Tips Beristirahat yang Tepat Saat Perjalanan Jauh dengan Sepeda Motor

Prolite – Perjalanan jarak jauh dengan sepeda motor membutuhkan kondisi fisik yang prima dan konsentrasi penuh. Salah satu faktor penting yang kerap diabaikan adalah waktu dan cara beristirahat yang tepat. Padahal, jika pengendara mengalami kelelahan dapat menurunkan fokus, memperlambat refleks, dan meningkatkan risiko kecelakaan di jalan.

Oleh karena itu, pengendara disarankan untuk tidak memaksakan diri dan memahami sinyal tubuh selama berkendara. Sebagai langkah awal untuk menjaga kondisi tetap optimal, pengendara perlu menerapkan pola istirahat yang teratur selama perjalanan, di antaranya:

1. Istirahat Setiap 2 Jam atau 100 Km

Baca Juga:Melesat Kencang di Misano, Ramadhipa Tutup Musim dengan Podium

Idealnya, pengendara melakukan istirahat setiap 2 jam berkendara atau setelah menempuh jarak sekitar 100 km. Hal ini penting untuk memberi waktu tubuh memulihkan energi dan menjaga konsentrasi tetap optimal saat melanjutkan perjalanan.

Tips Beristirahat yang Tepat Saat Perjalanan Jauh dengan Sepeda Motor



Baca Selanjutnya
Warga Pasir Endah Keluhkan Jadi Sasaran Banjir Kiriman, Farhan: Segera Disikapi!