

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR DEL COCHE

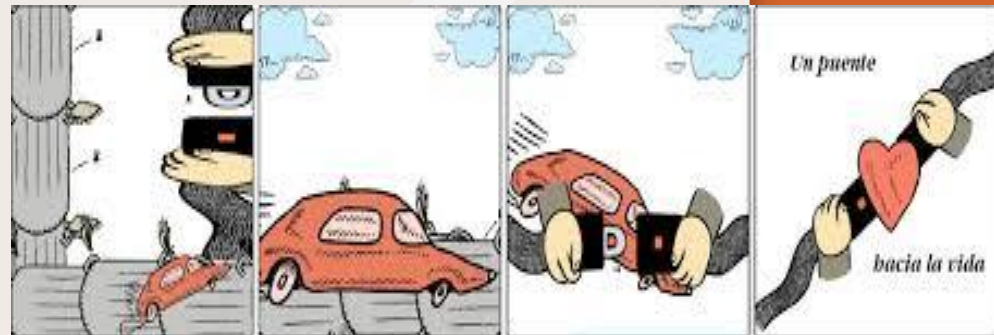
PLANIFIQUE EL TRAYECTO, SI PUEDE
EVITANDO HORAS VALLE, EVITANDO
ZONAS SOLAS Y PELIGROSAS.

AJUSTE EL ASIENTO Y ESPEJOS
RETROVISORES Y COLOQUE EL
REPOSACABEZAS ADECUADAMENTE

PÓNGASE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

RESPETE LAS NORMAS DE TRÁFICO, MANTENGA
DISTANCIA DE SEGURIDAD Y VELOCIDAD
ADECUADA

NO TOME NI ALCOHOL NI DROGAS



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL MOTORISTA

REALICE EL MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE SU MOTOCICLETA (CADENA TENSIONADA Y ENGRASADA. QUE FUNCIONEN ADECUADAMENTE LOS DOS FRENOS DEL Y TRAS.

UTILICE EL CASCO QUE CUMPLA LOS PARAMETROS DE SEGURIDAD. USELO SIEMPRE ABROCHADO.

EVITE LOS ADELANTAMIENTOS INSEGUROS NO SE INTERPONGA EN PUNTOS CIEGOS DE LOS VEHICULOS GRANDES.

HÁGASE VISIBLE, UTILIZANDO ROPA REFLECTANTE Y SEÑALIZANDO SUS MANIOBRAS

SE ACUIDADOSO EN DÍAS CON CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL CICLISTA

MANTENIMIENTO CORRECTO

HÁGASE VISIBLE, UTILIZANDO ROPA REFLECTANTE,
CATADIÓPTRICOS ROJOS EN PEDALES Y PARTE TRASERA Y
CON EL CORRECTO REGLAJE DE LAS LUCES (DELANTERA
BLANCA, TRASERA ROJA)

UTILIZACIÓN DEL CASCO.

EVITE PUNTOS CIEGOS ENTRE VEHÍCULOS.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

ENCARRETERA, CIRCULE SIEMPRE POR LA IZQUIERDA, POR EL ANDÉN Y EN FILA INDIA. SI HAY QUE CRUZAR HÁGALO POR EL LUGAR MÁS SEGURO

EN ZONAS URBANAS, TENGA PRECAUCIÓN EN LOS PASOS DE PEATONES, NO CAMINE CERCA DEL BORDILLO, SI TIENE QUE CRUZAR LA CARRETERA EVITE CURVAS Y ZONAS CON Poca VISIBILIDAD

CIRCULANDO DE NOCHE, LA NORMA FUNDAMENTAL ES VER Y SER VISTO. PARA ELLO ES NECESARIO LLEVAR UN BUEN SISTEMA LUMINOSO Y REFLECTANTE

TENGA PRECAUCIÓN EN PLAZAS, ROTONDAS Y CRUCEZ

UTILICE SIEMPRE LAS CEBRAS



SUEÑO, FATIGA Y DISTRACCIÓN

SUEÑO Y FATIGA

- Pare cada 2 horas en trayectos largos
- No fume mientras conduzca
- No ingiera alcohol ni drogas o medicamentos que le den sueño.
- Cuando sienta sueño, estacione el vehículo en lugar seguro y duerma.
- Evite temperaturas elevadas en el vehículo y dirija alguna de las salidas de aire hacia el cuerpo o brazos
- Escuche la radio

DISTRACCIÓN

- No consuma drogas u otras sustancias que alteren la capacidad de atención
- Apague el teléfono
- No consulte mapas ni otros objetos , mientras conduzco
- No beba , ni coma , ni fume al conducir

CONducir EN SITUACIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS

- SI HAY NIEBLA, disminuya la velocidad, atención al suelo deslizante ya que la niebla se condensa, luces de cruce y antiniebla
- SI LLUEVE, disminuya la velocidad, aumente la distancia de seguridad, evite que se empañen los vidrios, utilice la luz de cruce y con lluvia intensa luces antiniebla.
- SI HACE CALOR, beber agua, comidas ligeras, ropas holgadas, hacer paradas, utilizar gafas de sol y mantener la temperatura del coche entre los 18° y 23°
- SI HAY VIENTO, disminuya la velocidad, esté atento a ramas de árboles y maniobras extrañas, sujetar con firmeza el volante, en especial al adelantar a camiones, salir de túneles etc.

