

5

minute safety talk



Safety Belts — Friends for Life

Everyone wants to live a long life. Many people worry about their weight, cholesterol, and blood pressure. But don't forget that simply driving to work could be hazardous to your health.

Motor vehicle crashes are the sixth leading cause of death today. In 2004, approximately 46,200 people died in motor vehicle accidents. Another 2.4 million suffered disabling injuries (*Injury Facts 2005-2006*).

You can protect yourself by wearing your lap-and-shoulder safety belt. A shoulder belt helps keep your head and chest from striking the steering wheel, dashboard and windshield during a crash. The lap belt keeps you from being thrown forward.

For added protection, buy a car equipped with air bags. They're available in most recent models, and tests have shown them to be reliable. The bags are hidden in the steering wheel hub and in the right side of the instrument panel. Side curtain air bags are also found in many large passenger vehicles. Air bags and safety belts together offer the best protection from injury in vehicle crashes.

Wearing it correctly is the key

If you wear the lap belt too loose or too high around your waist, you can defeat its lifesaving effectiveness. The lap belt portion should be snug and low across your hips.

The shoulder belt fits properly when the webbing fits over your shoulder, across your collarbone and diagonally across your chest. Do not wear the shoulder belt under your arm.

A common mistake is to wear the shoulder belt without the lap belt. You could be thrown forward and slip under the shoulder belt. That might lead to a broken collarbone or leg — or even strangulation. Or it could result in ejection and death.

If all motor vehicle occupants wear safety belts properly, thousands of lives could be saved each year. Yet many drivers fail to buckle up, possibly because of these misconceptions:

MYTH: Safety belts are needed only for long trips and high-speed expressway driving.

FACT: Eighty percent of serious and fatal injuries occur in cars traveling under 40 mph. Fatalities involving non-belted occupants have been recorded at as low as 12 mph. Conversely, there were no fatalities to belted occupants in a 28,000-vehicle study with speeds up to 60 mph. Seventy-five percent of serious and fatal injuries occur fewer than 25 miles from home.

MYTH: Safety belts trap occupants in their vehicles, especially in cases of fire or submersion.

FACT: Less than half of 1 percent of all injury-producing collisions involve fire or submersion. But even if fire or submersion does occur, wearing a safety belt can save a life. An unrestrained occupant could be slammed into the dashboard or windshield and knocked unconscious, and would be unable to extricate himself. Also, an unrestrained occupant rendered unconscious could block exit paths of other occupants.

MYTH: It is better to be thrown clear of the vehicle.

FACT: A person is about 25 times more likely to be fatally injured if ejected from the vehicle than if inside and buckled up. Ejection can result not only in landing on unforgiving pavement but also in hitting other lethal roadside objects, scraping along the ground or being crushed by one's own or another vehicle.

MYTH: Occupants can brace themselves adequately in a crash.

FACT: The forces involved in even a low-speed crash make it impossible to avoid contact with the vehicle interior and other passengers, which ultimately results in injury. At the moderate speed of 30 mph, a collision would throw occupants forward with a force equal to 30 times their body weight. Also, one out of four serious in-vehicle injuries are caused by occupants being thrown against each other.

MYTH: Good drivers do not cause crashes.

FACT: First, the primary purpose of the safety belt is to protect against injury after the crash, and good drivers are equally vulnerable. Second, even the best driver can't control other drivers: consider that 39 percent of all fatal car crashes involve a drunk driver. Third, safety belts can make good drivers better drivers. A belted driver will avoid fatigue and have more control over the vehicle in emergencies. The belt will help keep the driver where he or she belongs — behind the wheel. Finally, even good drivers can make sudden stops. In such situations, occupants wearing seat belts are protected against contact with the vehicle interior or with other occupants.

MYTH: Safety belts do not work. They hang loose or do not lock up when pulled.

FACT: Most vehicles are equipped with a one-piece lap-and-shoulder belt that has been designed to allow freedom of movement as needed. This engineering advance answers the argument that belts are confining and do not allow for easy access to vehicle instruments. When needed, an inertial device locks the safety belt in place and keeps the occupants from making contact with the vehicle interior or being ejected.

