



السائقين الاعزاء،

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك، متمنين ان يعود على الجميع بصحة وعافية.

جمهور السائقين الصائمين،

إن القيادة خلال الصيام، ولا سيما القيادة لساعات طويلة قد تترافق بشعور من الإرهاق وانخفاض التركيز في كثير من الاحيان، مما يدفعنا لمزيد من الحيلة والحرص على أماننا وامان مستعملي الطريق الاخرين.

السائقين الاعزاء، إضافة لتدابير السلامة الدائمة لقيادة المركبات الثقيلة، ندعوكم في شهر رمضان للانتباه بشكل خاص للإرشادات التالية:

التعب والصيام:

- التنبه لحالتنا الجسدية، والامتناع بتاتاً عن القيادة في حالة الإرهاق او النعاس.
- التوقف للانتعاش وأخذ قسط من الراحة لمدة 15 دقيقة على الأقل.
- غسل الوجه وأداء بعض التمارين والتنفس العميق لتنشيط الجسم.
- الحرص على النوم لساعات كافية قبل القيادة.
- تجنب القيادة في الساعات الأخيرة للصيام او بعد الإفطار مباشرة.



الوقوف الآمن:

- عند الحاجة للراحة يجب التوقف في مكان آمن ومنظم، قطعاً ليس على هامش الشارع.
- الحرص على ركن الشاحنات في مواقف خارج المناطق السكنية فيما لو توفر ذلك.
- الانتباه الشديد خلال القيادة والوقوف في داخل البلدات والمدن، وتفقد وجود الأطفال في محيط المركبة.



حياتك أهم

رمضان كريم، كل عام وانتم بخير