

Combatendo sono em viagens

O sono é um inimigo dos motoristas. Ele costuma ser implacável nas viagens mais longas. Para combater o sono, faça uma parada a cada duas horas. Procure caminhar enquanto descansa.

Lave o rosto e a nuca com água fria, depois tome um café e a seguir uma coca-cola (ambos são estimulantes). Compre alguns chicletes para mascar enquanto guia; eles o manterão ocupado e acordado.

Dirija com as janelas semi-abertas e oriente o fluxo da circulação do ar (sempre frio) para o rosto.

Ligue o rádio e aproveite para movimentar as pernas nas descidas, enquanto não usa os pedais.

Se tudo isso não resolver, encoste o carro em um local seguro e tire um cochilo de algumas horas.