

# Как да пътуваме свежи

Целта на дългите пътувания е да пристигнем невредими и без да сме си скъсали нервите от безумни изпреварвания и рискови маневри. Скоростта, с която се движите, не трябва да бъде най-важното. Дългите пътувания изискват чести почивки. Умората се отразява зле на концентрацията, забавя рефлексите и преценките и повишава опасността от произшествия.

Не пренебрегвайте усещането си за общ дискомфорт, схващанията на мускулите на врата, ръцете и раменете или замъгляването на погледа ви. Явно тялото ви се нуждае от почивка. Усилването на музиката, пиенето на тонизиращи напитки с кофеин или спирането за кратки разходки биха били временни решения, но те не премахват умората. Ако усетите, че ви се доспива, или дайте на някой друг да кара, или спрете да дремнете.

Възможно е на спътниците ви особено ако са деца да им става пошо в автомобил. За такива случаи има халчета, много от които трябва да се приемат известно време преди потегляне. Посъветвайте се с доктор, преди да давате нови медикаменти на децата си. Против световъртежа и гаденето може временно да помогне отварянето на прозореца или излизането от автомобила и дишането на свеж въздух. Насърчавайте децата си по време на движение да гледат през

прозореца и да не се фокусират в една точка вътре в автомобила.

Също така подгответе в хладилната чанта здравословна лека храна (сушени или пресни плодове, зърнени закуски, житни кракери и др), както и много вода. Тези провизии могат да бъдат особено полезни,

ако бъдете заклещени в задръстване и трябва да чакате в горещата кола дълго време. Избягвайте да ядете тежка храна по време на път. Ще прекарате седнали в автомобила няколко часа и трудно-милаемите храни могат да ви направят летаргични и уморени. (24 часа)

За да пътувате комфортно, трябва не само да спирате често, но и да си нагласите удобно седалката в колата. Добре е коланите да са захванати, дори и да няма хора.



# Стегнете колата, за да

Съвременните шофьори знаят, че всички пътуващи в автомобила трябва да си поставят предпазните колани, децата да се возят седнали на безопасни седалки, а облегалките за глава да са нагласени на правилната позиция. За съжаление обаче много хора

пропускат да спазват някои правила за безопасност, когато подреждат багажа си в колата. Chevrolet Captiva - моде-

като този на Captiva, с обем малко 465 литра, сме изкушени да слагаме куфарите си както ни дойде. Водачите, които наистина се грижат за безопасността си и тази на своите спътници трябва да подреждат багажа много ум-

## Да подредим багажа правилно



Специалните багажници за велосипеди са удобни и пестят място, но повишават разхода на гориво.

СНИМКИ: ПРЕССЛУЖБА, ДЖЕНЕРАЛ МОТЪРС



път, който е особено харесван за семеен автомобил, предлага множество решения, които помагат за безопасното и удобното транспортиране на багажа.

Когато имаме голям багажник

но. Най-важното правило за безопасност е, че тежките трябва да стои най-долу на пода на багажника и да бъде поставен плтно до облегалките на задните седалки. По този начин се избягва

опасността от пръсването му в случай на сблъсък. Например пълна каса с безалкохолни напитки тежи около 17 килограма. При сблъсък тези 17 килограма се превръщат в натиск с тегло над половин тон върху облегалките на задните седалки. За да ограничим максимално проникващата сила на подобен багаж, тежките товари трябва да бъдат поставени директно срещу задните седалки и да бъдат застопорени, за да не се местят посредством друг багаж или завързване. Ако това не се направи, при внезапно спиране, резки маневри или катастрофа всичко би могло да се срути

напред. Освен тежки куфари багажът за ваканцията включва често и по-леки вещи - спортни чанти и плажни приспособления като надуваеми дюшеци и гумени лодки. Най-добре е те да се използват за запълване на празните пространства между по-тежките товари - възможно най-стабилно и компактно.

Трябва да се избягва багажът да надхвърля височината на облегалките на задните седалки. Всичко, което е над тази височина, представлява риск от падане напред и нараняване на пътниците в случай на внезапно спиране или сблъсък.

