

Θεωρείς την
υπνηλία ακίνδυνη;
Πάρ' το αλλιώς!



Το αντίδοτο στην υπνηλία:
Ένα διάλειμμα για ύπνο

Πάρε έναν υπνάκο για 15 λεπτά



Πάρκαρε το αυτοκίνητο σε ένα χώρο στάθμευσης.



Πιες έναν καφέ. Η καφεΐνη χρειάζεται 20 λεπτά για να επιδράσει, οπότε δεν θα επηρεάσει τον ύπνο σου, αλλά θα νιώσεις τη διαφορά ξυπνώντας.



Κάθισε αναπαυτικά.



Βάλε το κινητό σου στο αθόρυβο και ρύθμισε το ξυπνητήρι να χτυπήσει μετά από 15-20 λεπτά.



Κλείσε τα μάτια, ανάπνευσε ήρεμα και χαλάρωσε.



Όταν ξυπνήσεις, περπάτησε για λίγο ή κάνε μερικές διατάξεις, πριν ξαναπιάσεις το τιμόνι.



Πάρ' το Αλλιώς!

Η **ξύπνια** οδήγηση, θέλει **ξύπνιους** οδηγούς

