**Полезные советы**

1. Надувная подушечка под голову в форме воротника облегчает поездку в автобусе, особенно в ночное время.  Не лишним  будут беруши. Возьмите плед или теплую одежду, т.к. ночью при работе кондиционера бывает прохладно.
2. Надевайте свободную одежду,  спортивную обувь или обувь на низком каблуке.
3. Выходите на каждой остановке. Походите возле автобуса, пусть кровоток усилиться. Старайтесь не опаздывать на посадку, это сэкономит ваше время в пути.
4. Не берите продукты с малым сроком хранения. Пейте меньше воды, замените воду фруктами. Поскольку емкость для кипятка ограничена, мы советуем брать с собой термос и периодически пополнять его в кафе.
5. Не переедайте сами и не перекармливайте детей. Постарайтесь не есть в автобусе, а организуйте питание во время стоянки автобуса.
6. Держите необходимые Вам лекарства «под рукой».
7. Влажные салфетки в дороге помогут Вам соблюдать правила гигиены.
8. Возьмите с собой книги, игры, кроссворды - все то, что поможет скоротать время в пути.
9. Не оставляйте деньги и документы без присмотра. Выходя из автобуса, берите их с собой.
10. На заметку: Выезд в среду и возвращение в понедельник менее популярны. Это позволяет давать дополнительные места  и уменьшить время в пути.

Мы понимаем, что при автобусном переезде возникают определенные трудности и дискомфорт. Благожелательное отношение друг к другу, улыбка, интересная книга или фильм позволят скоротать время в пути.