



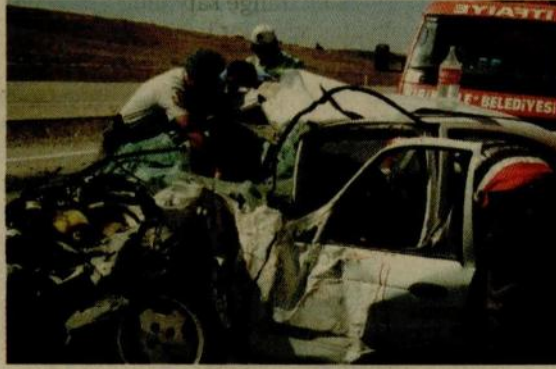
Tatil öncesi bu uyarılara dikkat

Türkiye Şoförler ve Otomobilciler Federasyon'ndan "Astigmat ve miyop göz kusuru olanlar gece araç kullanmasınlar uyarısı yaptı"

TÜRKİYE Şoförler ve Otomobilciler Federasyonu (TŞOF) Psiko Eğitim Uzmanı Doç. Dr. Yeşim Yasak, gece göz kusuru olanların araç kullanmasının riskli olduğunu belirterek, "Astigmat ve miyop göz kusuru olanlar mümkünse gece araç kullanmasınlar" dedi.

Yasak, tatilin yolculuk kısmına çok fazla önem gösterilmediğini kaydederek, "Yolculuk çabuk yapıp, bitirilmesi gereken süre gibi algılanıyor bunu da mümkün olan en kısa sürede bitirilmesi gerekiyor gibi görüyor insanlar. Oysa ki yolculuk tatilin de bir parçası. Tadı çıkarılmalı" diye konuştu.

Yasak, sürücülerin tatili planladıkları gibi yolculuğu da planlamaları



gerektiğini ifade ederek, araçların yağı, suyu, yakıtı kontrol edildiği gibi sürücülerin de kendilerini bu şekilde hazırlaması gerektiğinin altını çizdi. Sürücülerin, yolculuk öncesinde veya esnasında ağır yiyecek tüketmesinin ağırlık hissi uyandırdığını belirten Yasak, sözlerine şöyle devam etti: "O yüzden sık sık ve az

az yemek gerekiyor. Sürücüler mola vermeyi hiç sevmese de, 2-3 saatte bir 15 dakika mola verilerek yürüyüş yapılması, çay içilmesi sağlıklı olur. Sürücünün aklına mola verme düşüncesi geldiği anda mola verilmelidir ki, vücut onun sinyalini verir. Ülkemiz ve yollarımız çok güzel, bunların tadını çıkara çıkara mola verilmeli."

Hareket yapabilir

ANKARA Oto Sanatkarları Esnaf Odası Başkanı Mustafa Arslanoğlu bayramda yapılan seyahatlerinin geneli uzun mesafeli olduğu için araç motorlarının fazla ısınıp hareket yapabileceğine dikkati çekerek, "Uzun yolculuklarda araç motorlarının daha çabuk ısınacağından, bu ısınmanın gereken seviyelerde tutulup motor aksamına zarar vermemesi için radyatör ve radyatör suyu kontrolünün yapılması gereklidir" dedi. Havaların soğumaya başladığı bugünlerde can ve mal güvenliğini sağlamak için araçlara kış bakımının yapılmasının şart olduğunu ifade eden Arslanoğlu, havaların daha da soğumasıyla araçta don olaylarının önüne geçebilmek için antifriz ve motor yağı kontrolleri yapılması gerektiğine işaret etti" dedi.