

## Как не уснуть за рулем

Автор: Александр

30.11.1999 00:00 - Обновлено 06.06.2016 09:26

---

Деятельность многих людей связана с продолжительными поездками за рулем собственного автомобиля. Если вы относитесь к их числу, то знаете, что порой очень трудно не заснуть в дороге.



Деятельность многих людей связана с продолжительными поездками за рулем собственного автомобиля. Если вы относитесь к их числу, то знаете, что порой очень трудно не заснуть в дороге.



С этим состоянием необходимо бороться, поскольку всего несколько секунд такого сна могут окончиться печально как для вас, так и для других участников дорожного движения. Поэтому ни в коем случае не стоит допускать засыпания за рулем. Существует целый ряд способов борьбы со сном в дороге. Попробуйте разные из них и подберите те, которые оптимально подойдут именно вам. Некоторые, к примеру, включают на полную катушку [alpine pdx m6](#) и слушают громкую музыку, которая их бодрит.

Но если у вас нет [alpine cda 117ri](#), не отчаивайтесь. Вы и сами можете спеть пару любимых песен. Пойте их громко, и вполне возможно, что сонливость как рукой снимет. А заодно и настроение улучшится.

### Другие способы борьбы со сном

Многие водители-дальнобойщики рассказывают о том, что бороться со сном им помогают обыкновенные семечки. Если у вас нет отвращения к этому продукту или аллергии на него, вы можете последовать их примеру. Почувствовав приближение

## Как не уснуть за рулем

Автор: Александр

30.11.1999 00:00 - Обновлено 06.06.2016 09:26

---

сонливости, погрызьте семечки. Вполне возможно, что этот проверенный способ улучшит ваше состояние. Отправляясь в дальнюю дорогу, вы можете взять с собой термос с крепким чаем или кофе. А вот от всевозможных энергетических напитков лучше отказаться, поскольку они оказывают неблагоприятное воздействие на различные системы организма. А вообще, стоит запомнить одно простое правило. Если вы чувствуете, что очень хотите спать, и ничто не помогает вам справиться с этим – остановитесь в безопасном месте и поспите. Ведь ваша жизнь дороже всего на свете.