



## **Seguretat al volant**

Només a Catalunya, 34.986 persones resulten ferides en accidents de trànsit cada any i 546 persones moren a conseqüència de l'accident, segons fonts consultades (Idescat, 2019). La majoria d'aquestes lesions es produeixen per conduir sota els efectes de l'alcohol o per l'excés de velocitat, o per no fer servir elements com el cinturó de seguretat, el casc i les cadiretes o dispositius de retenció infantils.

Cal tenir precaució perquè amb l'estiu i les vacances acostumem a fer més desplaçaments de l'habitual. Us posem un seguit de consells per gaudir d'una conducció segura i responsable:

- No consumir begudes alcohòliques ni drogues, ja que, en la conducció, disminueixen els reflexos i poden alterar la capacitat per conduir.
- Utilitzar el casc o el cinturó de seguretat en tots els desplaçaments.
- Fes que els infants viatgin sempre subjectes amb dispositius homologats apropiats al seu pes.
- Evitar les distraccions (fumar, parlar pel mòbil, manipular aparells com la ràdio o el navegador, etc.). Una distracció al volant, encara que sigui d'uns segons, us pot fer perdre el control del vehicle.
- Si aneu caminant pel carrer, utilitzeu les voreres, i, si ho feu per la carretera, aneu pel costat esquerre. Feu servir el pas de vianants i respecteu les normes viàries per gaudir d'un passeig més segur.

- Consulta el teu metge, farmacèutic o personal d'infermeria si estàs prenent alguna medicació, ja que alguns medicaments produeixen somnolència o pateixes alguna malaltia crònica (diabetis, epilèpsia, etc.).
- Si tens més de seixanta anys, revisa periòdicament la vista i l'oïda.

Recorda:

No deixis que el cansament i la son et sorprenguin mentre condueixes: atura't per descansar almenys un cop cada dues hores i davant de qualsevol sensació de son.

**No posis en perill la teva vida ni la dels altres: condueix amb prudència i respecta sempre els límits de velocitat i les normes de trànsit.**

Font: [Canalsalut](#) i [Idescat](#)