

YOL HİPNOZUNA DİKKAT!

GÖZLERİNİZ AÇIK OLSA BİLE
DİKKATİNİZ YOLDA OLMAYABİLİR.

BELİRTİLER



SON BİRKAÇ KİLOMETREYİ
HATIRLAMAMAK



SIK ESNEMEK VE
GÖZLERDE AĞIRLIK HİSSİ



DALGINLAŞMAK VEYA
ŞERİT İÇİNDE SAPMALAR YAPMAK



DÜŞÜNCELERE DALIP
YOLU TAKİP ETMEMEK



YOL HİPNOZU FARK EDİLDİĞİNDE
MOLA VERMEK HAYAT KURTARABİLİR.

ICA

YAVUZ SULTAN SELİM KÖPRÜSÜ
ve
KUZEY ÇEVRE OTOYOLU İŞLETMESİ

YOL HİPNOZUNU ÖNLEMELİK İÇİN



HER 2 SAATTE BİR
MOLA VERİN



ARAÇTAN İNİP
KISA BİR YÜRÜYÜŞ YAPIN



SU İÇİN VE
TEMİZ HAVA ALIN



AYNALARA VE ÇEVREYE
DÜZENLİ OLARAK ODAKLANIN



UYKUNUZ VARSA
SÜRÜŞE ARA VERİN

30 SANİYELİK CANLANMA MOLASI



QR KODU OKUTUN

BOYUN • OMUZ • GÖZ
NEFES EGZERSİZLERİNİ UYGULAYIN.

KISA BİR MOLA,
GÜVENLİ BİR YOLCULUK SAĞLAR.



ICA

YAVUZ SULTAN SELİM KÖPRÜSÜ
ve
KUZEY ÇEVRE OTOYOLU İŞLETMESİ