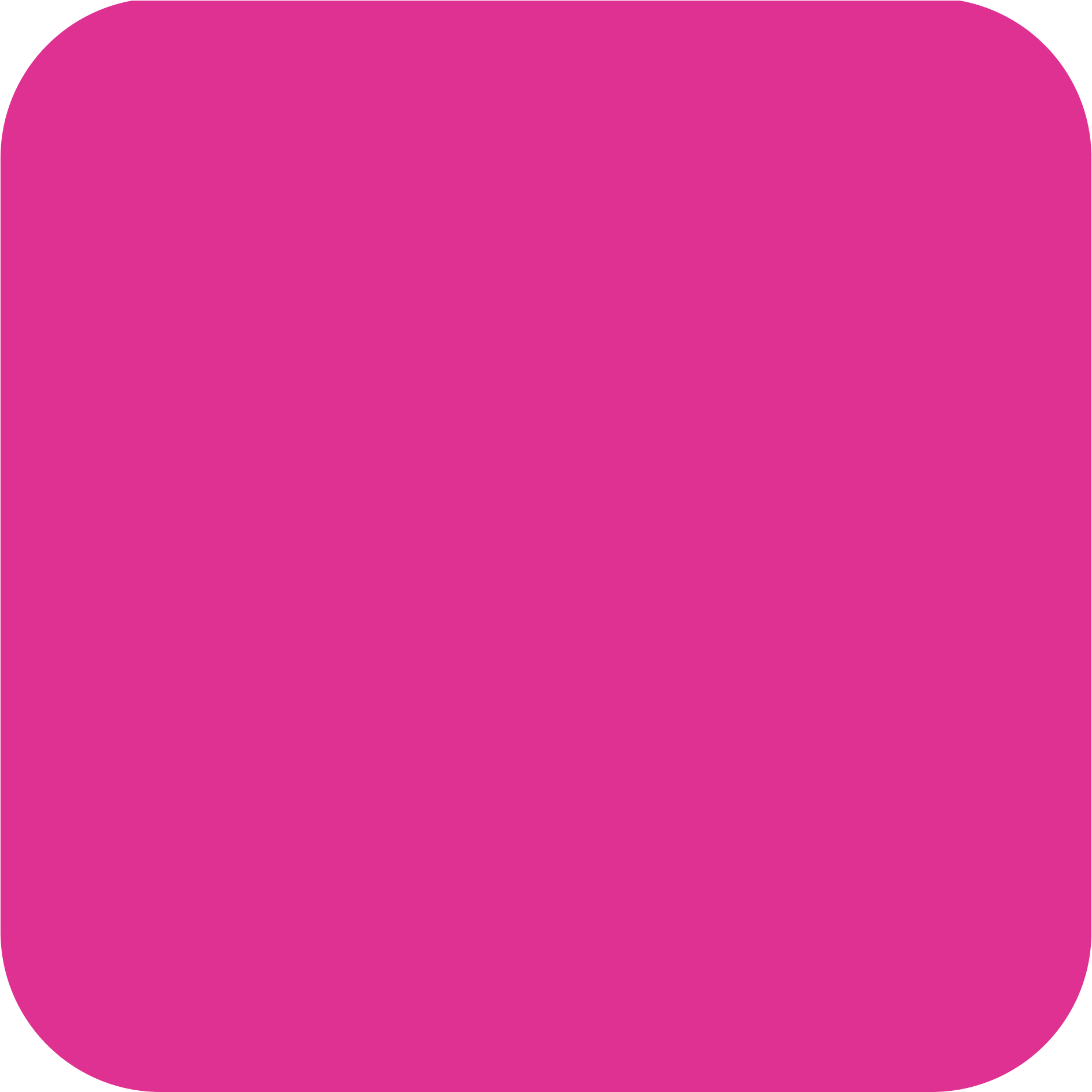
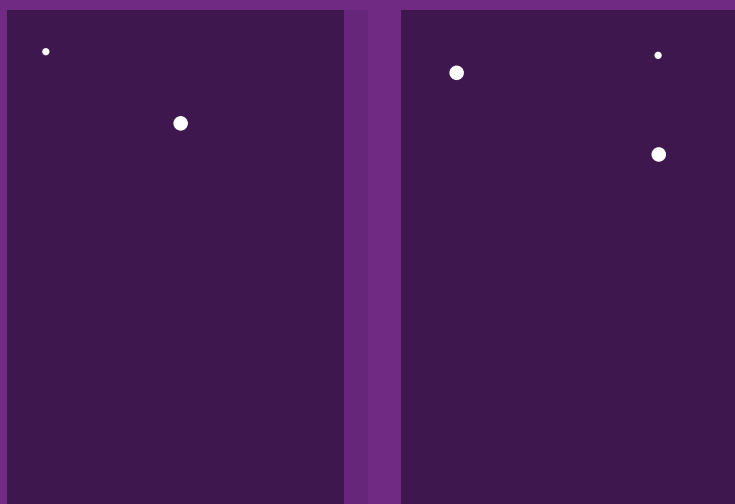
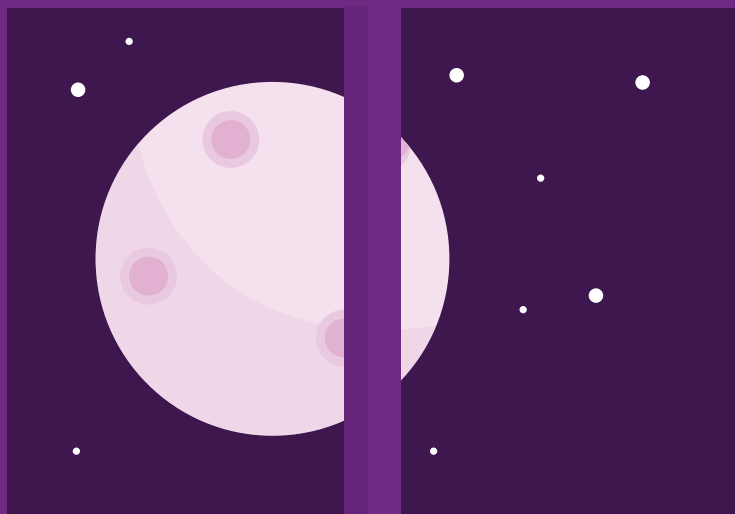


