

SOMNOLENCE AU VOLANT - SONNOLENZA AL VOLANTE SLEEPINESS AT THE WHEEL - MÜDIGKEIT AM STEUER

OUVRONS LES YEUX ! APRIAMO GLI OCCHI !
OPEN YOUR EYES ! AUGEN OFFEN !



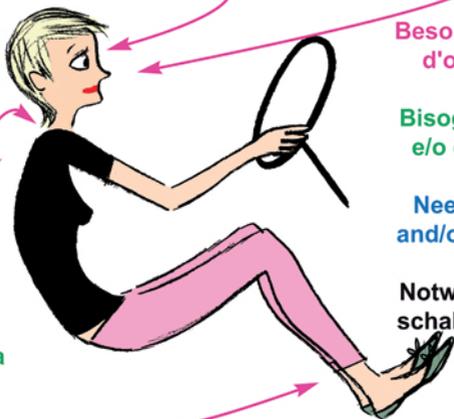
LES SIGNES D'ALERTE - SEGNALI DI ALLARME WARNING SIGNS - WARNANZEICHEN

Difficulté à se concentrer
Difficoltà a concentrarsi
Difficulty in concentrating
Konzentrationschwierigkeiten

Picotement des yeux
Bruciore agli occhi
Eyes that sting
Augenreizen

Bâillements répétés
Sbadigli ripetuti
Repeated yawning
Wiederholtes Gähnen

Besoin incessant de changer de position
Bisogno incessante di cambiare posizione
Constant need to change your position
Häufiger Positionswechsel beim Fahren



Raideurs dans la nuque, dans le dos
Rigidità della nuca e della schiena
Stiff neck and back
Steifheit im Nacken- und Rückenbereich

Fourmillement dans les jambes
Formicolio alle gambe
Pins and needles in legs
Kribbeln in den Beinen

Besoin de mettre la radio et/ou d'ouvrir la fenêtre pour se stimuler
Bisogno di accendere la radio e/o di aprire il finestrino per stare svegli
Need to switch on the radio and/or open the window to stimulate yourself
Notwendigkeit zum Radio einschalten und/oder Fenster öffnen als Wachhalter



La somnolence au volant est la première cause d'accident sur autoroute. Tous les conducteurs sont concernés même pour des trajets courts de moins de 2 heures.

La sonnolenza al volante è la prima causa di incidenti in autostrada. Interessa tutti i conducenti, anche su tragitti brevi di meno di 2 ore.

Sleepiness at the wheel is the first cause of accidents on the motorway. All drivers are concerned even on short trips of under 2 hours.

Müdigkeit am Steuer ist die häufigste Unfallursache auf Autobahnen. Alle Fahrer sind betroffen, auch bei kurzen Fahrten unter 2 Stunden Dauer.

SOMNOLENCE AU VOLANT - SONNOLENZA AL VOLANTE SLEEPINESS AT THE WHEEL - MÜDIGKEIT AM STEUER



CONSEILS PRATIQUES - CONSIGLI PRATICI PRACTICAL ADVICE - PRAKTISCHE TIPPS



- ✓ **Arrêtez-vous régulièrement**
Fermatevi regolarmente
Stop regularly
Regelmäßig anhalten
- ✓ **Faites 10 à 15 minutes de pause au moins toutes les 2 heures**
Fate da 10 a 15 minuti di pausa almeno ogni 2 ore
Have a 10 to 15 minute break every 2 hours
Mindestens alle 2 Stunden 10 bis 15 Minuten Pause machen



- ✓ **Relaxez-vous le siège incliné 15 à 20 minutes**
Rilassatevi sedile reclinato
15-20 minuti
Relax with your seat reclined
15 to 20 minutes
Auf dem abgesehenkten Sitz
ausruhen 15 bis 20 Minuten



- ✓ **Buvez de l'eau régulièrement et mangez léger**
Bevete acqua regolarmente e mangiate leggero
Drink water regularly and eat light
Regelmäßig trinken und leichte Nahrung zu sich nehmen
- ✓ **Marchez et faites de l'exercice**
Camminate e fate esercizio
Walk about and do some exercise
Beine vertreten, Bewegungsübungen machen

- ✓ **Si possible, changez régulièrement de conducteur**
Se possibile, cambiate regolarmente il conducente
If possible, change over drivers regularly
Falls möglich, regelmäßig den Fahrer wechseln

