



DISFRUTE UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE Y SEGURA

Con el feriado aproximándose, ANETA desea a todos los usuarios viales una movilidad segura, tranquila y feliz.

Consejos para una Moviidad Sostenible y Segura:

1. **Planifique su viaje.**- Cuando viaje distancias largas, planifique con antelación las actividades a realizar. Calcule el tiempo de viaje, revise las condiciones del vehículo, viales, ambientales y averigüe sobre la ruta a tomar y posibles vías alternas. Sea paciente y cortés con otros conductores.
2. **Descanso.**- Antes de viajar asegúrese de haber descansado lo suficiente la noche anterior, un sueño ininterrumpido de 7 a 8 horas es lo ideal. Además, tome descansos regulares en viajes largos, lo ideal es 10 a 15 minutos por cada dos horas de conducción continua.
3. **Condiciones del vehículo.**- Fluidos: radiador, batería, refrigerante, limpia parabrisas; aceite: motor, hidráulico, dirección; frenos; embrague; estado de las plumas, botiquín de primeros auxilios, estado de las bandas.
4. **Neumáticos.**- Revise la presión de los neumáticos en frío, deben tener la presión recomendada por los fabricantes y, no olvidar que la profundidad mínimo de labrado seguro es de 1,6mm (para circular en calzadas secas).
5. **Cinturones de Seguridad.**- Todos los ocupantes del vehículo, dependiendo de la edad, debe utilizar correctamente el cinturón de seguridad o utilizar un asiento de seguridad apropiado. Las mascotas deben ir en jaulas o asegurados mediante anclajes apropiados.
6. **Asientos de Seguridad.**- Los menores de 12 años deben viajar SIEMPRE en un asiento de seguridad o en un asiento elevador, anclándolos en el asiento posterior del vehículo (nunca viajando en el asiento delantero) y procurando que el más pequeño utilice el asiento central posterior.

7. **Apoya cabeza.-** El tope del apoya cabeza debe estar más arriba del nivel de los ojos, en caso de impacto ayudará a prevenir heridas en el cuello.
8. **Alcohol y drogas.-** Si está afectado por alcohol o sustancias, NO CONDUZCA, solicite un conductor o pida asistencia a otra persona de confianza que esté en condiciones de conducir. Si está planificando consumir bebidas alcohólicas, no utilice el vehículo.
9. **Velocidad.-** Conduzca a velocidades inferiores de las velocidades máximas y sea un buen ejemplo para conductores jóvenes. Además recuerde dejar espacio suficiente entre usted y el vehículo que viaja delante, en circunstancias favorables, siempre debe existir una distancia de 3 segundos.
10. **Luces.-** En clima adverso como lluvia o neblina encienda las luces medias o bajas, esto permitirá que otros usuarios lo divisen más fácilmente. Además no olvide reducir la velocidad.
11. **Distractores.-** Utilizar teléfonos celulares o cualquier otro distractor contribuye a una conducción INSEGURA. Si usted necesita utilizar el teléfono celular, deténgase en un lugar seguro y proceda.
12. **Movilidad alternativa.-** Recuerde caminar, utilizar bicicleta o compartir el vehículo. Contribuye a una Movilidad Sostenible más segura, libre de tráfico y menos contaminante.
13. **Normas Viales.-** Asegúrese de que su licencia de conducir se encuentre vigente y válida para el vehículo que conduce y siempre maniobre el vehículo cumpliendo y observando todas las normas viales. **Conduzca con Seguridad.**