MYTH: Pregnant women should not wear safety belts.

FACT: Despite the possibility of a belt-caused injury, a pregnant woman is much safer using a safety belt in the event of a serious collision, according to the American Medical Association. A pregnant woman should set the belt low, so that it pulls in a downward direction against the pelvic bones. The belt should not pull back against the abdominal bulge. The lap belt should be worn snug, but not tight. The pregnant woman should sit up straight, since slouching can cause the belt to ride up on the abdomen.

The best practice is to wear a safety belt every time you are in a motor vehicle. Collisions happen, but you can increase your chance of walking away without injury if you buckle up.

5 minute safety talk



Cinturones de Seguridad— Amigos Para Toda La Vida

Todos quieren vivir una larga vida. Mucha gente se preocupa por el peso, el nivel de colesterol, hasta por la presión sanguínea. Pero no olvide que simplemente manejar hasta el trabajo puede ser peligroso para su salud.

Los accidentes automovilísticos son la sexta causa principal de muerte hoy en día. En el 2004, aproximadamente 46,200 personas murieron en accidentes automovilísticos. Otros 2.4 millones sufrieron lesiones inhabilitantes. (Injury Facts 2005-2006).

Puede protegerse usando su cinturón de seguridad de pelvis y hombros. Un cinturón de hombro ayuda a evitar que su cabeza y pecho choquen contra el volante, tablero y parabrisas durante un choque. El cinturón de pelvis impide que usted sea lanzado hacia adelante.

Para tener protección adicional, compre un automóvil equipado con air bags. Están disponibles en la mayoría de los modelos más recientes, y las pruebas realizadas mostraron que son confiables. Las bolsas están escondidas en el centro del volante de dirección y en el lado derecho del panel de instrumentos. Los Air bags laterales se encuentran también en muchos de los vehículos grandes para pasajeros. Los air bags y los cinturones de seguridad, en conjunto, ofrecen la mejor protección contra lesiones en choques de vehículos.

La clave es usarlo correctamente

Si usa el cinturón de pelvis muy suelto o muy alto sobre su cintura, puede hacer que fracase su efectividad a la hora de salvar vidas. El cinturón de pelvis debe ser cómodo y debe usarse a la altura de la cadera.

El cinturón de hombro está bien colocado cuando la cinta se ajusta sobre el hombro, pasando por sobre la clavícula y diagonalmente a través del pecho. No use el cinturón de hombro debajo del brazo.

Un error común es usar el cinturón de hombro sin el cinturón de pelvis. Podría ser lanzado hacia adelante y deslizarse por debajo del cinturón de hombro. Esto podría terminar en la fractura de una clavícula o una pierna, o hasta en estrangulación. O podría resultar en expulsión y muerte.

Si todos los ocupantes del vehículo usaran los cinturones de seguridad adecuadamente, miles de vidas podrían ser salvadas cada año. Sin embargo, muchos conductores no usan sus cinturones de seguridad, posiblemente debido a estas falsas ideas.

MITO: Los cinturones de seguridad son necesarios sólo para largos viajes y al conducir a alta velocidad en autopistas.

REALIDAD: El ochenta por ciento de las lesiones graves y las fatalidades ocurre en automóviles que circulan a menos de 40 mph (64 Km/h). Se han registrado fatalidades que involucran a ocupantes sin cinturón a una velocidad tan baja como 12 mph (20 Km/h). Por el contrario, no se registraron fatalidades en un estudio que se hizo sobre 28,000 vehículos con ocupantes que llevaban el cinturón abrochado y circulaban a velocidades de hasta 60 mph (96 Km/h). El setenta y cinco por ciento de las lesiones graves y las fatalidades ocurre a menos de 25 millas (40 Km) del hogar.

MITO: Los cinturones de seguridad atrapan a los ocupantes dentro del vehículo, especialmente en casos de incendio e inmersión.

