

¡OJO EN LA CARRETERA!

- **Controla la velocidad.**
- Utiliza el **cinturón de seguridad siempre**, tanto en ciudad como en carretera, aunque vayas a realizar un trayecto corto.
- **No conduzcas bajos los efectos del alcohol o drogas.**
- **No se debe olvidar** tampoco los **peligros de fumar mientras se conduce**: perder la vista de la carretera mientras encendemos un cigarro, que nos caiga ceniza encima...
- **Respetar siempre la distancia de seguridad** con el resto de los vehículos, ya que antes de pisar el freno, y durante la frenada, es inevitable recorrer una cierta distancia en función de la velocidad y del estado de la calzada.
- Es importante **mantener siempre las dos manos al volante**. Cuando conduzcas no cojas el móvil ni manipules dispositivos electrónicos.



Un **amplio porcentaje de accidentes** está **relacionado con la fatiga y el sueño**. Una simple “cabezada” puede desencadenar el accidente.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Mantén una **buena rutina de sueño y duerme bien**.



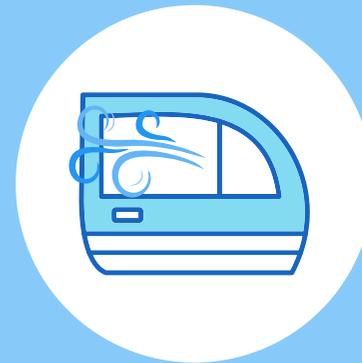
Escucha **música animada**



Hidrátate, si es posible con una bebida refrescante .



Ventila bien el coche



En caso de que tu medio de transporte sea BICI o MOTO:

- **Utiliza siempre el casco.**
- **En ausencia de carril bici circula por el arcén, siempre por el lado derecho en el sentido de tu marcha.**
- **No lleves paquetes, bultos o bolsas que impidan la visibilidad o asir el manillar con las dos manos.**
- **¡Si el tráfico se detiene, tú también!**
- **Por la noche usa luz blanca o amarilla delante y roja detrás.**
- **Indica con antelación cualquier cambio de dirección.**

