

Langir túrar eru krevjandi

Møði og ov lítil svøvnur eru avgerandi vanlukku orsøkir í ferðsluni. Her eru nøkur góð ráð um, hvussu tú kanst sleppa undan at gerast linur á biltúrinum

BILUR OG FRÍTÍÐ
Ferðslutrygd

Vit vita, at møði og vantandi svøvnur eru avgerandi vanlukku orsøkir. Møði er ein trupulleiki, tá tú koyrir langar túrar. Ofta eru vit ótolin og vilja náa skjótt fram og hava lyndi til at koyra leingi uttan at hvíla. Tí eru nógv, sum koyra alt ov troytt, og tað gongur heilt víst út yvir trygdina. Kanningar vísa, at eftir 8 tíma áhaldandi koyring er vandin fyri einari vanlukku næstan tvífaldaður.

Tekin um møði

Okkara bestur ráð eru, at tú leggur túrin til rættis. Lurta eftir, tá kroppurin gevur

ávaringartekin og respektera tey. Tey flestu kenna tekini til møði, men undirmeta vandan við at koyra móð. Samstundis yvirmeta tey síni egnu evni at takla støðuna. Eyðkend møðistekin eru eitt nú:

Eyguni gerast tung. Tú geispar. Tú minnst ikki, hvat er hent seinastu 2 minuttirnar.

Verður tú troyttur, meðan tú koyrir, so steðga bilinum. Sov ella hvíl teg í 10-20 minuttir. Gakk ein túr og fá tær fríska luft.

Drekk ein kopp av kaffi og et okkurt søtt, tó ikki ov nógv av tí søta.

Tað hjálpir eisini at rulla rútin niður, seta varman upp ella niður ella at syngja.

Et sunt

Herumframt kanst tú fyrbyggja møði við at eta og drekka rætt. Royn at lata vera við at eta ov nógv sukur og feitt. Góðgæti og sodavatn mæða heilan. Eini góð ráð eru at drekka ríkiligt av vatni á øllum túrinum. Sjálvandi skalt tú halda teg frá rúsdrekka – eisini



Kanningar vísa, at eftir 8 tíma áhaldandi koyring er vandin fyri einari vanlukku næstan tvífaldaður. Síggj tí til at vera úthvildur, tá tú koyrir og steðga javnan á, fyri at fáa eina hvíld

um kvøldið. Alkoholið verður verandi í kroppinum, eisini dagin eftir, tá tit koyra víðari.

Síggj til at vera úthvildur, tá tú koyrir og steðga javnan á túrinum.

Kelda: sikkertrafik.dk

Pakka bilin rætt

Bilurin verður heilt øðrvísi at koyra, tá hann er fult lastaður. Tá fært tú ikki økt um ferðina ella steðga eins skjótt sum vanligt. Vandin fyri, at bilurin koppar, gerst eisini størri

BILUR OG FRÍTÍÐ
Ferðslutrygd

Leyst viðføri í bilinum kann verða lívshættisligt, um tað ikki er rætt pakkað, og tú noyðist at bremsa harðliga. Gev tær tí góðar stundir at pakka bilin væl. Tá tú pakkar bilin, ger tá eftir nøkrum av hesum ráðum:

Allir lutir skulu spennast fastir ella leggjast í lummar og rúm. Sjálvt við hóvligari ferð, verður ein hálv litur sodavatn 30 ferðir tyngri, tá hon flýgur ígjøgnum luftina í einum samanstoyti. Tað vil

siga, at tú kanst fáa 15 kilo í nakkan, um illa vil til. Eitt annað dømi kann verða eitt leyst myndatól, sum kann viga eini 30-40 kilo, tá tað kemur sendandi ígjøgnum luftina.

Koyrir tú í stationvogni, nýt so reimarnar í viðførirúminum at spennu kuffertini fóst, og lat kabinuna vera avbygda við til dømis rimaverki.

Hugsa eisini um lutir inni í bilinum, sum fløguspælara, barnabøkur, sodavatn og aðrar leysar lutir. Syrg fyri, at lutirnir eru á gólvinum og ikki so høgt, at teir kunnu skaða, um bremsað verður harðliga.

Legg tað, sum vigar mest í botnin á viðførirúminum og næst miðjuni á bilinum. Tá verður bilurin tryggast.

Teir lættastu lutirnar skalt tú leggja í ein viðføriskassa á takinum. Tungir lutir á takinum kunnu gera bilin óstöðugan.

Bilurin háttar sær øðrvísi



Lat ikki lutir liggja leysar í bilinum. Ein hálv litur sodavatn gerst 30 ferðir tyngri, tá hon fer sendandi ígjøgnum luftina í einum samanstoyti

Mynd: PáH/Smyril Line

Tað ræður um at pakka bilin so hósandi og trygt, sum til ber við atlit til leysar lutir og koyrieginleikarnar hjá bilinum.

Koyrieginleikarnar kunnu nevniliga broytast, alt eftir, hvussu tungt bilurin er lastaður.

Tað ræður millum annað um vera varugur við broytta bremsiúrslitið og um, at bilurin kann vera óstöðugur.

Fylg tí hesum ráðum, tá tú fært út at ferðast við bilinum:

Koyr við minni ferð, enn tú plagar.

Halt fjarstöðu frá bilinum frammanfyri, so pláss er fyri yvirhálingum.

Royn bremsurnar og stabilitetin á bilinum, áðrenn tú fært avstað. Vektin á

bilinum kann økjast við upp til 40%, tá hann er fult lastaður, og tá verður bremsilongdin munandi longri.

Kelda: sikkertrafik.dk