



レジャーシーズン真っ只中！

## 長距離運転は 計画的に

夏休みやお盆休みを利用して、旅行や帰省を計画している人も多いのではないのでしょうか。楽しい夏休みにするためにも安全運転を心掛けましょう。

### ① 余裕のある運転計画と 休憩場所の確認



事前に「道の駅」や「サービスエリア」等の休憩できる場所を確認しましょう。長距離・長時間にならない、余裕ある計画を立てましょう。

### ② こまめに休憩をとって 疲れをためない

長時間の運転は疲労がたまり、注意力や集中力が低下します。

こまめに休憩をとり、体も気分もリフレッシュできるようにしましょう。



### ③ 同乗者は運転者の サポートを

同乗者は、運転席から見えない死角を確認するなど、運転者が漫然運転にならないように積極的に安全運転をサポートしましょう。



### ④ 夜間の運転に注意

夜間は通行車両が少なく、運転も単調となり、眠気に襲われやすくなります。

深夜から明け方の運転はできるだけ避けましょう。

やむを得ず夜間に運転する場合、少しでも眠気を感じたら、仮眠をとるようにしましょう。



## 無事故無違反で楽しい夏休みを過ごしましょう！

岐阜県警では交通安全情報を配信しています！

交通安全情報URL <https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/3246.html>

ツイッターURL <https://twitter.com/gpkoutsuukikaku>

ツイッター



交通安全情報

