



**Как спастись от жары
в автомобиле**

Прячем машину от солнца



Самый надёжный способ — парковаться в тени. Также можно закрыть лобовое стекло и крышу светоотражающим экраном. Подойдёт даже обычная плотная белая ткань.

Если машина уже **раскалилась на солнце** — перед поездкой откройте двери и проветрите салон.



Как правильно пользоваться кондиционером

Резкий перепад температур —
стресс для организма. **Он может:**

- ◆ нарушить кровообращение,
в том числе головного мозга
- ◆ спровоцировать спазм сосудов

Оптимальная температура
в машине +21–22 °C



Если кондиционера нет



Используйте **мобильный вентилятор** или **увлажнитель воздуха**, который подключается к прикуривателю или USB-порту.

Открывайте окна по диагонали — например, левое переднее и правое заднее. Так машина лучше проветривается.

Заморозьте пару бутылок воды и поставьте в подстаканники. Это простой способ немного охладить воздух вокруг.



Как жара сказывается на вождении



В зной организм работает на пределе. Растёт **риск теплового удара и обезвоживания**, сердце и сосуды испытывают повышенную нагрузку.

В результате **страдает** концентрация внимания, у водителя заметно снижается скорость реакции.

Если за рулём стало плохо



Первое и главное правило — сразу же остановитесь.

Смочите

прохладной водой ткань и приложите к голове и лицу. Подержите компресс 10–15 минут. Выпейте немного холодной воды.

Найдите

место в тени

и отдохните, пока не почувствуете себя лучше.

Важно!



- ◆ Не сидите в салоне неработающего автомобиля на солнцепёке, никогда не оставляйте там детей и животных. Температура в нём может достигать **до 40-60 °C**
- ◆ Уберите все баллоны под давлением — освежители воздуха, дезодоранты, зажигалки. **Они могут взорваться**
- ◆ Всегда возите с собой **запас воды**