

## MANEJO DEFENSIVO



**¡Usted es muy valioso para su familia y la Universidad! La forma en la que usted conduce dice todo acerca de usted. Haga una impresión positiva siguiendo éstas prácticas de seguridad laboral al conducir.**

### **Manténgase Seguro**

- Use el cinturón de seguridad en todo momento conductor y pasajero(s).
- Esté bien descansado antes de manejar.
- Evite el tomar medicamentos que lo pongan somnoliento.
- Póngase cada día una meta realista para el número de kilómetros que usted va a conducir con seguridad.
- Si usted está bajo los efectos de alcohol o drogas, no conduzca.

### **Manténgase Enfocado**

- Conducir requiere su completa atención. Evite distracciones tales como ajustar el radio u otros controles, comer o beber y hablar en el teléfono.
- Continuarmente examine la carretera para estar alerta de situaciones que requieran acción rápida.
- Pare cada dos horas para un descanso. Sálgase del vehículo para estirarse, camine y refréscuese.

### **Evite Conducir con Agresividad**

- ¡Mantenga la calma en el tránsito!
- Sea paciente y cortés con otros conductores.
- No tome las acciones de otros conductores de manera personal.
- Reduzca el estrés planeando su ruta con tiempo (traiga mapas y direcciones), permitiendo suficiente tiempo para el viaje y evite las carreteras concurridas y las horas de mucho tráfico.