100 SAFEST DAYS OF SUMMER

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

Whether you're driving or riding, **sober choices matter.**

Alcohol affects judgment **long before** you feel it.

Make this one of the **100 Safest Days of Summer** by committing to drive – and ride – alcohol-free.

WEEK 7 ALCOHOL IMPAIRMENT: STAY SHARP, STAY SOBER

Driving Safe Means Driving Sober – Every Time.

DID YOU KNOW?

- Even **small amounts** of alcohol can **impair** your ability to drive safely.
- Alcohol **reduces** reaction time, coordination, and judgment – **all** critical driving skills.
- **Alcohol** can **cause** drowsiness, poor steering control, and slower reflexes, putting **everyone at risk**.
- For **teens**, alcohol is illegal and especially harmful – your brain is still developing.

Sources: NHTSA, AAA Foundation for Traffic Safety, State Farm, MADD, SADD

STAY SHARP—ALCOHOL-FREE TIPS

Don't drink—period. It's illegal for teens and dangerous for everyone.

Plan ahead: If you're going out, choose a **designated** sober driver or rideshare.

Don't ride with someone who's been drinking. **Speak up** and help them find a safe way home.

Wear your seatbelt – every time, **every seat**. It's your best defense.

TAKE ACTION

Take the Pledge
Commit to
100 distraction-free days at
100SafestDaysOfSummer.org

Speak Up:
"I'm not going to drink" or "I can't ride with you if you've been drinking" **can save a life**.

Explore more resources:
Visit **www.sadd.org** for tools and support.

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

LOS 100 DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

Ya sea conduciendo o de pasajero, las **decisiones de sobriedad importan**.

Tomar Alcohol afecta tu juicio **mucho antes** de que lo sientas.

Haz de éste uno de los **100 Días Más Seguros del Verano**, comprometiéndote a conducir – y ser un copiloto sobrio – sin alcohol.

SEMANA 7

EFECTOS DE INGERIR ALCOHOL: MANTENTE ALERTA, MANTENTE SOBRIO

Conducir seguro significa conducir sobrio – todas las veces.

¿SABÍAS QUE?

- Incluso una pequeña cantidad de alcohol puede perjudicar tu habilidad de conducir de manera segura.
- Ingerir alcohol **reduce** el tiempo de reacción, la coordinación y el juicio– **todas** éstas son habilidades cruciales para conducir.
- **El alcohol** puede **causar** somnolencia, mal control del timón y reflejos más lentos, **poniendo en riesgo a todos**.
- Para un **adolescente**, el alcohol es ilegal y particularmente dañino, pues su cerebro está aún desarrollándose.

Fuentes: NHTSA, AAA Foundation for Traffic Safety, State Farm, MADD, SADD

MANTENTE ALERTA – CONSEJOS PARA EVITAR EL ALCOHOL

No lo tomes – punto final. Es ilegal para adolescentes y peligroso para todos.

Planea con anticipación: Si vas a salir con tus amigos, elige un conductor designado sobrio o comparte un servicio de taxi.

No subas al vehículo de alguien que estuvo tomando alcohol. **Usa tu voz** y ayúdalos a encontrar una manera segura de retornar a casa.

Usa el cinturón de seguridad – todas las veces, en todos los asientos. Es tu mejor defensa.

TOMA ACCIÓN

Haz la promesa
Comprométete a
100 días libres de distracción en
100SafestDaysOfSummer.org

Alza tu voz:
"No voy a tomar" o "No puedo ir contigo si haz estado bebiendo" puede salvar una vida.

Explora más recursos:
Visita **www.sadd.org** para herramientas y soporte.

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