

Recuerda: la prevención y la seguridad vial comienzan contigo



Con la llegada del verano **aumentamos nuestros desplazamientos** en automóvil, y es importante tener en cuenta una serie de **recomendaciones** que te ayudarán a viajar en coche con mayor seguridad:

- **Distracciones:** Una de cada dos muertes en carretera se produce debido a una distracción. Programa tu **navegador antes** de iniciar el viaje y no lo manipules durante el mismo. Tampoco

utilices el móvil al volante, ni si quiera con el sistema de **manos libres**.

Recuerda que FUNDACION MAPFRE dispone de la aplicación gratuita para teléfono móvil Android **DRIVEMESAFE**, **una forma de conducir sin distracciones y con información para que elijas rutas seguras**.

- **Descanso:** Antes de emprender tu viaje, asegúrate de haber descansado lo suficiente y realiza **pausas cada dos horas**.

- **Estado del vehículo:** Revisa tu coche antes del viaje (neumáticos, frenos, amortiguadores, luces, etc.), ¡y no olvides vigilar que la rueda de repuesto tenga la presión adecuada! **MAPFRE** te facilita la tarea a través de sus **talleres** distinguidos.

- **Niños:** Recuerda que es obligatorio el uso de **sistemas de retención infantil**. Asegúrate de que el asiento infantil es adecuado al tamaño, peso y edad del niño, y que está correctamente colocado. Tienes toda la información en nuestra web www.seguridadvialinfantil.org

- **Drogas y Alcohol:** Si conduces, no bebas, y **si bebes, no conduzcas**. El **43 por ciento** de los conductores fallecidos en accidente de tráfico en carretera durante el año pasado dieron **positivo** por alcohol, drogas y/o psicofármacos.

- **Normas:** Respeta en todo momento las normas de seguridad vial, especialmente los **límites de velocidad** y la **distancia de seguridad**. Recuerda también que la utilización de los **cinturones de seguridad** (delanteros y traseros) es obligatoria también en trayectos cortos. Si viajas en **motocicleta**, utiliza siempre el **casco** y ropa protectora.

- **Conducción:** Mantén la **concentración** en los trayectos cortos, ya que ocho de cada diez fallecidos en accidentes de tráfico mueren en carreteras secundarias durante desplazamientos de corta duración.

- **Ciclistas:** Presta mucha atención a los ciclistas y adelántalos dejando entre ellos y tu vehículo una **distancia mínima de 1,5 metros**. Si eres ciclista, utiliza casco y ropa de **colores vivos y reflectantes** a ser posible.

Fundación **MAPFRE**

- **Equipaje:** Evita el exceso de equipaje llevando **sólo lo necesario** y colocándolo de forma equilibrada en el maletero. Si puede ser, evita llevar baca en el coche.

El **Área de Prevención y Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE** te ofrece de forma gratuita a través de su **web** un amplio material didáctico sobre técnicas para una **conducción eficiente** y segura, así como **información** sobre seguridad vial para todos los públicos (jóvenes, niños, adultos, personas mayores) sobre el permiso de conducción por puntos y mucho más.

¡Prudencia al volante y felices vacaciones!