# El decálogo de la conducción positiva

**TAXIS  
POSITIVOS**





1

Mantén un descanso apropiado por las noches, entre 7 y 8 horas de sueño reparador.



**TAXIS  
POSITIVOS**



2



Respetar la distancia de seguridad, en verano hay muchos atascos y retenciones, si la respetas evitarás frenazos que te pueden acelerar el pulso.

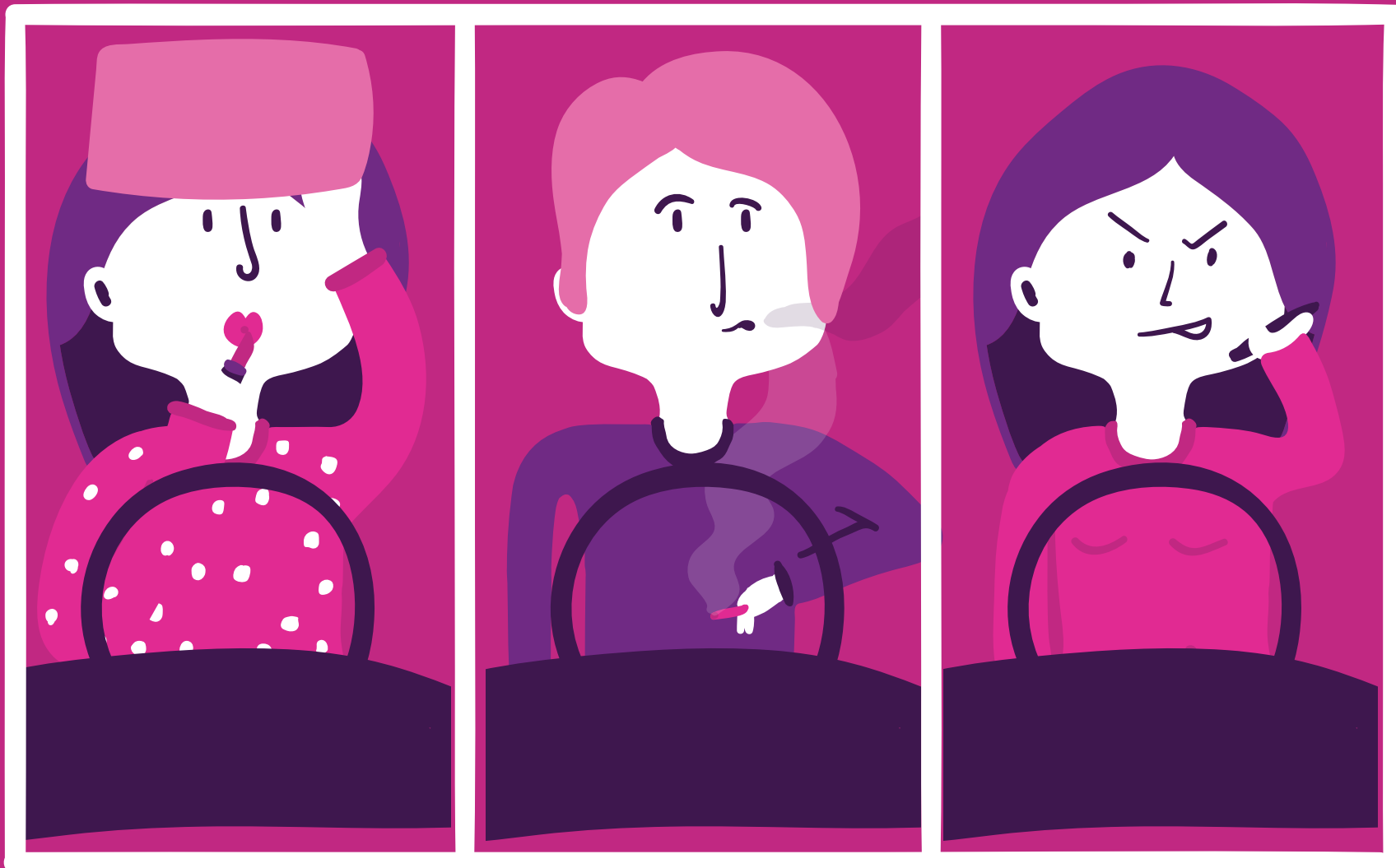


Se acerca el verano, y con él las altas temperaturas. Si mantenemos el habitáculo del vehículo a una temperatura adecuada evitaremos una de las mayores fuentes de desasosiego al volante.

4

Recuerda alimentarte bien, una dieta rica en triptófano aumenta los niveles de serotonina en nuestro organismo y mejora nuestro estado de ánimo.





5

Evita distracciones como el móvil, fumar, maquillarse o manipular la radio. Son fuentes de distracciones comunes que pueden contribuir a una conducción de riesgo.



6

Usa el claxon solo cuando sea realmente necesario, respetando los entornos urbanos, a peatones y a otros conductores.



**7**

Si nos sentamos en el coche manteniendo en todo momento una postura correcta, evitaremos dolores de espalda, molestias y cansancio que pueden terminar por irritarnos y alterar significativamente nuestra conducción.

**8**

Respetar límites de velocidad en todo momento contribuye a mejorar la percepción del espacio que nos rodea, aumentando nuestra atención y ayudando a mantener una conducción libre de estrés.

