



## The roads belong to us all: Let's make safe choices

The nation's roadways are a place of constant risk, with millions of vehicles moving alongside one another. Since it's impossible to control the choices of everyone on the road, we need to be defensive drivers. Getting behind the wheel is a time for patience and focus – qualities that can help you avoid a collision should someone else make a bad decision.

### Be Distraction-free

Thousands of crashes have involved distracted driving. Anything that prevents a driver from being able to safely operate the vehicle should be avoided.

- **Never use a cell phone behind the wheel, even hands-free**
- **Pre-set your navigation system and music playlists before driving**

### Avoid Impairment

An average of one alcohol-impaired driving fatality occurs every 53 minutes in the U.S. But impairment can also include being under the influence of drugs – both legal and illegal.

- **Designate an alcohol and drug-free driver or arrange alternate transportation**
- **Check the side effects of your medications before getting behind the wheel**

### Check Your Speed

Speeding was a factor in 28 percent of all traffic fatalities in 2014. Speeding reduces the amount of time a driver has to react in a dangerous situation to avoid a crash.

- **Always allow adequate time to get to your destination**
- **Adjust your speed for weather conditions – in certain situations the legal speed limit may be too fast**

### Rest Up

Our lives are busy and sometimes we try to fit in too much. This can be very dangerous behind the wheel if we don't get enough rest. Most adults need 7-8 hours of sleep a day, while teens need 9-10 hours.

- **Create a regular sleep pattern so you can get plenty of rest**
- **On long trips, take regular breaks to avoid fatigue**

### Help Teens and Children

Driving is a complex skill that demands judgment and experience, which can take years to acquire. Teen drivers need as much experience as possible, and parents should help provide that by driving with their teens on a regular basis.

**Do not allow teens to drive with their friends. A single young passenger can increase a teen driver's fatal crash risk 44 percent.**

The safety of child passengers is the responsibility of the driver, and requirements change as kids grow.

- **Make certain child safety seats are properly installed, that children are correctly secured and that the seats are appropriate to the child's height, weight and developmental level**
- **Regardless of age, make sure all passengers are correctly belted before setting off**

### FAST STAT:

**In an average year, speeding is involved in 27 traffic deaths every day during June, July and August.**

*Source: NSC Analysis of National Highway Traffic Safety Administration FARS data, 2014*



### GREEN CROSS TIP:

Many vehicles are coming equipped with advanced safety technologies, but to be effective you need to know how to use them. Visit [mycardoeswhat.org](http://mycardoeswhat.org) to learn more.



## Las carreteras nos pertenecen a todos: **Tomemos decisiones seguras**

Las carreteras nacionales son un lugar de riesgo permanente, con millones de vehículos que se trasladan de un lado a otro. Debido a que es imposible controlar las decisiones de todos los que circulan, debemos ser conductores defensivos. Ponerse al volante requiere de paciencia y concentraciones que pueden ayudarlo a evitar una colisión, en caso de que otra persona tomara una mala decisión.

### Maneje Sin Distracciones

Miles de accidentes tienen que ver con una conducción distraída. Todo lo que impida que un conductor pueda manejar un vehículo de manera segura debe ser evitado.

- **Nunca utilice el teléfono celular cuando está al volante, ni siquiera el manos libres**
- **Configure su sistema de navegación y sus listas de reproducción de música antes de conducir**

### Evite estar Incapacitado

En promedio, cada 53 minutos se produce en los EE. UU. una fatalidad provocada por conducir bajo los efectos del alcohol. Pero la incapacidad también puede incluir estar bajo los efectos de las drogas, tanto legales como ilegales.

- **Designe a un conductor que esté libre de alcohol o drogas, o planifique otro medio de transporte**
- **Verifique los efectos secundarios de su medicación antes de ponerse frente al volante**

### Revise su Velocidad

El exceso de velocidad fue un factor en el 28 por ciento de todas las muertes por tráfico, en el año 2014. El exceso de velocidad reduce la cantidad de tiempo que un conductor tiene para reaccionar ante una situación peligrosa y así evitar un choque.

- **Siempre disponga de tiempo suficiente para llegar a su destino**
- **Adapte su velocidad a las condiciones del tiempo; en determinadas situaciones, el límite de velocidad legal puede ser demasiado rápido**

### Descanse

Nuestras vidas están muy ocupadas y en ocasiones intentamos hacer demasiadas cosas. Esto puede ser muy peligroso frente al volante si no descansamos lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por día, mientras que los adolescentes necesitan de 9 a 10 horas.

- **Cree un patrón regular de sueño para que pueda descansar bien**
- **Durante viajes largos, tome descansos regulares para evitar el agotamiento**

### Ayude a los Adolescentes y Niños

Conducir es una habilidad compleja que exige criterio y experiencia, lo cual puede llevar años adquirirla. Los conductores adolescentes necesitan tanta experiencia como sea posible, y los padres deben brindársela conduciendo con sus hijos adolescentes de manera habitual.

**No permita que los adolescentes conduzcan con sus amigos. Un único pasajero joven puede aumentar un 44 por ciento el riesgo de accidente fatal de un conductor adolescente.**

La seguridad de pasajeros infantiles es responsabilidad del conductor, y los requisitos van cambiando a medida que los niños crecen.

- **Haga instalar de manera adecuada los asientos de seguridad infantiles, de forma tal que los niños estén correctamente protegidos y que los asientos sean los adecuados para la altura, el peso y el nivel de desarrollo del niño**
- **Sin importar la edad, asegúrese de que todos los pasajeros tengan el cinturón de seguridad abrochado correctamente, antes de arrancar**

### D A T O B R E V E :

En un año promedio, el exceso de velocidad forma parte de 27 muertes de tráfico, todos los días, durante los meses de junio, julio y agosto.

*Fuente: Análisis del NSC sobre los datos del FARS (Sistema de Información y Análisis sobre la Mortalidad) de la Administración Nacional de la Seguridad de Carreteras de 2014*



### CONSEJO DE GREEN CROSS :

Muchos vehículos vienen equipados con tecnologías avanzadas de seguridad, pero para que sean efectivas, es necesario que sepa cómo usarlas. Para más información visite [mycardoewhat.org](http://mycardoewhat.org).