Седместният вариант на Captiva е оборудван серийно с мрежа за багажа, която предотвратява опасното му разместване. Версията с пет седалки може да бъде снабдена с такава мрежа на място в дилърството. Също така е препоръчително товарът да бъде обезопасен със специални ремъци.

Ако няма пътници на задната седалка, е добре задните колани да бъдат закопчани на кръст, за да създадат допълнителна стабилност.

За целите на безопасното превозване на велосипеди и други предмети за Captiva се предлагат множество удобни багажни системи, като релсови багажници и багажни кутии на покрива.

Освен това предупредителният триъгълник, светлоотразителната жилетка и аптечката трябва винаги да стоят на леснодостъпно място!

Поради по-тежкия багаж от обикновено трябва да се провери налягането в гумите да бъде съответно с предписанията в упътването на колата. Също така поради багажа в задната част на автомобила предната му част олеква и се надига. За да се предотврати заслепяването на водачите от насрещните автомобили през нощта, предните светлини трябва да се регулират. (24 часа)

# Забавлявайте децата

Освен че малчуганите трябва да пътуват отзад с пристегнати колани, е нужно и да бъдат забавлявани през целия път, за да не изнервят родителите си.



Независимо дали за кратки или дълги пътувания, е важно децата винаги да слагат предпазните си колани и в зависимост от възрастта си да използват детски седалки. Осигурете им сенници през топлите и слънчеви дни, защото прозорците на автомобила могат да увеличат топлината от слънцето, засилвайки риска от слънчев удар и кожни изгаряния. Затова поставяйте сенници на прозорците и поддържайте хлад за децата си, посредством подходящо облекло, студени напитки или климатик. Отгечените и капризни деца могат да бъдат опасни, отвличащи вниманието на водача от пътя пред него. Можете да избегнете избухванията и отгечените на децата си като им осигурите някои автомобилни игри. Допълнително към това не забравяйте да правите редовни почивки за протягане, разтълкване и изразходване на малко енергия. Така подготвени почивката може да започне още с потеглянето и бързо ще се окаже, че сте пристигнали до крайната си дестинация.

Добра идея е да подготвите някакви забавления и игри за всяко дете, които да приковат вниманието им за дълго. Заредете с най-основното: тесте карти, книжки за оцветяване и разглеждане, листове и моливи, флумастери, стикери и малки играчки. Модерните електронни игри, джобните DVD плейъри, CD-та с музика и приказки могат също да помогнат за приятното пътуване на много семейства.

Въпреки това, спомняйки си собственото си детство, днешните родители знаят, че електронните джаджи не са единственото решение на проблема. Малките

деца особено изпитват повече удоволствие, когато семейството им отдели малко от времето си за някои простички игри. Chevrolet предлага няколко примера на игри, с които дългите пътувания могат да се сторят много по-кратки за цялото семейство:

**„Отдых на пазар“.** Един от участващите започва и казва: „Отдых на пазар и купих...“ Следващият участник повтаря изречението на първия и добавя още някакъв предмет. После следващият и така, докато някой

или всички забравят кой какво е купил.

**„Азбучна игра“.** Дори децата, които току-що са започнали да учат азбуката, могат да играят тази игра. Започва се с буквата А и се търси в знаци по пътя, в надписите по камшионите, сградите или на регистрационните номера на другите коли. Първият, който стигне до буквата Я, е победителят. Можете да играете тази игра със или без състезателен характер.

**„Четни и нечетни“.** Лесна игра за по-малките деца. Те

трябва да наблюдават регистрационните номера на другите коли и внимателно да следят последната цифра на всяка от тях. Едно от децата брои четните номера, а другото - нечетните. Всеки играч помни своите резултати и първият, който събере 21 точки, е победителят.

**„Аз шпионирам“.** Огледайте се и си изберете нещо, което можете да виждате в колата или по пътя си. Тогава дайте на другите указание от рода на: „Виждам с малкото си око нещо зелено“, или „Виждам нещо кафяво и

космато“. Продължавайте да давате указания докато някой не познае какво сте си намислили.

