Vacaciones Seguras

Para disfrutar del merecido descanso de verano sin contratiempos, conozca todos los recaudos para una conducción vehicular segura, medidas preventivas para el uso de piletas (piscinas) y cursos de aguas naturales, además de consejos útiles para evitar mordeduras de animales venenosos.

Las vacaciones son la época del año donde nos disponemos para el descanso necesario para recuperar energías tanto para uno como para el resto de la familia. Si tiene pensado viajar, es conveniente tomar una serie de precauciones sugeridas por expertos para disfrutar de un verano a pleno, en tranquilidad y sin percances tanto a la ida como al regreso del receso estival.

Una encuesta realizada por el Centro de Experimentación y Seguridad Vial de Argentina (CESVI) indagó acerca de los puntos que los conductores tienen en cuenta antes de emprender un viaje.

El 13% de los votantes afirmó que realiza un chequeo previo de su vehículo, el 4% dijo que descansa lo necesario antes de salir, el 2% analiza la ruta a recorrer, mientras que el 79% afirmó tener en cuenta todas las opciones anteriores. Tan sólo un 2% no realiza nada en particular.

Lo que debes saber sobre conducción segura

- ✓ Conduzca a la defensiva, previene accidentes;
- ✓ Chequeos previos: revisar periódicamente, los frenos, la dirección, luces, neumáticos (en uso y de repuesto), niveles de agua y aceite, así como también la presión de todas las ruedas del vehículo;

- ✓ Preparar la documentación del auto según reglamentación de su país (cédula y seguro vigente, últimas patentes pagas, etc). ¡No olvide su Documento de Identidad!;
- ✓ Recuerde tener a mano elementos para casos de emergencia en carretera: gato mecánico, triángulos o baliza de emergencia, extintor (matafuegos), botiquín y linterna;
- ✓ Viaje tranquilo, elabore su plan de viaje. Saber de antemano qué caminos tomar, ayudarse con un mapa que lo oriente. Recomendamos tomar rutas con peaje, generalmente son las que tienen el pavimento en mejor estado y tienen asistencia en caso de un imprevisto;
- ✓ Evite conducir tramos de carretera demasiado largos de una sola vez, aconsejamos hacer pausas, en lo posible paradas cada 2 horas o cada 200 kilómetros para relajarse y estirarse (ver aparte ejercicios relajación) al menos unos 15 minutos;
- ✓ Maneje como máximo de 8 a 9 horas diarias incluyendo las paradas, o no más de 600 kilómetros. Determine con anterioridad un destino donde se pueda dormir y seguir al otro día;
- ✓ Evite sobrecargar su vehículo. Recuerde que el exceso de carga afecta la estabilidad y maniobrabilidad, arriesgando innecesariamente a todos quienes viajan en el auto;
- ✓ Descanse y duerma al menos 8 horas previamente al inicio del viaje;
- ✓ Elija el mejor momento para manejar. No hacerlo al amanecer y al atardecer para no ser deslumbrado bajo el sol. Evite viajar de noche, ya que la visibilidad disminuye;
- ✓ Utilice calzado y ropa cómoda. No conviene que la ropa sea ajustada, debe ser holgada y de colores claros. No conduzca con ojotas o algún calzado que se pueda enganchar en los pedales;
- ✓ Antes y durante el viaje, evite el alcohol, beba agua y refrescos no gasificados;

✓ Si toma alguna medicación, tenga en cuenta que tal vez puede causarle alteración en la conducción. Lea atentamente el prospecto y asesórese si fuese necesario;

✓ Si viaja con chicos, sea previsor y lleve suficiente agua, comida y juegos y música para entretenerlos y que el viaje sea agradable para todos;

✓ Recuerde no dejar objetos sueltos dentro del vehículo, porque al momento de un siniestro pueden transformarse en armas letales;

✓ No cargue niños dentro del auto, si hay un choque no podrá sostenerlos en sus brazos;

✓ Si el vehículo no posee aire acondicionado, las ventanillas no deben estar demasiado abiertas.

Lo que debe ser un hábito

- Todos los ocupantes del vehículo deben llevar puesto el cinturón de seguridad;
- Los niños siempre deben viajar atrás y con el cinturón ajustado. Usar sillas portabebés teniendo en cuenta que, hasta los 9 kilos la silla es del tipo cuna y se ubica en contramarcha. De 9 a 15 kilos debe llevar una sillita de seguridad en el sentido de la marcha y los de más de 15 kilos, una silla amoldadora que ajuste las medidas del niño a las de un adulto común para que pueda usar las correas del propio vehículo;
- Mantenga siempre los 5 segundos de distancia de seguimiento con el vehículo que antecede. Este tiempo lo ayudará a reaccionar de mejor forma ante un imprevisto y le posibilita esquivar el peligro;
- Las luces deben estar encendidas durante todo el trayecto. Es obligatorio el uso de las luces bajas en ruta ya que ayuda mucho al momento

de realizar un sobrepaso para saber el sentido de circulación de los demás vehículos;

- Indique siempre sus maniobras con luz de giro. Informe a los demás conductores con antelación la maniobra que realizará.