REALIDAD: Menos de la mitad del 1 por ciento de todas las colisiones que producen lesiones involucran incendio o inmersión. Pero aún en caso de incendio o inmersión, usar un cinturón de seguridad puede salvar una vida. Un ocupante que no está sujeto dentro del vehículo puede ser arrojado contra el tablero o el parabrisas y quedar inconsciente, siéndole imposible soltarse por sí mismo. Asimismo, un ocupante que no está sujeto dentro del vehículo y queda inconsciente podría bloquear las salidas de los otros ocupantes.

MITO: Es mejor ser lanzado fuera del vehículo.

REALIDAD: Es 25 veces más probable que una persona sea fatalmente lesionada si es lanzada fuera del vehículo que si se encuentra dentro del mismo con el cinturón de seguridad ajustado. La expulsión puede resultar no sólo en un aterrizaje sobre el implacable pavimento, sino también en el choque contra otros objetos letales que se encuentren al costado del camino, raspaduras contra el piso o ser aplastado por nuestro propio vehículo o el de un tercero.

MITO: Los ocupantes pueden prepararse anticipándose al choque.

REALIDAD: Las fuerzas involucradas en un choque, aún a baja velocidad, hacen imposible evitar el contacto con el interior del vehículo y los otros pasajeros, lo que finalmente resulta en lesiones. A una velocidad moderada de 30 mph (48 Km/h), una colisión podría lanzar a los ocupantes hacia adelante con una fuerza equivalente a 30 veces el peso de sus cuerpos. Asimismo, una de cada cuatro lesiones serias dentro del vehículo es causada por los ocupantes que son lanzados unos contra otros.

MITO: Los buenos conductores no causan accidentes.

REALIDAD: Primero, el propósito principal del cinturón de seguridad es proteger contra lesiones después del choque, y los buenos conductores son igualmente vulnerables. Segundo, ni el mejor conductor puede controlar a los otros conductores: tenga en cuenta que el 39 por ciento de los choques fatales involucran a un conductor ebrio. Tercero, los cinturones de seguridad pueden hacer que los buenos conductores sean aún mejores. Un conductor con cinturón de seguridad evitará la fatiga y tendrá mayor control del vehículo en emergencias. El cinturón ayudará a mantener al conductor donde debe estar: detrás del volante. Finalmente, incluso los buenos conductores pueden frenar repentinamente. En estas situaciones, los ocupantes que usan cinturones de seguridad están protegidos contra el contacto con el interior del vehículo o con los otros ocupantes.

MITO: Los cinturones de seguridad no funcionan. Quedan flojos o no se ajustan al tirar de ellos.

REALIDAD: La mayoría de los vehículos están equipados con cinturones de hombro y pelvis de una sola pieza, diseñados para permitir la libertad de movimiento que resulte necesaria. Este avance de la ingeniería responde al argumento acerca de que los cinturones limitan nuestro movimiento y que no permiten un acceso fácil a los instrumentos del vehículo. De ser necesario, un dispositivo de inercia traba el cinturón de seguridad e impide que los ocupantes tomen contacto con el interior del vehículo o ser expulsados.

MITO: Las mujeres embarazadas no deben usar cinturones de seguridad.

REALIDAD: A pesar de la posibilidad de una lesión causada por el cinturón, según la American Medical Association una mujer embarazada está mucho más segura usando un cinturón de seguridad, en el caso de una colisión seria. Una mujer embarazada debe acomodar el cinturón más bajo, de modo que la contenga en dirección hacia abajo, contra los huesos pélvicos. El cinturón no debe presionar hacia el abdomen. El cinturón de pelvis debe estar ajustado pero no demasiado apretado. La mujer embarazada debe sentarse derecha, dado que el inclinarse puede ocasionar que el cinturón suba sobre el abdomen.

La mejor costumbre es utilizar el cinturón de seguridad cada vez que nos encontramos dentro de un vehículo. Las colisiones suceden, pero puede aumentar su posibilidad de salir ileso si se abrocha el cinturón de seguridad.