

# 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.



## W7 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.



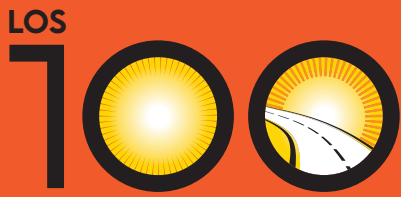
### TAKE ACTION

**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!**



## DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

Ya sea de conductor 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.



## S.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.



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



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



**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!**