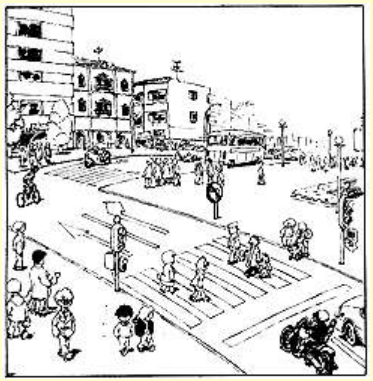
LA SEGURIDAD VIAL COMIENZA CON UNO MISMO

De ti depende, en gran medida, que disfrutes de las vacaciones: no te la juegues. Por ello, te rogamos que sigas las siguientes indicaciones:



RECUERDE:

LO MÁS IMPORTANTE ES DISFRUTAR Y REGRESAR

¡¡¡ Felices vacaciones ¡¡¡

1. **ANTES DE EMPEZAR EL VIAJE: intenta descansar y evita conducir en las horas centrales del día. Si está tomando algún medicamento** consulta con tu médico de cabecera o farmacéutico si puede afectar a la conducción. **Haz un buen uso del aire acondicionado:** baja las ventanillas antes de arrancar el coche para que salga el calor, enciende el aire y programa una temperatura adecuada (entre 20-24 °C) .

2. **ALCOHOL Y CONDUCCION SON INCOMPATIBLES.**
No conduzcas si bebes ya que disminuye los reflejos, la visión y la percepción, así como la capacidad de movimiento, produciendo fatiga y somnolencia. **Manténgase hidratado: agua y refrescos son la mejor opción.**

3.
RESPETE LOS LIMITES DE VELOCIDAD, semáforos, señales de tráfico y las indicaciones de los agentes que regulan la circulación.

4. **Usa y haz que los demás usen el CINTURON DE SEGURIDAD y los DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD INFANTIL.**
Ajuste bien el reposacabezas

5. **DESCANSE CADA DOS O TRES HORAS,** para estirar las piernas y relajarse. **Salga del coche, dé un pequeño paseo o estire las piernas.**

6.
MIENTRAS CONDUZCA, NO USE MANUALMENTE EL TELÉFONO MOVIL O AURICULARES.

7. **Lleve a cabo el MANTENIMIENTO DEL VEHICULO presiones de neumáticos, luces, cambios de aceite, frenos, refrigerantes, parabrisas, Tenga actualizada la ITV.**

8. **Realice una conducción responsable: no cometa negligencias, use las luces y los intermitentes, tenga a mano chalecos reflectantes, triángulos… etc.**