**9**

Cuidado en cruces y rotondas, las incorporaciones son fuente de desasosiego y las prisas pueden llevarnos a una conducción agresiva.

***TAXIS  
POSITIVOS***

10

El conductor debe evitar escuchar música agresiva o tertulias de radio acaloradas, que pueden alterar nuestro estado de ánimo y convertirse en la chispa que desemboque en una conducción agresiva. A la hora de conducir es mejor apostar por música con tonos relajantes.

11

Mantén el interior del vehículo limpio y ordenado, evitando así distracciones y situaciones de peligro.

12

Las ventanillas deben mantenerse cerradas en la medida de lo posible. De esta forma evitamos los molestos ruidos de la gran ciudad y la polución del resto del tráfico rodado.

**TAXIS  
POSITIVOS**

**13**

Evita fatiga al volante. Si te notas cansado durante la conducción, lo mejor que puedes hacer es parar en el próximo punto preparado para ello y descansar unos minutos. Descansa unos 15 minutos cada 2 horas de viaje.

**14**

Si eres pasajero...

No distraigas al conductor

Trata de evitar enfadarte con otros conductores o peatones, el malestar es contagioso.

En la medida de lo posible, no toques ni molestes la actividad del conductor.

Facilita, si es posible, la conducción con indicaciones claras y sencillas.

No exigas mucha velocidad ni hagas demandas sobre el tiempo.

**TAXIS  
POSITIVOS**