Cum îți poți reduce starea de nervozitate la volan?

FII CALM la VOLAN!
treazlavolan.ro

Odihneşte-te suficient – lipsa de somn duce la nervozitate

Pleacă mai devreme – ia-ți o marjă de timp de siguranță, ca să eviți întârzierile

Dacă poți, **evită orele de vârf** şi intervalele de timp în care traficul este aglomerat

Dacă întârzii diin cauza traficului, sună şi anunță acest lucru, ca să poți sta liniştit şi să nu te simți presat de timp

Ascultă muzică liniştitoare

Ia o poziție relaxată la volan: stai sprijinit de spătarul scaunului, nu strânge volanul prea tare, nu sta tensionat, nu strânge din dinți

Fii conştient de lucrurile care te enervează – fii atent la stările tale emoționale

Adu-ți aminte în mod constant că **un comportament agresiv la volan te poate costa**: vorbim de amenzi, reparații ale maşinii sau situații mai grave soldate cu victime

Dacă ai această posibilitate, **din când în când trage pe dreapta şi ieşi din maşină**. Fă câțiva paşi sau bea o gură de apă

