



#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

Diagram illustrating symptoms of driver fatigue:

- 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.

