



Vreme: 04.08.2026 17:52

Medij: direktno.rs

Link: <https://direktno.rs/magazin/slobodno-vreme/714233/kako-da-ne-zaspite-za-volanom-tokom->

Autori: Jelena Trajković

Teme: bezbednost u saobraćaju i saobraćajna signalizacija

Naslov: Prispava vam se tokom vožnje? Evo 5 saveta kako da ostanete budni za volanom - Slobodno vreme

2247



Prispava vam se tokom vožnje? Evo 5 saveta kako da ostanete budni za volanom | Slobodno vreme | Direktno Ako osetite da vam se oči sklapaju ili da gubite fokus, isprobajte sledeće savete. 1. Napravite pauzu čim osetite umor Najvažnije pravilo je da ne pokušavate da "izdržite još malo". Čim primetite da često zevate, teško držite oči otvorene ili vam pažnja popušta, zaustavite se na bezbednom mestu. Kratka pauza od 15 do 20 minuta može značajno da vrati koncentraciju. 2. Popijte kafu, ali nemojte se oslanjati samo na kofein Šolja kafe ili drugog napitka sa kofeinom može privremeno da poveća budnost, ali efekat nije trenutni. Potrebno je oko 20 do 30 minuta da kofein počne da deluje, zbog čega je najbolje da ga popijete tokom pauze. Ipak, kafa nije zamena za odmor kada ste zaista iscrpljeni. 3. Dobro se naspavajte pre puta Najbolji način da sprečite pospanost jeste kvalitetan san pre polaska. Odrasloj osobi je uglavnom potrebno između sedam i devet sati sna kako bi bila odmorna. Ako krećete na duži put rano ujutru ili kasno uveče, pokušajte da odspavate dovoljno prethodne noći. 4. Rashladite automobil i provetrite kabinu Previše topao vazduh u automobilu može dodatno da pojača osećaj pospanosti. Povremeno otvorite prozor ili uključite klima-uređaj na prijatnu temperaturu. Svež vazduh neće ukloniti umor, ali može privremeno da pomogne da ostanete budniji. 5. Ne vozite sami ako vas očekuje dug put Ako putujete sa još jednom osobom koja ima vozačku dozvolu, smenjajte se za volanom na svaka dva do tri sata. Razgovor sa saputnikom može pomoći da održite pažnju, ali ne bi trebalo da vam odvlači koncentraciju od puta. Kada je vreme da potpuno prekinete vožnju? Ako primetite da vam se kapci zatvaraju, ne možete da se setite poslednjih nekoliko kilometara koje ste prešli, prelazite preko traka ili često ispravljate pravac kretanja, to su ozbiljni znaci da više niste bezbedni za vožnju. U tom slučaju jedino pravo rešenje je da se zaustavite na bezbednom mestu i odmorite ili odspavate kratko. Bezbednost u saobraćaju uvek treba da bude prioritet. Nijedan plan puta nije toliko važan da biste rizikovali vožnju dok ste umorni, jer nekoliko minuta odmora može da spreči ozbiljne posledice. Naslovna fotografija: AI ilustracija

