



# Semana Santa: movernos seguros por la Vida

## Viajar seguros

*Ya llegan varios días feriados para descansar y disfrutar. Si vas a conducir, o viajar en el coche de otro, tené en cuenta algunas claves para conducir seguro.*



➤ **El auto en condiciones.**

¿Estás por salir de minivacaciones? Muchos, el fin de semana largo emprenden un viaje, junto a sus familias. Están hechas las reservas, el equipaje está listo... **¿Y el auto?** Mirá más sobre el [chequeo del vehículo](#)

➤ **Descansar.**

¿Querés ganar tiempo? Que no sea conduciendo de noche o cansado. Antes de salir **descansá bien para salir a la ruta** con todas tus luces. Y si no hay posibilidades de alternar la conducción con otro, tomate un descanso de 10 minutos cada 2 horas, y hacé algunos breves ejercicios de estiramiento y relajación. Encontrá más información sobre [fatiga y trastornos de sueño](#)

➤ **Cinturón de seguridad para todos.**

¿Cuántos son dentro del vehículo? **Todos deben colocarse el cinturón de seguridad.** ¿Los más chicos tienen sus butacas instaladas? Es importantísimo para sus cuerpiitos que viajen en ellas, y ajustados con el cinturón de seguridad. Y si llevás a tu mascota, ¡también debe viajar segura!

➤ **Nada de alcohol.**

¿Estás por almorzar para después salir o volver a la ruta? Si conducís, comé liviano y optá por agua o una gaseosa. **Evitá por completo ingerir bebidas alcohólicas.** Si tenés dudas visitá esta página con información que Luchemos preparó para vos y los tuyos: [Alcohol y conducción](#)





➤ **Disminuir la velocidad.**

¡Al fin vamos de minivacaciones! **Invertí media o una hora más de tiempo en la seguridad de tu familia, no sobrepases los 90/100 Km por hora, ni aún donde esté permitido.** Disminuir 10 Km/h la velocidad habitual de circulación aumentará notablemente la seguridad. Desde Luchemos te pedimos que leas estos datos en la página de Luchemos para que puedas disfrutar en familia. [¡Disminuí la velocidad!](#)

➤ **El celular al volante mata.**

¿Recibiste el mensaje? Lo que dice la [campana de Luchemos por la Vida](#) es absolutamente cierto. Evitá distraerte y/o conducir a ciegas, lo que multiplica por 9 las chances de morir en un siniestro de tránsito. Dedicá toda tu atención al camino y cuando llegues a destino deciles a todos los que te contactaron que ya estás disfrutando del fin de semana. En vez de “manos libres”, instalá la “mente libre” para conducir y disfrutar. Más consejos de Luchemos en [Uso del celular al conducir](#)

➤ **No fumar.**

¡Si estás manejando, no fumés! El cigarrillo o sus cenizas pueden ocasionar graves accidentes. Más información en la página de Luchemos: [Tabaco y conducción](#)

➤ **Mantener la calma.**

Para que las minivacaciones comiencen desde que salís de casa, **conducí tranquilo y con calma.** No reacciones ante los violentos que aparezcan en el camino. [Mirá estos consejos de Luchemos para disfrutar cada instante y estar bien emocionalmente](#)

*Es de esperar que las autoridades  
que deben fiscalizar el cumplimiento de las normas de tránsito  
y sancionar a los que las transgreden,  
estén activas y presentes en rutas y calles,  
pero no esperes que te detengan: cuidá tu vida y la de los demás.*

**¡Feliz Semana Santa con Seguridad Vial!**

