

DESPIERTOS AL VOLANTE



Conducir con Sueño puede ser Mortal

35 % de los fallecimientos en siniestros ocurrieron durante las noches en los fines de semana, (datos UNASEV 2015).



Conducir con Sueño es tan peligroso como Conducir Alcoholidado

Ambos producen:

1. Reducción del alerta.
2. Decisiones equivocadas.
3. Disminución de las habilidades del conductor.



Como prevenir la Somnolencia al Conducir:



1. Durmiendo lo suficiente en la noche (7- 8 hrs los adultos y 9 o más los veinteañeros).
2. No manejando al sentir sueño.
3. Deteniéndose en lugar seguro y descansando si ya está en la ruta.
4. Tomándose una taza de café.

Estoy Somnoliento/a cuando:



1. Bostezo mucho o se flexiona mi cabeza.
2. No presto atención a las señales de la ruta.
3. No respeto las distancias con otros vehículos.
4. Me desvío de las líneas de la ruta y paso sobre los despertadores.
5. No recuerdo cómo conduje los últimos kilómetros.



No son eficaces para disminuir la Somnolencia:



1. Música a volumen alto.
2. Bajar los vidrios de las ventanillas.
3. Mojar la cara con agua fría.
4. Masticar chicle.
5. Hablar con otra persona.

