



# #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.

