



# #SafeDriver EVERYWHERE, EVERY DAY



Verifico mi vehículo antes de cada salida



Me abrocho el cinturón de seguridad y me aseguro de que todos los pasajeros también se abrochen el suyo



Adapto mi velocidad en todo momento a las condiciones de la ruta y del tráfico sin superar nunca los límites de velocidad



Mantengo una distancia de seguridad con respecto al vehículo delantero y coloco el pie frente al pedal de freno al aproximarme a algún peligro



Respeto los tiempos de conducción y de descanso establecidos y me tomo un descanso en cuanto aparece algún signo de cansancio



Respeto a los otros usuarios de la vía pública y presto especial atención a los peatones y a los vehículos de dos ruedas



No utilizo mi teléfono mientras conduzco



No conduzco bajo los efectos del alcohol o las drogas

**Dificultad para concentrarse**

**Nuca tensa**

**Dolores en la espalda**

**Necesidad de cambiar a menudo de posición**

**Irritación en los ojos**  
Párpados pesados  
Mirada fija

**Bostezos**

**Necesidad de frotarse los ojos, tocarse la cara o el cuello**

**Adormecimiento de las piernas**

**Tomarse descansos frecuentes:** caminar, ventilar el vehículo, aprovechar los momentos de descanso para alimentarse bien.

**No luchar contra el sueño:** la batalla está perdida de antemano. En cuanto aparecen los primeros signos de cansancio, tomarse un descanso. Es la única forma de librarse de la somnolencia.

