



У летњим месецима, јуну, јулу и августу, веома је изражено страдање на путевима. Тада се догађа трећина свих саобраћајних незгода. У овим месецима најчешће страдају целе породице и млади. Велики број настрадалих у току лета је путовао ка далеким туристичким дестинацијама или је транзитирао кроз Србију

Један од најчешћих разлога за настанак саобраћајних незгода је умор. Возач не сме да управља возилом ако је уморан, љут, бесан, под стресом или није наставан.

Високе температуре утичу на рефлексе и доводе до пада концентрације. Пре поласка на пут, возило треба проверити, најмање неколико минута. Клима уређај треба користити умерено, тако да разлика између спољашње и температуре у возилу буде од 5 до 10 °С а идеално је око 7 °С. Пре заустављања ради паузе клима уређај треба искључити, отворити прозоре, и тек након пар минута изаћи из возила, јер нагла промена температуре може довести до колабирања.

#### СТАНИ

Испланирајте цело путовање тако да након сваке два сата вођење правите 15-минутне паузе. Паузна је веома ниска уколико возите између поноћи и 6 ујутро, као и између 14 и 16 часова. Непрестано зевање је један од знакова да сте уморни. Ако возите и осећате се уморно, пронађите одморилште или бензинску станицу и направите паузу што пре је могуће.

#### ОСВЕЖИ СЕ

Важно је када и како унесите храну и пиће. У току вођења немојте конзумирати храну и пиће? Правите чешће паузе за конзумирање мањих оброка и више освежавајућег безалкохолног пића. Вода је кључна за рад мозга. Помоћи ће да се осећате свежијим!

На паузи урадите неке вежбе истезања или прошегајте. Вежбе ће вас разбудити и крв ће прострујати. Одремајте. Кратак сан до 20 минута је освежавајући, али све преко тога вас може учинити посланим.

Возите на смену са сапутницима. Подељена вођња је преполовљен пут.

#### КРЕНИ

Након што сте стали и освежили се, требало би да сте спремни да се вратите за волан. Ако имате још пуно да возите, за највише два сата планирајте нову паузу како бисте спречили да вас савлада умор. Опрез. То што сте стали и одморили се, не значи да су и други возачи учинили исто.

Саобраћајне незгоде због умора се догађају свима, без обзира на године старости.

## НЕМОЈТЕ ВОЗИТИ УМОРНИ, ОДМОРИТЕ И НАСТАВИТЕ



ИНФОРМАЦИЈЕ  
ЗА ВОЗАЧЕ



INFORMATION FOR  
DRIVERS



AUTOFAHRER-  
INFORMATIONEN



SÜRÜCÜLER  
İÇİN BİLGİ



REPUBLIC OF SERBIA  
MINISTRY OF CONSTRUCTION,  
TRANSPORT AND INFRASTRUCTURE



Republic of Serbia  
Road Traffic Safety Agency



Република Српска  
ПУТЕВИ СРБИЈЕ  
ROADS OF SERBIA



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
МИНИСТАРСТВО  
СЛОбОДНА И ИНФРАСТРУКТУРЕ



Република Србија  
Агенција за безбедност саобраћаја



ЈАВНО ПРЕДУЗЕЋЕ  
ПУТЕВИ СРБИЈЕ



In the summer months of June, July and August, road fatalities are very common. That is when a third of all traffic accidents occur. During these months the most frequent victims are entire families and young people. A large number of casualties during summer are those travelling to distant tourist destinations or transiting through Serbia.

One of the most common reasons for the occurrence of traffic accidents is fatigue. A driver must not operate a vehicle if he is tired, angry, furious, under stress or if he hasn't had enough sleep.

High temperatures have an impact on reflexes and lead to a drop in concentration. Before going on a trip, the vehicle should be aired for at least several minutes. Air conditioning should be used sparingly, so that the difference between the outdoor temperature and the temperature inside the vehicle is between 5 and 10 °C, ideally around 7 °C. Before stopping for a break, air conditioning should be switched off, windows should be opened and the passengers should exit the vehicle only after a couple of minutes, because a sudden change in temperature could lead to a person collapsing.

