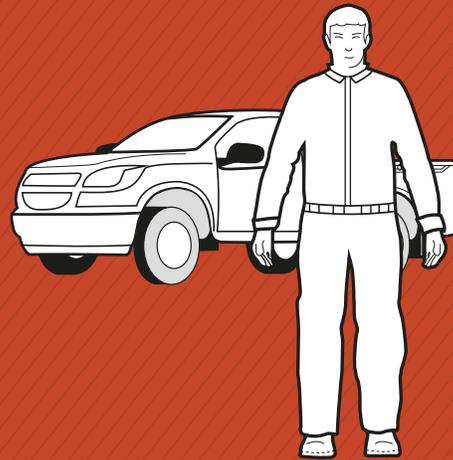




LAS 10 REGLAS DE SEGURIDAD DE UN CONDUCTOR DE VEHÍCULO LIVIANO



→ PARA UN CONDUCTOR, RESPONSABLE Y SEGURO ES OBLIGACIÓN:

1. VERIFICAR EL BUEN ESTADO DEL VEHÍCULO

Poner especial énfasis en los elementos que te asegurarán un trayecto tranquilo y seguro: **frenos, luces, ruedas, niveles**. No olvidar revisar los cinturones de seguridad antes de cada viaje.



2. NO CONDUCIR SI HAY SÍNTOMAS DE FATIGA O SOMNOLENCIA

Entender y aceptar que la fatiga es una realidad y puede costar la vida. Realizar todas las acciones de índole personal que disminuyen la probabilidad de aparición de fatiga.



3. NUNCA CONSUMIR ALCOHOL ANTES DE CONDUCIR

Un conductor responsable evita siempre el consumo de alcohol si va a conducir. **Los efectos del alcohol pueden llegar a durar varias horas e incluso al siguiente día**, además el consumo excesivo de alcohol no permite un sueño reparador.



4. MANTENER UNA VELOCIDAD BAJO LOS LÍMITES

El exceso de velocidad es una de las principales causas de accidentes de tránsito con personas lesionadas y muertas. La velocidad incluso tiene una mayor relevancia en la conducción de vehículos livianos por las altas velocidades que se pueden lograr y en poco tiempo.



5. USAR SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Además de ser una obligación, el cinturón de seguridad **es el elemento más eficaz para reducir el número de fallecidos y lesionados en caso de un accidente de tránsito**. Una persona eyectada del vehículo tiene 5 veces más posibilidades de morir que la persona que permanece al interior del vehículo.



6. MANTENER UNA CONDUCTA DE RESPETO Y EVITAR DISCUSIONES

La conducción implica interactuar con los distintos usuarios de la vía, lo que podría significar discusiones y posteriormente una desconcentración por largo tiempo. **Un conductor responsable mantiene una actitud de respeto y es capaz de mantener la compostura en caso de un problema.**





PREVENCIÓN DE ACCIDENTES FATALES

MATERIAL INFORMATIVO DE BOLSILLO

ACHS

→ PARA UN CONDUCTOR, RESPONSABLE Y SEGURO ES OBLIGACIÓN:

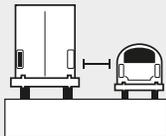
7. PLANIFICAR LAS RUTAS ANTES DE INICIAR UN VIAJE

Un conductor siempre antes de iniciar un viaje se toma un tiempo para planificar la ruta, considerando todas las variables que podrían presentarse, incluso repasa los peligros conocidos de la ruta y los que podrían aparecer y las medidas de control que adoptará. Además, planifica las detenciones para alimentarse, dormir y descansar (**cada 2 hrs de conducción, detenerse 5-10 minutos para descansar y realizar estiramientos con el fin de mejorar el estado de alerta**).



8. REALIZAR ADELANTAMIENTOS EXTREMANDO LAS PRECAUCIONES

El adelantamiento es uno de los momentos más críticos de la conducción, ya que las consecuencias por decisiones incorrectas o apresuradas pueden significar serios daños y muertos. Considerar distancia y tiempo suficiente, nunca realizar un adelantamiento con dudas y respetar las normas y señalizaciones de tránsito son reglas esenciales.



9. EVITAR EL USO DE TELÉFONO CELULAR Y OTROS ELEMENTOS

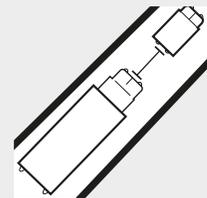
El teléfono celular y otros dispositivos se han convertido en un gran enemigo en la vía pública. El celular genera distracción no sólo cuando se utiliza, sino también por largo rato debido al contenido de la llamada o texto leído.



“Motor encendido, Celular apagado”: **apagar el celular antes de iniciar un viaje y dejarlo guardado.** Encender el celular y devolver las llamadas al estar detenido. Al conducir, evita distracciones como fumar, comer, ver televisión. Es más seguro realizar una detención para esto.

10. MANTENER UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD PERMANENTEMENTE

Una correcta distancia permite reaccionar a tiempo y evitar un accidente. En carretera se debe mantener un distanciamiento de seguridad de 3 segundos con vehículos de adelante.



Para contarlos fácilmente di: mil uno... mil dos ... mil tres.