

Conducción responsable



Conducción responsable

¿SEGURO Y
SALUDABLE?

Desplázate con seguridad y aprovecha para hacer salud.



Conducir es algo cotidiano, algo a lo que estamos acostumbrados y que no percibimos como peligroso. Sin embargo, existen factores relacionados tanto con el entorno como con el vehículo y con nosotros mismos, que pueden determinar una mayor probabilidad de sufrir un accidente de tráfico. Puede suceder al desplazarnos por motivos de trabajo, al ir o al volver del trabajo. Esta última situación es la situación más insegura a la que están sometidos los trabajadores de algunos sectores de actividad.

Consejos prácticos

- Primer paso: elegir aquel medio de transporte que sea a la vez lo más saludable y seguro posible.
- Antes de conducir cualquier vehículo, asegurarse de que está en condiciones pero, sobre todo, ... de que nosotros también lo estamos.
- Tener en cuenta que todo empeora con el estrés y la falta de respeto a los demás.
- Estar siempre alerta y anticipar al máximo (preparar el desplazamiento, observar el entorno,...). Hemos de conducir el vehículo, no dejarnos llevar.
- Recuerda: utiliza siempre el cinturón de seguridad o el casco y no conduzcas si has consumido drogas o alguna medicación que pueda alterar tu capacidad para conducir.

¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Planificación y anticipación.

Plantearse y elegir el medio más saludable y seguro para ir y volver del trabajo, teniendo como objetivo evitar coger nuestro coche, siempre que sea posible.

- Antes de salir de vacaciones, preparar el itinerario y llevar el coche a revisión. Nos evitará problemas.
- Por la noche, en vez de coger el coche para salir, podemos utilizar otros medios de transporte, como los autobuses nocturnos o el taxi.
- Si somos peatones, respetar las normas y estar siempre alerta. El semáforo en verde no es garantía de paso seguro.

Piénsatelo

Según los expertos, el 96 % de los accidentes de tráfico se pueden evitar, siendo el factor humano un elemento importante en la prevención de los mismos.

¿Te lo has planteado así?

- Coger el coche, ¿es realmente necesario?
- ¿Mi conducción es siempre irreprochable?
- ¿Qué riesgos he asumido hoy?



NIPO (en línea): 272-15-016-9