



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 concentración-cualidades 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.