



## **FÖRBERED DIN LASTBIL**

- Kontrollera kylarvätska, spolarvätska och kylsystem
- Försäkra dig om att dina däck följer lokala bestämmelser i ett land/en stat som ditt fordon ska ta dig till
- Dubbelkolla däcktrycket
- Håll lyktor och registrerings skyltar rena, tina upp vindrutan
- Tvätta lastbilen ofta för att förebygga ansamling av vägsalt
- Träna på att sätta på snökedjor



## **FÖRBERED DIN KROPP**

- Håll dig vältränad för att kunna stå emot långa timmar bakom ratten
- Ta pauser ofta för att undvika trötthet



## **VAD DU SKA TA MED**

- Sand och en skyffel
- Varma vinterkläder
- Mat och vatten
- Ficklampa och en väl synlig jacka
- Ha alltid minst en halvfull tank



## **JUSTERA DIN KÖRNING**

- Håll avstånd från andra fordon
- Se upp för svart is
- Sakta ner: hastighetsgränser har satts för torra vägar och bra väder
- Kör mjukt: undvik skarpa kurvor och plötslig acceleration