**11 recomendaciones de un camionero para manejar en carretera**

Cada 17 de octubre se celebra el Día del Camionero, en donde se conmemora a aquellas personas que recorren diariamente millones de kilómetros por carretera transportando bienes, alimentos y materias primas. Los camioneros son parte esencial de la economía de nuestro país, pues en México el 56% de las mercancías se desplazan por medio del transporte de carga, de acuerdo con la UNAM, la Asociación Nacional de Productores de Autobuses, Camiones y Tractocamiones (ANPACT) y la Asociación Mexicana de Distribuidores Automotrices (AMDA).

Los hombres-camión pasan infinidad de horas manejando y saben que tener pericia al conducir y cuidar las medidas de seguridad vial son las claves para llegar con bien a su destino. Por eso, con el objetivo de compartir todo su conocimiento, en conjunto con Quálitas, la aseguradora mexicana líder del sector automotriz, comparten 11 recomendaciones para manejo en carretera que un conductor debe tomar en cuenta para evitar accidentes:

1. **Tomar un curso de manejo y leer el reglamento de tránsito.**  La mayoría de los conductores aprenden de manera empírica y desconocen los lineamientos del reglamento de tránsito, es por eso que es importante estar prevenido y ser consciente de los riesgos que se pueden presentar en las carreteras.
2. **Evaluar las condiciones del vehículo antes de salir a carretera.** Se recomienda realizar un *check list* de las necesidades de mantenimiento del vehículo como: nivel de las llantas, de aceite, los frenos, funcionamiento de luces, anticongelante, etc. para prevenir cualquier falla durante el trayecto.
3. **Llevar la documentación del vehículo y del conductor vigentes**: la licencia de conducir, los documentos del vehículo, la póliza de seguros y contactos de emergencias.
4. **Usar siempre el cinturón de seguridad.**
5. **Evitar las distracciones al conducir** como el uso del celular y escuchar música muy fuerte. Esto ayudará a estar siempre atento al camino.
6. **Mantener el control emocional**, ya que la forma en la que nos sentimos puede determinar la calidad de manejo. Si no nos encontramos bien, es preferible reflexionar si es conveniente realizar el viaje o posponerlo.
7. **No conducir si estamos cansados o en estado de intoxicación**, es preferible tomar un descanso antes de iniciar un viaje.
8. **Mantener siempre una distancia razonable entre vehículos.** Con esto es posible garantizar la detención oportuna en caso de que se frene intempestivamente. Para calcularla, un truco es multiplicar la velocidad por 0.5 metros; es decir, si viajamos a 50 km/h, la distancia mínima segura entre dos autos en movimiento es de 25 metros. Y en caso de los vehículos cuya masa máxima autorizada sea superior a 3,500 kilogramos, la distancia de seguridad que deberá guardar con el vehículo precedente será de al menos 150 metros o un intervalo mínimo de seguridad de 6 segundos.
9. **Tener siempre un plan y estudiar las rutas que va a tomar.** Lo recomendable es utilizar la fórmula de prevención de choques: reconocer el peligro, entender la defensa y actuar correctamente a tiempo
10. **Considerar a los demás conductores**: la sugerencia es ser comunicativo, amable y paciente, ya que todos estamos conduciendo sobre la misma vialidad y la seguridad de otros es nuestra responsabilidad y viceversa.
11. **Conocer el “Código de navegación”.** Éste sirve para comunicarnos con otros conductores al enviar señales con las luces del vehículo, normalmente son utilizadas en carreteras. Por ejemplo, si un camionero enciende las intermitentes y se orilla a la derecha significa que lo podemos rebasar por la izquierda, o si pone las altas dos veces indica disminuir la velocidad y alertarnos porque hubo un incidente más adelante.

De esta forma, el conocimiento que comparten los camioneros es muy valioso, ya que ellos tienen experiencia en las carreteras, calles y avenidas de nuestro país; además, así podemos generar una mejor conducta vial entre todos los conductores.

“En Quálitas reconocemos a los camioneros por su arduo trabajo y compromiso para llevar a cabo uno de los trabajos más exigentes e importantes del país, pues ellos son la base de la economía al lograr que los mexicanos tengamos todo lo que necesitamos en nuestro día a día. Es por eso que agradecemos todo su conocimiento del camino e invitamos a todos los conductores de vehículos ligeros o pesados a seguir fortaleciendo la cultura del seguro y tener una conducta vial responsable”, mencionó César Girón, Gerente de Prevención de Riesgos en Quálitas.

**Acerca de Quálitas**

Con más de 26 años de experiencia, Quálitas es la aseguradora con mayor participación del mercado automotriz en México. La especialización y el compromiso con la excelencia en el servicio le han permitido mantenerse por 13 años consecutivos como líder del sector en el país. Uno de cada tres vehículos que cuentan con seguro en México están asegurados por Quálitas. Cuenta con la red de cobertura más grande del país y presencia a nivel internacional en E.U., El Salvador, Costa Rica y Perú. [www.qualitas.com.mx/](https://www.qualitas.com.mx/web/qmx/inicio)

**Contacto de prensa**

Michael García

[michael.garcia@another.co](mailto:michael.garcia@another.co)

Cel. 55 3488 2108

Fernanda Meza

[fernanda.meza@another.co](mailto:fernanda.meza@another.co)

Cel. 6672 32 89 26