

Cruz Roja recuerda consejos para la prevención de accidentes en carretera

- Cruz Roja lanza su campaña “‘En la carretera, quiérete mucho’ para este verano en la que destaca una serie de consejos y modificaciones de comportamiento a la hora de conducir.

Cruz Roja quiere compartir una serie de recomendaciones entre los ciudadanos para fomentar una verdadera ‘cultura de la prevención’ porque, como recuerdan los expertos, si se adoptaran las medidas de prevención necesarias, 8 de cada 10 accidentes se podrían evitar. Dicho de otra forma, la imprudencia está presente en más de un 80% de los accidentes de circulación.

Estas recomendaciones inciden tanto en la prevención primaria (evitar que se produzcan accidentes) como en la secundaria (minimizar las consecuencias), y se recogen en la campaña permanente de prevención de accidentes de Cruz Roja ‘En la carretera quiérete mucho’:

<http://www.cruzroja.es/prevencion/index-carretera.html>

Si te tomas el viaje como parte de tus vacaciones, seguro que reduces los riesgos al volante. La actitud positiva y relajada te hará reducir tensiones, y pensarás en hacer agradable el trayecto tanto para los que viajan en tu mismo vehículo como a los que comparten carretera contigo.

Quiérete a ti y a los tuyos, y respeta a las personas que te encuentras en el camino. Si tienes esto en cuenta te costará mucho menos actuar con precaución, porque “Prevenir es Vivir”.

Por eso:

- Prepara el viaje antes de salir:
 - Haz una puesta a punto del vehículo;
 - Coloca de forma adecuada el equipaje en el maletero, para que no se mueva;
 - Estudia bien la ruta
 - Si viajas con niños y niñas, prepara sus sillas adecuadas a su edad
- Cuando te pongas al volante, no olvides la sonrisa, porque te infunde actitud positiva, reduce el estrés y aporta serenidad.
- No consumas alcohol y drogas cuando vayas a conducir
- Realiza paradas cada 2 horas a descansar
- Mantén la distancia de seguridad
- No uses el móvil
- No bajes la guardia en trayectos cortos ni con los peatones o ciclistas
- Usa el cinturón de seguridad siempre y ponte el casco si vas en moto

Y en caso de accidente, recuerda la **conducta PAS**, porque aunque no sepas nada de primeros auxilios puedes ayudar:

- PROTEGE el lugar, deja tu coche en lugar seguro, apaga los contactos, evita que se fume, sal con el chaleco reflectante puesto
- hazte una idea de lo que ha pasado, y AVISA a los servicios de emergencia, al 112, y contesta a todo lo que te pregunten
- y si sabes, SOCORRE a las víctimas

Ya lo sabes, quiérete mucho en carretera, y disfruta del viaje con una sonrisa. Prevenir es vivir.