Tiempo de descanso, conducir en feriados y vacaciones.

Cada año, al llegar un feriado o las tan ansiadas vacaciones, miles de personas deciden tomar su vehículo y trasladarse a algún lugar para descansar y recuperar energías.

Tomarse unos días de descanso al menos una vez al año, es necesario y reparador. Nos permite relajar la mente y el cuerpo y nos da la posibilidad de volver a nuestras actividades con más foco, energía e inclusive más creativos y motivados.

Para tener un viaje seguro y llegar al destino que te permitirá disfrutar, te recomendamos tomar en cuenta estas medidas:

• Fíjate que tu vehículo se encuentre en buenas condiciones y con el chequeo al día según recomendación del fabricante. Revisa neumáticos, faros, aceite, agua, limpiaparabrisas, etc.

• Planifica tu viaje con anticipación. Busca el camino más seguro, los horarios y días de menor tránsito, las paradas que realizarás, donde hay estaciones de combustible por si las necesitas. Recuerda que siempre es mucho más seguro viajar durante el día.

•Ten un buen descanso reparador antes de viajar. Dormir de 6 a 8 horas es muy importante para una conducción segura. Si mientras conduces te sientes somnoliento, lo mejor será que te detengas y descanses.

- Nunca bebas alcohol o drogas si vas a conducir.
- Te recomendamos comidas livianas y beber agua, esto favorece que no te sientas cansado y somnoliento.
- Ve con calma, si te encuentras en algún atasco piensa que ponerte nervioso o irritable no hará que fluya el tránsito. Mejor respira, toma una actitud positiva, buena música y piensa que lo importante es llegar sanos a tu destino para poder disfrutar.
- Respeta siempre las normas de tránsito y adecúa la velocidad a las circunstancias de la vía, el clima y el tránsito.
- Guarda distancia con el vehículo delantero que te permita frenar con seguridad y mira lo más al frente posible para anticipar riesgos.
- Evita maniobras de riesgo, realiza adelantamientos en lugares seguros, permitidos y solo en caso de ser necesarios.

Conduce con responsabilidad y seguridad para tener un viaje que te lleve a ese destino que deseas para disfrutar y aprovechar tu merecido descanso.

Tu seguridad al conducir también es la seguridad de los otros usuarios de la vía.

¡Contamos contigo!

facebook.com/cepamobilitycare

@cepamobilitycare