



Conductor



Peatón



Tu salud



Transporte público



MINISTERIO DEL INTERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS VIALES
UNIDAD DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

C/ Josefa Valcarcel, 44
28071
www.dgt.es

Coordinación DGT:
M^a Cruz García Egido.
Perfecto Sánchez Pérez
Coordinación INTRAS:
José Ignacio Lijarcio Cárcel
Raquel Puchades Villarreal

Autores:
José Ignacio Lijarcio Cárcel
Raquel Puchades Villarreal
Cristina Escamilla Robla
Consuelo López Osma
Patricia Bosó Seguí
Ana Martí-Belda Bertolín
Luis Montoro González.

Diseño e ilustración: Dlírios
NIPO. 128-15-061-6
Deposito legal: M-38997-2015.



¿Conduce?

Desde la obtención del permiso, es preciso actualizarse: nuevas normas, señales, prestaciones tecnológicas... requieren nuestra atención.

Circule en las horas de menor intensidad de tráfico, y evite hacerlo en días de lluvia y zonas poco iluminadas.

Preste atención a los demás usuarios y evite distracciones.

Hablar por el móvil mientras circula, incluso con el manos libres, supone una distracción importante.

Si precisa más tiempo que los demás para una maniobra, no pierda la calma. Lo importante es la seguridad.



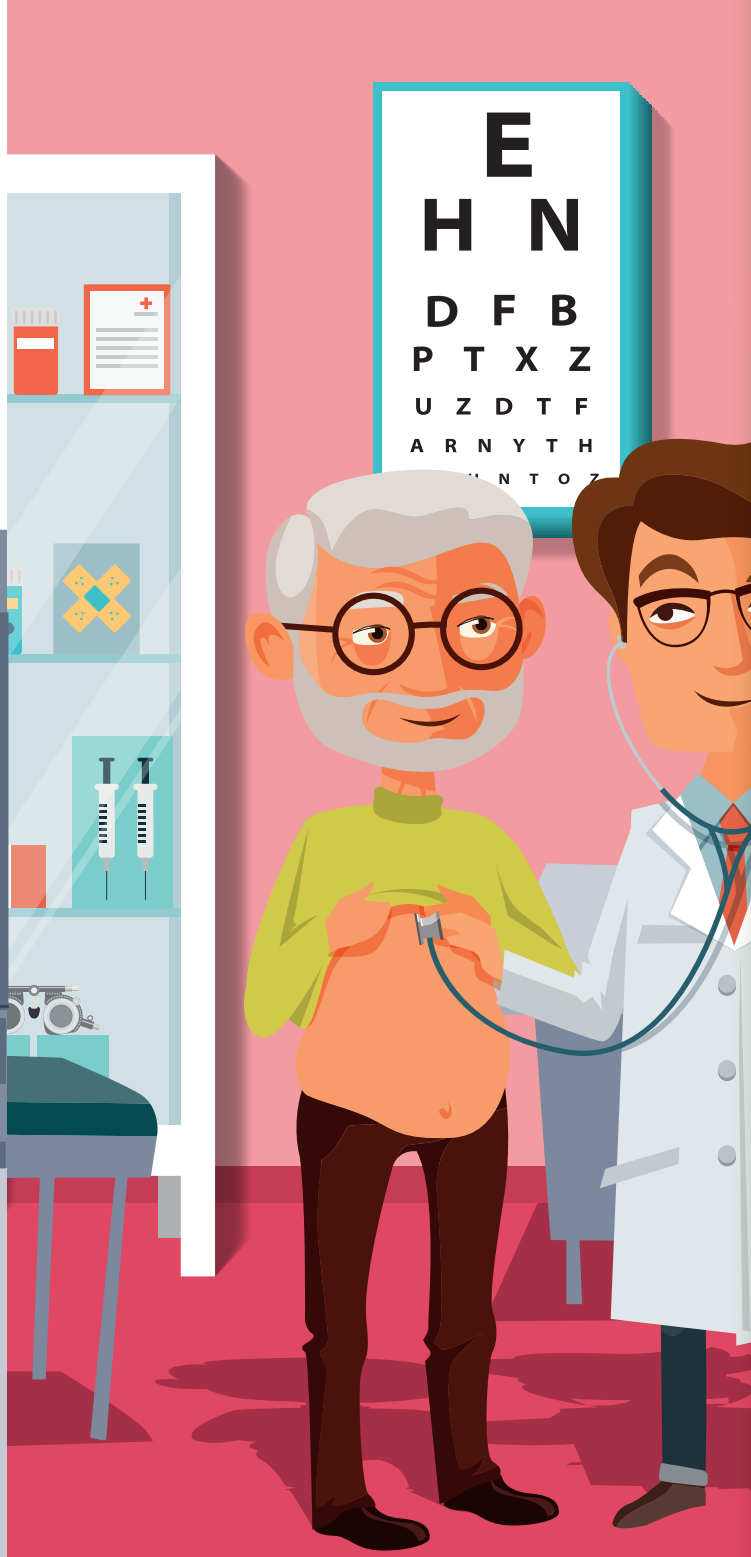
¿Cómo me encuentro doctor?

Las revisiones médicas periódicas resultan de gran ayuda para detectar problemas.

Las oculares por ejemplo, le permitirán comprobar con mayor seguridad si puede cruzar una calle, y cerciorarse si hay algún vehículo cerca.

Si consume medicamentos, consulte a su médico si pueden afectar a su capacidad para conducir.

La bici es una buena opción para mantenerse en forma. El yoga o el pilates también son recomendables y saludables.



¿Le gusta caminar?

Tener la prioridad en el paso de peatones no garantiza nuestra seguridad. El peatón siempre tiene las de perder. Asegure sus pasos.

No cruce, ni se mueva entre vehículos aparcados o que estén maniobrando.

Si camina por un carril que comparten ciclistas y peatones, preste atención a la señalización y a los demás usuarios como en cualquier otra vía. No camine por zonas de obras o pavimentos deteriorados.

Evite situarse tras obstáculos que le oculten (contenedores, postes, marquesinas...). Hacerse ver es fundamental.



¿Percibe alguna dificultad para conducir?

¿A qué edad debería dejar de conducir?

Disfrutar de una vida más sosegada desde la experiencia proporciona tranquilidad para disfrutar cada minuto.

Envejecer no supone necesariamente renunciar a la autonomía que aporta la conducción, pero sí es recomendable valorar y revisar, con mayor frecuencia, aquellos aspectos de su salud que garantizan la seguridad en la conducción.

Proponemos algunas ideas y consejos para mantener un estado saludable y seguir en marcha como conductor, peatón o usuario de otros transportes.



¿Prefiere el transporte público?

Espere en el lugar adecuado, sobre la acera o la línea que indica el lugar de espera.

Espere a que salgan los viajeros antes de acceder al tren, metro, tranvía, autobuses...

Prepárese para bajar antes de llegar a su parada.

Evite aglomeraciones a la entrada y salida de los mismos.

Espere a que el autobús abandone la parada para cruzar con seguridad.

