

SAFEST DAYS OF SUMMER

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

Distractions aren't limited to phones; they can stem from our thoughts, emotions, or even the company we keep.

Whether you're driving or riding, **maintaining** mental and physical **presence** is crucial.

Let's **continue** our **commitment** to safety during the **100 Safest Days of Summer** by choosing to **stay focused** on every trip.



W6 DISTRACTION-FREE DRIVING AND RIDING

Your Focus is Powerful – Drive It with Purpose

DID YOU KNOW?

- ➔ **Cognitive distractions**, such as daydreaming or emotional distress, can impair **driving abilities** as significantly as texting.
- ➔ Teen drivers with **peer passengers** are **2.5** times more likely to engage in **risky behaviors** like speeding or abrupt lane changes.
- ➔ While 71% of teens say they would **speak up** if a driver was texting, only **44% actually do**.
- ➔ **Most** young drivers make **safe choices** by staying focused and avoiding distractions. By **supporting** these positive behaviors, we can **encourage** even more teens to drive safely.

Sources: NHTSA, AAA Foundation for Traffic Safety, Impact Teen Drivers, IIHS

STAY SHARP – DISTRACTION-FREE TIPS

Mind Your Mindset:

Before driving, assess your emotional state. If you're upset or distracted, take a moment to regroup.

Set Expectations:

Discuss driving expectations with passengers, especially if you're a new driver.

Control the Environment:

Limit loud music and unnecessary conversations that could lead to impulsive decisions.

Declutter Your Space:

Keep your car free of distractions like snacks, clutter, and devices.

Be a Supportive Passenger:

Help the driver stay focused by minimizing distractions and offering assistance when needed.

TAKE ACTION

Take the Pledge

Commit to **100 distraction-free days** at **100SafestDaysOfSummer.org**

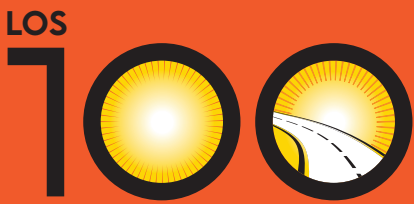
Speak Up:

A simple **"Let's keep our eyes on the road"** can make a significant difference

Learn More:

Access interactive tools and tips at **nrsf.org**, **ImpactTeenDrivers.org**, and **sadd.org**.

TOGETHER WE CAN MAKE THIS THE 100 SAFEST DAYS OF SUMMER!



DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

Las distracciones no se limitan a los teléfonos, pues pueden originarse en nuestros pensamientos, emociones e incluso en quién nos acompaña.

Ya sea que estés conduciendo o te encuentres de pasajero, el **mantener** una **presencia** mental y física es crucial.

Continuemos con nuestro **compromiso** de estar seguros durante los **100 Días Más Seguros del Verano**, optando por conducir **concentrados** en cada uno de nuestros viajes.



S.6 SIN DISTRACCIONES – COMO CONDUCTOR + COMO PASAJERO

Tu concentración es poderosa – manéjala con propósito

¿SABÍAS QUE?

- ➔ Las **distracciones cognitivas**, tales como ‘soñar despierto’ o la angustia emocional, pueden afectar significativamente la **habilidad para conducir**, tal como la afectan los mensajes de texto.
- ➔ Los conductores **adolescentes con amigos** como pasajeros son **2.5** veces más propensos a cometer actos arriesgados como conducir a alta velocidad o cambiar de carril abruptamente.
- ➔ Mientras que el 71% de jóvenes indican que **expresarían** su malestar si el conductor está enviando mensajes de texto, en realidad sólo el **44% lo hace**.
- ➔ La **mayoría** de conductores jóvenes toma **decisiones seguras** manteniéndose enfocados y evitando distracciones. Al **apoyar** esta conducta positiva, podemos **alentar** a más jóvenes a conducir de manera Segura.

Fuentes: NHTSA, AAA Foundation for Traffic Safety, Impact Teen Drivers, IIHS

MANTENTE ALERTA – CONSEJOS PARA NO DISTRAERSE

Sé conciente de tu estado mental: Antes de conducir, evalúa tu estado emocional. Si estás alterado o distraído, toma un momento para calmarte

Establece Expectativas: Conversa acerca de las expectativas con tus pasajeros, especialmente si eres un conductor nuevo.

Control del Entorno: Limita la música fuerte y las conversaciones innecesarias que podrían generar decisiones impulsivas.

Mantén tu vehículo ordenado: Mantenlo libre de distracciones como snacks, objetos inservibles y aparatos electrónicos.

Sé un pasajero colaborador: Ayuda al conductor a permanecer enfocado, minimizando distracciones y ofreciendo ayuda cuando la necesite.

TOMAR ACCIÓN

Haz la Promesa
Comprométete a **100 días libres de distracciones en 100SafestDaysOfSummer.org**

Alza tu voz:
Un simple **“Mantengamos nuestros ojos en la Carretera”** puede marcar la diferencia

Descubre más:
Accede a herramientas interactivas y consejos en **nrsf.org**, **ImpactTeenDrivers.org**, and **sadd.org**.

¡JUNTOS PODEMOS HACER DE ESTOS LOS
100 DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO!