



CONSEJO SANITARIO VIAL GENERAL

- No debe utilizar el móvil y evite recibir y realizar llamadas incluso con el sistema de “manos libres”. La propia conversación telefónica provoca pérdida de atención
- No debe consumir bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas antes y durante la conducción.
- Respete los límites de velocidad.
- Debe utilizar rutinariamente los sistemas de seguridad (cinturón, reposacabezas) y casco si utiliza moto/bicicleta, adecuándolos a sus necesidades en cada desplazamiento.
- Le interesa conocer que los sistemas de retención (cinturón, airbag y reposacabezas) están diseñados para que en caso de colisión disminuyan la gravedad de las lesiones e incluso la mortalidad. Actúan evitando el riesgo cuando se utilizan correctamente, son complementarios y se activan según el tipo de choque.
- Utilice calzado que sujete el pie para evitar deslizamientos que puedan provocar descontrol de embrague, acelerador y freno.
- Si padece alguna enfermedad o deficiencia aguda o crónica, debe consultar a su profesional sanitario la posible influencia de esta o de su tratamiento en la seguridad vial.
- Procure cumplir los tiempos de descanso, nunca más de 2 horas de conducción continuada.
- En caso de tomar algún medicamento preste atención a posibles efectos no deseados para la conducción. Consulte si el medicamento tiene el pictograma de un vehículo, en su caja y lea el prospecto.
- Si padece un proceso agudo que le ocasiona molestias, dolor, fiebre, etc. y no puede evitar conducir, incremente la distancia de seguridad; no sobrepase el límite de velocidad establecido y descanse tras periodos máximos de una hora de conducción; extreme la precaución en cruces, intersecciones, e incorporaciones a carriles rápidos y evite maniobras forzadas, adelantamientos arriesgados e innecesarios.
- Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor/a o requiere conducir, debe conocer si incumple algún compromiso legal al conducir durante el periodo que dure la baja laboral