

RECOMENDACIONES PARA UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE Y SEGURA



CONDUCTOR

- Adopte una **posición de manejo** que le permita alcanzar bien el volante y los pedales del freno, embrague y acelerador para que pueda reaccionar ante un imprevisto. Mientras más cómodo usted se sienta, menos distractores tendrá que alejen su concentración de la carretera.
- **Seguridad ante todo.** Mantenga sus dos manos sobre el volante todo el tiempo en la posición 3 y 9 de un reloj, esto facilita la ejecución de maniobras de emergencia. Antes de encender el vehículo, nunca olvide colocarse el cinturón de seguridad.
- **Ubique bien los espejos retrovisores** (laterales y el central) para reducir los puntos ciegos. A mayor visibilidad, mayor conciencia de los riesgos o situaciones que ocurran a su alrededor mientras usted conduce.
- **Mantenga la distancia**, esto le permitirá detener el vehículo sin complicaciones ante una situación de emergencia o mantener acciones evasivas en caso los vehículos a su alrededor realicen acciones temerarias o de despiste.
- Si un auto le cierra el paso o trata de buscar una confrontación con usted, evítelo. Observe si el vehículo está golpeado o dañado, eso le dará una idea si se trata de un conductor violento. Recuerde, usted es responsable de lo que suceda mientras usted conduce, no vale la pena involucrarse en una situación agresiva sin sentido. Usted podría terminar lastimado, lastimar a alguien o en la cárcel.

- **Conozca los límites de su vehículo.** Si maneja un auto con pocas prestaciones o implementos de seguridad, definitivamente no se arriesgue conduciendo a velocidades al límite de lo permitido.
- **Evite manejar en la noche o en condiciones climáticas adversas (lluvia o neblina).**
- **Lleve una velocidad prudente.** Es la mejor decisión que usted puede tomar cuando conduce. Relájese, concéntrese e intente disfrutar del trayecto, Nada es tan importante como para arriesgar su vida conduciendo a altas velocidades.
- **Respete a los demás usuarios de la vía pública** (peatones, motociclistas y ciclistas). Estos tipos de usuarios son más frágiles y podrían salir lastimados seriamente al entrar en contacto con su vehículo.
- Bríndele periódicamente un **mantenimiento preventivo y correctivo a su auto.**
- **Respete las señales de tránsito.**
- **Evite el uso de teléfonos y dispositivos electrónicos cuando está conduciendo.** Recuerde, no solo es peligroso, la conducción distraída se sanciona por la Ley de Tránsito.



COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA
DE COSTA RICA



Movilidad
Sostenible