**„20 въпроса“.** Мислете за някого, за нещо или за място. Другите трябва да го познаят, като ви задават най-много 20 въпроса, на които можете да отговаряте само с „да“, „не“ или „понякога“.

**„Камък-хартия-ножица“.** Двама играчи държат едната си ръка с дланта нагоре, а другата на юмрук върху дланта на първата. Започват да броят до три като при всяка цифра удрят с юмрука дланта си. На три всеки показва с ръката в юмрук предмета, който си е намислил. Предметите са общо три: скала (събран юмрук), хартия (отворена длан) или ножица (всички пръсти свити, само показалеца и средния пръст изпълнати под формата на буквата V). Скалата побеждава ножицата, защото може да я счули, хартията побеждава скалата, защото може да я покрие, а ножицата може да среже хартията. Ако двамата покажат един и същи предмет, започват отначало, без да има победител.

**„Приказка, съчинена в кръг“.** Някой в колата измисля заглавието на приказката. Във връзка със заглавието следващият участник започва с първото изречение - „Имало едно време...“ Третият човек продължава със следващото изречение на приказката и т.н.

Ангажирането на вниманието на малките спътници по този начин, както и планирането на редовни спирки за протягане и разтълкване ще помогнат на децата да не се отгчат и киснат и респективно ще съхранят нервите на родителите. Всички ще бъдете много по-свежи и спокойни, когато пристигнете до крайната дестинация. (24 часа)

# Замирише на море

## Важни съвети от Chevrolet преди ваканцията



За по-добър контакт с асфалта и по-малък разход на гориво, през лятото е добре гумите да са напомяни повече. Не забравяйте да сложите в багажника триъгълник, аптечка, светлоотразителна жилетка и фенерче.  
СНИМКИ: ПРЕССЛУЖБА „ДЖЕНЕРАЛ МОТЪРС“



За да пътувате спокойно, задължително преди ваканцията трябва да проверите състоянието на акумулатора, светлинните, налягането в гумите, нивото на маслото, ауспуховата тръба и спирачките. Трябва да се знае, че през горещите дни е добре гумите да са напомяни малко повече от нормалното за по-малък разход на гориво. Също така е добре

да си припомните условията и сроковете на застраховката на колата особено ако пътувате с нея в чужбина. За

подръка: триъгълник, светлоотразителна жилетка, аптечка, електрическо фенерче, европейски формуляр за произшествия, фотокамера за документиране на произшествието. Запомнете, че телефонът за спешни случаи в повечето европейски страни е 112. Носете със себе си резервен ключ на колата и го пазете на лесно заломнящо се място, но различно от това за основния ключ. (24 часа)

## Какво трябва да проверим

да сте подготвени в случай на произшествие, уверете се, че имате следните неща

## ПРОГРАМА Защита на плащанията



## ИСКАТЕ СИГУРНО БЪДЕЩЕ ЗА СЕБЕ СИ И ЗА БЛИЗКИТЕ ВИ?

В предизвикателствата на съвременното Пощенска банка предлага на своите клиенти с потребителски кредит:

- СПОКОЙСТВИЕ ЗА БЪДЕЩЕТО
- ФИНАНСОВА СИГУРНОСТ

със **застрахователна програма „Защита на плащанията“**.

С пакет „Безработица и живот“ и пакет „Живот“ от застрахователна програма „Защита на плащанията“ защитавате вноската по потребителския си кредит при непредвидени обстоятелства.

Информираният избор определя сполучното бъдеще. Посетете най-близкия клон на Пощенска банка, където можете да изтеглите нов, да преговорите условията по Вашия потребителски кредит и да получите повече информация за програмата „Защита на плащанията“.

Застрахователна програма „Защита на плащанията“ се предлага във стандартните заетостно-потребителски кредити в лева и евро, отпуснати от Пощенска банка. Пределът се изчислява като процент от месечната вноска по кредита и е в размер на: 5.57% за пакет „Безработица и живот“ и 3.59% за пакет „Живот“.



Член на Eurobank EFG Груп

www.postbank.bg ☎ 0800 18 000

Предметът на Пощенска банка е Кюстен, И.Е.Ф. Доч. България АД