

# Conduce con cabeza. Lo importante es llegar



## Agenda semanal

- **Planifica tu viaje.** Elige el mejor itinerario, días y horas de salida evitando vías que se encuentren en obras, travesías conflictivas o peligrosas.
- En caso posible opta por la realización de **reuniones en remoto.**

## Fatiga/sueño

- Descansa **7 horas diarias.**
- **Levántate con tiempo suficiente,** no con la hora justa, para afrontar cualquier imprevisto.
- Realiza paradas de: **20 minutos cada 2 horas, o cada 150-200 km de viaje.** Aprovecha para caminar, refrescarte e hidratarte. Evita comidas copiosas.
- En el interior del vehículo mantén una temperatura de **21-23°C.**

## Posición al volante

- Haz uso del **cinturón de seguridad.**
- **Regula** el asiento, volante y espejos retrovisores antes de arrancar.
- Ante posibles deslumbramientos al amanecer o atardecer utiliza **gafas de sol.**

## Velocidad / estrés

- No te marques horas de llegada rígidas. **Lo importante es llegar.**
- Si surge cualquier imprevisto relacionado con el tráfico **informa a las personas** que te están esperando.
- Escucha **música o emisoras** de radio que te permitan relajarte.

## Distracciones

- Utiliza el móvil con el vehículo estacionado en lugar seguro.
- Antes de empezar el viaje, silencia y gestiona las notificaciones y llamadas entrantes. Recuerda, el **manos libres** está permitido pero también disminuye tu **capacidad de reacción.**
- **El coche no es una oficina.** Manipular el GPS, encender un cigarro, comer o leer durante la conducción puede distraerte.

## Alcohol, drogas, medicamentos

- **Al volante cero alcohol y cero drogas.**
- Ten precaución con los estimulantes, como el café o el té.

## Vehículo sistemas ADAS

- Haz uso de los **sistemas de ayuda a la conducción** que disponga tu vehículo, por ejemplo, asistente y adaptación de velocidad, cámaras traseras, avisos fatiga/sueño, mantenimiento de carril, sistema de frenado automático, dispositivo alcolock, luces de carretera y limpiaparabrisas automáticos.
- En caso de avería o incidencia en el vehículo utiliza el chaleco y coloca los triángulos o la señal V-16 comunícalo al **taller o responsable de mantenimiento.**

## Trayectos habituales

- **No bajes la guardia,** muchos de los accidentes se producen en trayectos al ir o volver del trabajo.
- Como **peatón** ten precaución con el móvil y camina por la acera.