Ejercicios para disminuir la tensión por manejo
Tres ejercicios de cuello: 1) Dejar caer la cabeza hacia adelante, tocando el pecho y ligeramente hacia atrás; 2) Inclinar alternativamente la cabeza hacia izquierda y derecha; 3) Girar la cabeza hacia izquierda y derecha; 4) En las paradas, semáforos o atascos del tráfico, presionar la nuca en el apoya cabezas durante un segundo.

Fuente: CESVI Argentina

Medidas Preventivas para piletas (piscinas), playas, ríos o lagos

La Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) elaboró una serie de consejos para disfrutar y refrescarse de manera segura.

Si pasa sus vacaciones en cercanías de una montaña o bosque, realice una inspección visual del lugar a acampar, detectar posibles peligros: vientos, avalancha, cursos de agua, árboles secos, etc. No acampar en lugares excesivamente alejados de centros poblados y prevenir incendios.

Si pasa sus vacaciones en cercanías de cursos de aguas naturales, tales como playas, ríos o lagos, recuerde tomar las siguientes precauciones:

- ✓ Báñese sólo en las zonas permitidas;

- ✓ Respete las indicaciones del salvavidas y señalizaciones del balneario;
- ✓ Permanezca un tiempo prudente en el agua;
- ✓ Evite exponerse excesivamente al sol;
- ✓ Para la práctica de deportes náuticos use flotador, chaleco salvavidas;
- ✓ Recuerde que es *muy peligroso* bañarse inmediatamente después de ingerir alimentos o bebidas alcohólicas;
- ✓ Es muy peligroso hacer bromas y competencias de resistencia en el agua, como también bañarse solo alejado del resto de los bañistas;
- ✓ Disponga de elementos para casos de emergencia (extintor, linterna, botiquín).

Es importante que tome ciertas medidas preventivas para evitar accidentes en el uso de piletas (piscinas) en temporada de verano.

A considerar:

1) Pileta armable:

- Tener en cuenta que los niños pequeños que no saben nadar deben usar flotadores bajo la atenta supervisión de un adulto;
- Nunca uses artefactos eléctricos ni alargadores cerca de la piscina;
- Revisa que la pileta cuente con los elementos de seguridad necesarios como: escalera, salvavidas y pértiga (vara o mástil) de rescate;
- Revisa que la piscina esté higienizada. Para esto existen productos químicos que debes mantener fuera del alcance de los niños;

- Ten extremo cuidado con los niños pequeños, ya que podrían introducirse en las tomas de agua.

2) Piletas o piscinas:

- No corras por los bordes de las piletas;
- Instalar material antideslizante al borde de la piscina para que no te resbales;
- No dejes vasos o envases al borde o dentro de la piscina;
- No consumas alcohol dentro de la pileta o cuando vayas a nadar;
- Evitar juegos bruscos o empujones;
- Evitar tirarse de cabeza, especialmente en piscinas que no conozca su profundidad;
- Cuidados especiales con los niños, siempre deben supervisarlos los adultos;
- Instalar un cerco perimetral alrededor de la pileta. Cerrarlo con llave y deja ésta a una altura que no la alcancen;
- Es recomendable que los niños aprendan a nadar a temprana edad;
- Si en una casa un niño se extravía, en el primer lugar que debes buscar es en la pileta.

Consejos para evitar las mordeduras de animales venenosos

Los animales venenosos son aquellos que introducen sustancias tóxicas en el organismo humano, por ejemplo ciertos tipos de serpientes, arañas (viuda negra es altamente tóxico), abejas, avispas y escorpiones, entre otros.

Si pasará sus vacaciones en cercanías de bosques, montañas o sierras, debe tener las siguientes precauciones para evitar mordeduras de animales ponzoñosos:

- ✓ Conocer los tipos de serpientes y arácnidos de alrededores;
- ✓ Tener precaución al atravesar pajonales, montes, sendas poco transitadas, campos de cultivos, etc.;
- ✓ Tener precaución al orinar y defecar en campos abiertos;
- ✓ Usar botas de caña alta y revisarlas antes de colocárselas;
- ✓ Usar pantalón;
- ✓ Usar guantes en caso de manipular objetos guardados por mucho tiempo;
- ✓ Conservar el ambiente limpio, evitar la proliferación de ratones y lauchas (alimentos preferidos de las víboras) y de insectos (de los que se nutren los arácnidos);
- ✓ No introducir las manos en los huecos de los árboles, nidos, leñeras, etc. Cuando sea necesario, usar primero un palo o una rama;
- ✓ En caso de mordedura de animal venenoso, mantenga a la víctima recostada, evite que haga esfuerzos físicos o camine, coloque hielo o agua fría sobre el área;
- ✓ Si es posible, capturar el animal o, al menos, identificarlo;
- ✓ Trasladar inmediatamente a la víctima para que reciba auxilio médico.

Fuentes:

Consejos para pasar unas vacaciones Seguras, Asociación Chilena de Seguridad (ACHS),

Precauciones Bajo el sol, Seguridad Vial, Centro de Experimentación y Seguridad Vial de Argentina (CESVI)

http://www.cesvi.com.ar/revistas/r69/vacaciones.pdf

Consejos para evitar mordeduras con animales ponzoñosos, Manual N° 2 Nociones de Primeros Auxilios, FISO, VALE