



# Los desafíos de conducir en ruta

## Consejos para la conducción segura

*Este mes de enero ha comenzado con lamentables noticias de terribles tragedias viales en distintos lugares del país. En los primeros 7 días del año, en rutas de Entre Ríos hubo al menos 13 muertos. El departamento de Gualeguaychú fue el más golpeado, con seis muertes.\* Todavía se investigan las circunstancias de estos siniestros. (\*Fuentes y fotos: Ahora El Día de Gualeguaychú, El Litoral)*



### La realidad es que todas estas vidas se perdieron por causas evitables.

Es época de vacaciones. Al viajar en auto, en general, hay que **conducir largos tramos por zonas rurales, en rutas, autopistas o autovías y en caminos de tierra.**

Las conductas más riesgosas en estas zonas son la **conducción a exceso de velocidad** y **los adelantamientos indebidos**. Son cotidianos graves siniestros, que se reiteran en todo el país, y vuelven a

poner en relieve la necesidad de extremar precauciones al volante, especialmente en rutas.

Es fundamental **generar conciencia sobre los peligros de conducir a altas velocidades o bajo los efectos de alcohol** o sustancias que puedan alterar las capacidades al volante. Lo importante para **conducir seguro** es ser consciente de las condiciones del camino y respetar todas las normas y señalizaciones.

### Tips para moverse seguro en la ruta

## CONDUCIR SEGURO EN RUTA

- **Estar atento** a las intersecciones o caminos de acceso.
- **Reducir la velocidad** antes de ingresar a una curva cerrada.
- **Mover los ojos**, no dejarlos fijos en el camino.
- **Evitar conducir cansado** o con sueño.
- **No conducir de noche**: triplica el riesgo de morir en un siniestro.
- En viajes largos, **tomar descansos** de 10 minutos cada 2 horas o alternar la conducción.
- Seguir todas las indicaciones de **conducción segura**.





**Luchemos por la Vida**  
Asociación Civil

- **Estar muy atento** a las intersecciones o caminos de acceso a estancias o campos.
- **Reducir la velocidad antes de ingresar a una curva cerrada** para disminuir los efectos de la fuerza centrífuga, que hará que su vehículo “tironée” hacia fuera del camino, con peligro de despiste.
- **Mover los ojos, no dejarlos fijos en el camino.** Esto ayudará a tener una más amplia visión de campo e impedirá el “adormecimiento” que puede ocurrir, en especial en rutas rectas y con poco tránsito.
- **Evitar conducir cansado o con sueño**, tanto de noche como durante el día.
- **En viajes largos, tomar un descanso de 10 minutos cada 2 horas** si no hay posibilidad de alternar la conducción con otro, aunque no se sienta cansancio, y **hacer una caminata y algunos breves ejercicios de flexión y estiramiento** y relajación de brazos y piernas, rotación de cuello y hombros.
- **No conducir durante la noche.** Se triplica el riesgo de morir en un siniestro de tránsito.
- **Seguir todas las indicaciones de la conducción segura y las disposiciones de la Ley** sobre “La circulación”, “Prohibiciones” y “Reglas de velocidad”.

