИХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМО СОЗНАТЕЛЬНО АКТИВИЗИРОВАТЬ ПРОЦЕСС ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ:

- В ВЕЧЕРНИХ СУМЕРКАХ КОНТУРЫ ОБЪЕКТОВ СТАНОВЯТСЯ НЕЧЕТКИМИ, ВИДИМОСТЬ УХУДШАЕТСЯ
- АВТОМОБИЛЬ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ЗАМЕТЕН
- В ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ И ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК НЕОБХОДИМО БЫТЬ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫМ

СПОСОБНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНО ЗРИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ С ВОЗРАСТОМ ОСЛАБЕВАЕТ:

- С ВОЗРАСТОМ, В СУМЕРКАХ И НОЧЬЮ ГЛАЗА НАЧИНАЮТ УСТАВАТЬ ОСОБЕННО БЫСТРО, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМА ОСОБАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ

НИКОГДА НЕ УПРАВЛЯЙТЕ АВТОМОБИЛЕМ НА ПРЕДЕЛЕ ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ:

- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТАКОЙ ИНФОРМАЦИИ НЕДОСТАТОЧНО, НАДО ПОМЕНЯТЬ СТИЛЬ ВОЖДЕНИЯ: СНИЗИТЬ СКОРОСТЬ, КОМПЕНСИРОВАВ ТЕМ САМЫМ НЕДОСТАТОК ИНФОРМАЦИИ

ВАЖНО:

- ПЛАНИРОВАТЬ ПОЕЗДКИ ЗАРАНЕЕ
- С УВЕЛИЧЕНИЕМ СКОРОСТИ ПОЛЕ ЗРЕНИЯ СУЖАЕТСЯ И СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ ДВИЖУЩИЕСЯ ОБЪЕКТЫ ОСЛАБЕВАЕТ
- С ВОЗРАСТОМ НЕОБХОДИМО УВЕЛИЧИТЬ ЧИСЛО ОСТАНОВОК НА ОТДЫХ ПРИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДКАХ
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ВОЖДЕНИЯ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ
- ПРАВИЛЬНО ПЛАНИРУЯ РЕЖИМ, МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ И ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ВОЖДЕНИЯ