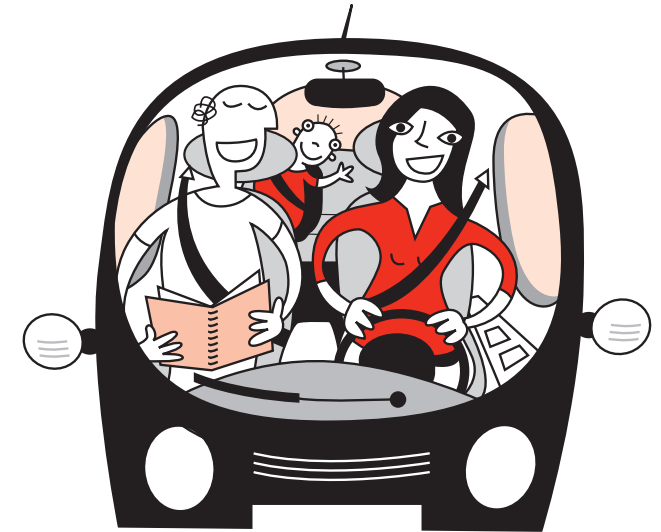


## Recorda:

- No consumeixis begudes alcohòliques ni drogues si has de conduir.
- Consulta el teu metge, farmacèutic o personal d'infermeria si estàs prenent alguna medicació.
- Utilitza el casc o el cinturó de seguretat en tots els desplaçaments.
- Fes que els infants viatgin sempre subjectes amb dispositius homologats apropiats al seu pes.
- No posis en perill la teva vida ni la dels altres: condueix amb prudència i respecta sempre els límits de velocitat i les normes de trànsit.



# Al volant, evita el risc

**061** CatSalut  
Respon  
Cost de la trucada: segons operadors.

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)

© Generalitat de Catalunya · D.L.B-21.476-2006

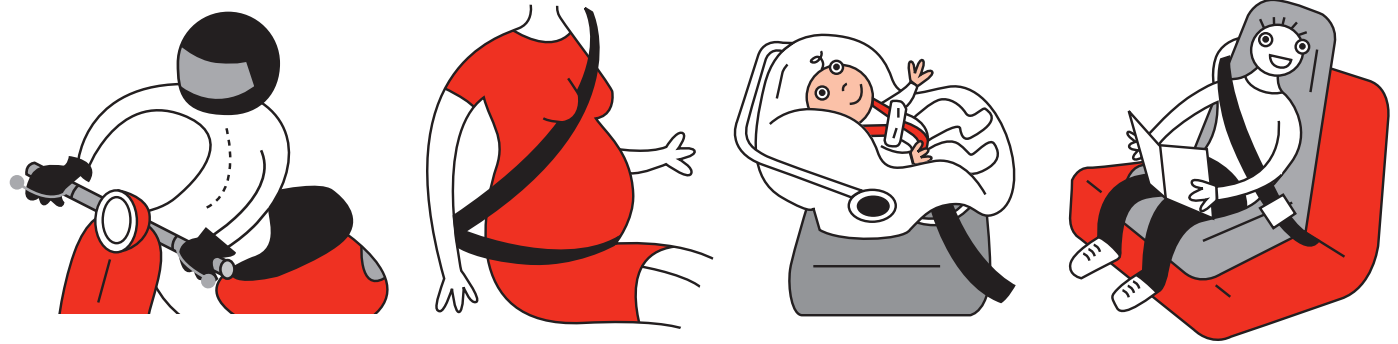


Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**

A Catalunya, més de 180.000 persones pateixen cada any lesions derivades dels accidents de trànsit. La majoria d'aquestes lesions poden prevenir-se evitant la conducció sota els efectes de l'alcohol o a velocitat excessiva, i utilitzant elements com el cinturó de seguretat, el casc i les cadiretes o dispositius de retenció infantils.

## Com pots prevenir els accidents de trànsit i les seves conseqüències

- No consumeixis begudes alcohòliques ni altres substàncies que puguin alterar la teva capacitat per conduir.
- Consulta el teu metge o al personal d'infermeria si pateixes alguna malaltia crònica (diabetis, epilèpsia, etc.) o estàs prenent alguna medicació. Algunes malalties i medicaments poden afectar la conducció de vehicles.
- Fes-te revisar periòdicament la vista i l'oïda si tens més de 60 anys.
- No deixis que el cansament i la son et sorprenguin mentre conduïxes: atura't per descansar almenys un cop cada dues hores i davant de qualsevol sensació de son.
- Intenta evitar tot allò que et pot distreure quan conduïxes: fumar, parlar pel mòbil, manipular aparells de música, etc.



## Els elements de seguretat et protegeixen: utilitza'ls sempre!

Per reduir la gravetat de les lesions, en cas de produir-se un sinistre, en tots els desplaçaments utilitza:

- Casc homologat per als usuaris de vehicles de dues rodes.
- Cinturó de seguretat per a tots els ocupants dels automòbils.
  - Cal portar-lo tibant i correctament col·locat (no s'ha de posar mai sota el braç ni utilitzar pinces per fixar-lo). Si es deixa fluix no és efectiu.
  - No s'ha d'inclinar el respall molt enrere, el cinturó perd efectivitat.
  - Les embarassades també han d'utilitzar el cinturó de seguretat: caldrà procurar que la banda superior passi entre els dos pits i la inferior tan avall com sigui possible, sota el ventre.
- Fins que la sevaçada no sigui superior a 135 cm, els infants han d'utilitzar cadiretes o altres sistemes de retenció infantils, homologats i apropiats per al seu pes.

| Grup | Pes (kg) | Edat aproximada     | Dispositiu  |
|------|----------|---------------------|---|
| 0    | 0-10     | De 0 a 9 mesos      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabàs transversal al seient posterior</li> <li>• Portabebès instal·lat en sentit contrari a la marxa i preferentment als seients posteriors</li> </ul> |
| 0+   | 0-13     | De 0 a 18 mesos     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portabebès instal·lat en sentit contrari a la marxa i preferentment als seients posteriors</li> </ul>  |
| I    | 9-18     | De 9 mesos a 4 anys | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadireta instal·lada preferentment als seients posteriors</li> </ul>   |
| II   | 15-25    | De 3 a 6 anys       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seient elevador amb respall instal·lat preferentment als seients posteriors</li> </ul>   |
| III  | 22-36    | De 6 a 12 anys      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seient o coixí elevador instal·lat preferentment als seients posteriors</li> </ul>   |