#### STOP

Plan your entire trip so that you take 15 minute breaks every two hours of driving. Attention is at a very low level if you are driving between midnight and 6am, as well as between 2pm and 4pm. Excessive yawning is one of the tell-tale signs that you are tired. If you are driving and you feel tired, find a resting spot or a gas station and take a break as soon as possible.

#### FRESHEN UP

It is important when and how you consume food and drinks. Do not consume food and drinks while driving. Take frequent breaks to consume smaller meals and have more refreshing non-alcoholic beverages. Water is essential for the functioning of the brain, it will help you feel fresher.

While on a break, do some stretching exercises or take a walk. Exercises will help you awaken and make your blood flow. Take a nap. A short nap up to 20 minutes is refreshing, but everything longer than that can make you drowsy. Take turns driving with your travelling companions, it makes the trip feel half as long.

#### GO

After you have stopped and freshened up you should be ready to get back behind the wheel. If you have a lot more of driving ahead of you, plan for a next break in two hours at the most, in order to prevent fatigue get the better of you. Stay cautious. The fact that you have stopped and rested does not mean the other drivers did the same.

Traffic accidents due to fatigue happen to everyone, regardless of age.

**DO NOT DRIVE WHEN YOU ARE TIRED, REST AND THEN CONTINUE.**



In den Sommermonaten Juni, Juli und August ist das Verunglücken auf den Straßen sehr ausgeprägt. In diesem Zeitraum passiert ein Drittel aller Verkehrsunfälle. Meistens verunglücken in diesen Monaten ganze Familien und Jugendliche. Die größte Zahl der Verunglückten reiste durch Serbien in Richtung ferner Reiseziele.

Einer der häufigsten Gründe für das Auftreten von Unfällen ist Müdigkeit. Der Fahrer darf das Fahrzeug nicht lenken, wenn er müde, verärgert, wütend, gestresst oder nicht ausgeschlafen ist.

Hohe Temperaturen beeinflussen die Reflexe und führen zu einem Rückgang der Konzentration. Vor dem Reiseantritt sollte man das Fahrzeug mindestens einige Minuten lüften. Die Klimaanlage sollte mäßig verwendet werden, so dass der Unterschied zwischen der Außentemperatur und der Temperatur im Fahrzeug 5-10 °C, idealerweise etwa 7 °C betragen sollte. Vor dem Anhalten wegen Pausen, sollte man die Klimaanlage ausschalten, die Fenster öffnen, und erst nach ein paar Minuten aus dem Fahrzeug aussteigen, denn eine plötzliche Änderung der Temperatur kann zum Kollaps führen.

#### HALTEN SIE AN

Planen Sie Ihre gesamte Reise so, dass Sie nach jeweils zwei Stunden Fahrt eine 15-minütige Pause einlegen. Die Aufmerksamkeitsleistung ist sehr gering, wenn Sie zwischen Mitternacht und 6.00 Uhr fahren, sowie zwischen 14 und 16 Uhr. Ständiges Gähnen ist eines der Zeichen, dass Sie müde sind. Wenn Sie fahren und sich müde fühlen, suchen Sie einen Rastplatz oder Tankstelle auf und machen Sie so schnell wie möglich eine Pause.

#### ERFRISCHEN SIE SICH

Es ist wichtig, wann und wie Sie Mahlzeiten einnehmen und trinken. Während Sie fahren, essen und trinken Sie nicht. Machen Sie öfters eine Pause und nehmen Sie leichte Speisen und erfrischende Getränke zu sich. Wasser hat eine Schlüsselfunktion für das Funktionieren des Gehirns. Es wird Ihnen helfen, sich frischer zu fühlen.

Während der Pause machen Sie einige Dehnübungen oder einen Spaziergang. Die Übungen werden Sie aufwachen und das Blut wird durchfließen. Schlafen Sie ein wenig. Ein kurzer Schlaf bis 20 Minuten wirkt erfrischend, aber alles darüber hinaus kann Sie schläfrig machen.

Fahren Sie abwechselnd mit Ihren Mitfahrern. Eine unterteilte Fahrzeit bedeutet eine Halbierung des Wegs.

