

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs

Avant et pendant votre voyage, il est important de guetter tout signe de fatigue ou de manque de sommeil susceptible de vous faire courir un danger.

Fatigue

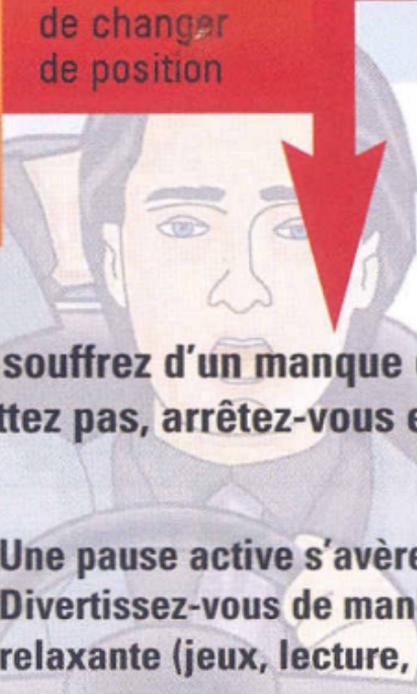
- Raideurs dans la nuque
- Douleurs dans le dos
- Regard fixe, difficulté de concentration

Somnolence

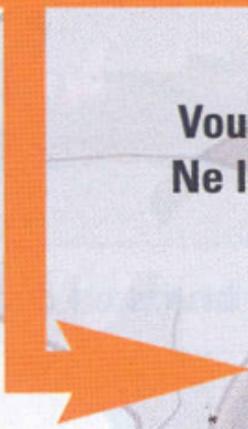
- Endormissements passagers
- Paupières lourdes
- Bâillements
- Périodes d'absence
- Désir fréquent de changer de position

Baisse de vigilance

- Difficulté à maintenir une vitesse constante
- Inattention à la signalisation ou au trafic
- Difficulté à maintenir la trajectoire



Vous souffrez d'un manque de sommeil. Ne luttez pas, arrêtez-vous et DORMEZ !



Une pause active s'avère nécessaire. Divertissez-vous de manière relaxante (jeux, lecture, étirements).