

COMO CONDUCTOR.

👴 No utilizar vehículos en malas condiciones. Usar siempre los **elementos de seguridad**. No distraerse en la conducción; no hacer uso del móvil ni de auriculares.

👴 **Evitar horas punta**, así como conducir de noche o con condiciones atmosféricas adversas y, si es posible, los recorridos complicados.

👴 Procurar **ir acompañado** y por rutas conocidas, manteniendo siempre la distancia de seguridad y una velocidad adecuada.

👴 Tener en cuenta que muchos medicamentos producen efectos adversos para conducir con seguridad (somnolencia o **efecto sedante**, reducción de reflejos y aumento del tiempo de reacción, alteración de la percepción de las distancias, hiperactividad e hiperreactividad, alteración de la capacidad visual o auditiva).

👴 **Percibir las señales acústicas y luminosas** y procurar informarse sobre los cambios normativos.



Concejalía de Seguridad POLICÍA LOCAL DE SEGOVIA



SEGOVIA POR LA SEGURIDAD VIAL

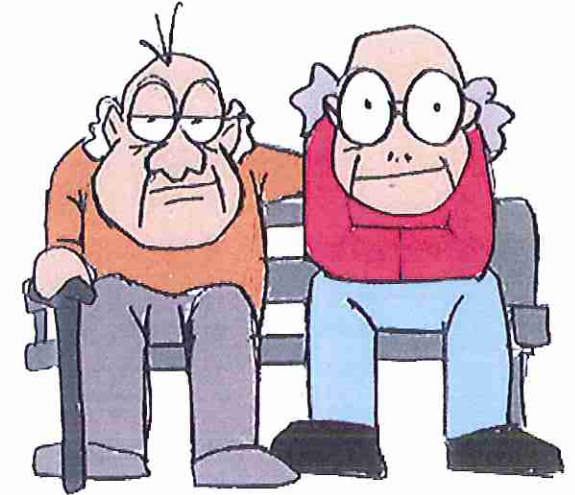
Personas mayores, personas seguras.
Actuar con prevención y evitar el riesgo.
No hay que tener prisa.



Año 2020.

Seguridad Vial

CIRCULANDO SEGURO



Consejos y normas para
las personas mayores en
el ámbito del tráfico.



www.segovia.es
Concejalía de Seguridad.
POLICIA LOCAL.



CIRCULANDO SEGUROS. PERSONAS MAYORES

Las personas mayores constituyen un grupo de alto riesgo en cuanto a la accidentalidad, debido en gran medida a las dificultades que presentan al llegar a una avanzada edad, relacionadas con la disminución de la movilidad, la audición, la visión, los reflejos, etc. Estas circunstancias hacen que al utilizar, en su devenir diario, las vías públicas y al presentar una reacción distinta a la que tenían, sufran un número de accidentes mayor que otros grupos de edad.

Con este programa, el Ayuntamiento de Segovia trata de fomentar algunas conductas orientadas a **minimizar** los riesgos cuando este grupo de edad hace uso de las vías públicas, ya sea en su faceta de peatones, viajeros o conductores, teniendo en cuenta además a los demás usuarios ya que no solo es un derecho si no también es un deber y una responsabilidad.



CONSEJOS PARA LAS PERSONAS MAYORES EN EL TRÁFICO

COMO PEATÓN.

Procurar caminar por **aceras anchas**, sin obstáculos y bien iluminadas. Mucha precaución con las entradas y salidas de los garajes, talleres, etc. No caminar por la calzada y **descansar** siempre que sea necesario.

Para cruzar una calle, buscar los lugares adecuados, tales como los **pasos para peatones** o los **semáforos**.

No acceder a la calzada hasta que se haya decidido cruzar. **Mirar bien** y asegurarse de que no haya peligro. Utilizar el camino más recto y procurar no distraerse.

No cruzar por lugares peligrosos, con poca visibilidad ni irrumpir en la calzada. Hay que dejarse ver.

Examinar y observar el entorno. Estar atento a las señales acústicas y luminosas. Pedir ayuda si es necesario.



COMO VIAJERO.

En vehículo particular, hacer siempre **uso del cinturón de seguridad** y adaptar la altura del reposacabezas a su conveniencia.

Procurar usar el **transporte público**, es más sano y menos contaminante. Comprobar itinerarios y rutas.

Consejos para la utilización del transporte público

Esperar en la parada reglamentaria y lejos del bordillo. No subir al autobús hasta que no esté totalmente parado.

Cuando esté en marcha, **evitar moverse** y, si no se dispone de asiento, **sujetarse adecuadamente**. No situarse junto a la puerta para evitar golpes y caídas.

Avisar de la parada y no bajar hasta que el vehículo esté totalmente detenido y, por supuesto, pedir ayuda si fuera necesario.

