

Sådan gør du

1

Forbered turen og kør i god tid

Få ordnet, hvad der skal ordnes, inden du kører, så det ikke fylder i dit hoved på turen. Tag afsted i god tid, så uventede forsinkelser ikke stresser dig undervejs.

2

Kør bil, når du kører bil

Koncentrer dig om trafikken og lad dig ikke distrahere af ting, der ikke har med kørslen at gøre. At køre bil, er en opgave, der kræver fokus.

3

Drop mobilen

Sluk telefonen eller sæt den på flytilstand, hvis du ikke kan lade være med at kigge på den, når du kører. Hvis det er nødvendigt for dig at tale i telefon på vejen, så forbered den håndfri installation, inden du starter bilen. Vent med komplicerede telefonsamtaler, til du er fremme.

4

Hold ind til siden

Hvis du har brug for at berolige børn i bilen, indstille GPS'en, lede efter ting – eller andet, som kræver meget af din opmærksomhed, så hold ind til siden, når det er muligt og få det ordnet. Forsøg ikke at gøre det, mens du kører.

5

Få hjælp af din medpassager

Få andre i bilen til at klare de ting, der tager din opmærksomhed fra trafikken. F.eks. at skrue låget af din vandflaske, kigge på kort, række dig solbriller, svare din telefon, indstille GPS osv.