#### FAHREN SIE LOS

Nachdem Sie angehalten und sich erfrischt haben, sollten Sie bereit sein, zum Lenker zurückzukehren. Wenn Sie noch viel zu fahren haben, planen Sie in maximal zwei Stunden eine neue Pause, um zu verhindern, dass Sie die Müdigkeit bewältigt. Vorsicht: Dass Sie angehalten und sich erholt haben, bedeutet nicht, dass andere Fahrer das gleiche getan haben. Verkehrsunfälle aufgrund von Ermüdung passieren jedem, unabhängig vom Alter.

**FAHREN SIE NICHT ERSCHÖPFT;  
ERHOLEN SIE SICH UND SETZEN SIE  
DANN IHRE REISE FORT**



Yaz döneminde, Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında yollarda çok fazla kazaya meydana gelmektedir. Tüm trafik kazalarının üçte biri bu dönemde gerçekleşmektedir. Bu kazalarda genellikle aileler ve gençler can vermektedirler. Hayatını kaybedenlerin çoğunu, turistik amaçlı uzak mesafeli seyahat edenler ve Sırbistan'dan transit olarak geçenler oluşturmaktadır.

Trafik kazalarının en önemli sebeplerinden biri yorgunluktur. Eğer sürücü yorgun, kızgın, öfkeli veya uykusuz ise aracı sürmemelidir. Yüksek sıcaklık, reflekslerin ve konsantrasyonun azalmasına yol açmaktadır. Yola çıkmadan önce araç en az birkaç dakika havalandırılmalıdır. Klima uygun şekilde kullanılmalı, araba içi ile dışın arasındaki sıcaklık farkı 5 ila 10 derece arasında olmalıdır. En uygun sıcaklık farkı 7 derecedir. Mola sırasında araba durdurulmadan önce klima kapatılmalı, pencereler açılmalı ve sıcaklık değişimleri bayılma nedeni olmadığı için arabadan birkaç dakika sonra inilmelidir.

#### DUR

Yolculuğunuzu her iki saatte 15 dakika mola verecek şekilde planlayın. Gece yarısı ile sabah saat 06:00 arasında veya saat 14:00 ile 16:00 arasında araç kullanmanız durumunda konsantrasyonunuz çok düşük seviyede olacaktır. Sürekli esneme, yorgunluk göstergelerinden birisidir. Eğer araç sürerken yorulduğunuzu fark ederseniz dinlenecek yer veya benzin istasyonu bulun ve mümkün olduğunca çabuk mola verin.

#### GÜCÜNÜ TAZELE

Ne zaman ve ne şekilde yemek ve içecek tüketeceğimiz önemlidir. Bu tüketimi araç sürerken yapmayın. Daha sık ve küçük öğünler ve alkolsüz ferahlatıcı içecekler tüketmek için sık sık mola veriniz. Su, beyin için en önemli ihtiyaçtır. Su size kendinizi daha güçlü hissetmeniz için yardımcı eder. Mola verirken bazı egzersizler yapın veya gezin. Egzersizler sizi uyandıracak ve kan akışınızı hızlandıracaktır. Uykulayın! 20 dakikaya kadar kısa uyuklama size güç verir ama bundan daha fazlası uykulu hissetmenize neden olur. Aracı diğer yolcularla değiştirerek sürünüz. Sırayla araç sürmek sürüş mesafesini bölmek demektir.

#### DEVAM ET

Durup gücünüzü yeniledikten sonra aracı sürmeye devam edebilirsiniz. Eğer yoruluk sonuna kadar daha uzun süre sürmeniz gerekiyorsa yorgunluğunuzun etkilemesini önlemek için en fazla iki saat sonra yeni bir mola planlayın. Dikkat! Sizin durmanız ve dinlenmeniz, diğer sürücülerin de aynı şeyi yaptığını anlamama gelmez. Yorgunluk kaynaklı trafik kazaları, yaş ayrımı yapmaksızın herkesin başına gelir.

**YORGUNKEN ARAÇ KULLANMAYIN,  
DİNLENDİKTEN SONRA DEVAM  
EDİNİZ**