

Consejos para prevenir la fatiga



- Descansa cada dos horas o 200 kms
- Asegúrate de ventilar el habitáculo
- En la parada de descanso: pasea, haz estiramientos y bebe un refresco
- Nunca bebas alcohol si vas a conducir
- Conocer los síntomas de la fatiga es la mejor manera de prevenirla

En cada parada toma un refresco: te hidratas y aportas azúcar para aumentar tu nivel de atención al volante

