

SAFEST DAYS OF SUMMER

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

Drowsy driving is an often **overlooked danger** on the road.

Every year, thousands of crashes, injuries, and fatalities are **linked** to drivers who were **too tired** to be behind the wheel.

Recognize the **signs of drowsiness** and prevent these needless tragedies. Staying awake means staying alive.



WEEK 9 DROWSY DRIVING: STAY AWAKE. STAY ALIVE.

Drowsy Driving **IS** Impaired Driving

FATIGUED FACTS

- ➔ Data shows that you are **three times more likely** to be in a car crash if you are fatigued.
- ➔ Statistics show that an estimated **17.6 percent** of fatal car crashes between 2017 and 2021 **involved** a drowsy driver
- ➔ The majority of **drowsy-driving crashes** happen between midnight and 6 a.m. or in the late afternoon hours.
- ➔ **1 in 25 drivers** admit to falling asleep behind the wheel.
- ➔ About **24 percent** of drivers admitted to driving while being fatigued, and they struggled to keep their eyes open at least once in the past 30 days

Sources: AAA Foundation for Traffic Safety / National Sleep Foundation

RECOGNIZE THE SIGNS

Inability to focus: If you are working hard to stay awake behind the wheel, you are not giving your full attention to the road ahead, other drivers, and obstacles around you.

Delayed reaction times: Just like impaired driving, you are not fully alert, which could impact your ability to react quickly and avoid a crash.

Poor judgment: Your brain slows down due to fatigue, or you can have "microsleeps," making it harder to make safe judgments while driving.

Inability to judge distances and speeds: Fatigued drivers can easily misjudge distances and speeds due to slowed reaction times and poor judgment.

TAKE ACTION

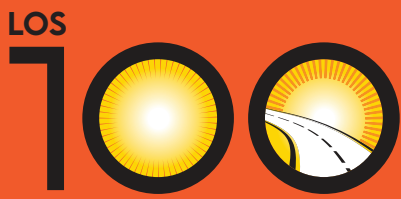
Monitor Your Sleep Patterns
download our **Sleep Log** at
nrsf.org/resources/drowsy-driving

Organize a carpool:
The most common time for drowsy driving is driving to and from work.

Plan driving times:
Plan your trip during the time of day when you are most alert and energized.

Skip the alcohol:
Even a tiny amount of alcohol can make you feel drowsy while driving, so instead, skip the booze and opt for water.

LET'S DRIVE RESPONSIBLY AND MAKE THIS
THE SAFEST SUMMER YET!



DÍAS MÁS SEGUROS DEL VERANO

100SAFESTDAYSOFSUMMER.ORG

La Fatiga al Conducir es un peligro **muchas veces pasado por alto** en la ruta.

Cada año, miles de choques, lesiones y fatalidades son **relacionadas a conductores** quienes estaba muy **cansados** para conducir.

Reconoce los **síntomas de fatiga y somnolencia** y podrás prevenir tragedias innecesarias. Permanecer despierto significa permanecer con vida.



SEMANA 9

**FATIGA AL CONDUCIR:
PERMANECE DESPIERTO,
PERMANECE CON VIDA**

Conducir con fatiga ES conducir incapacitado

DATOS SOBRE LA FATIGA

- ➔ Los datos indican que tienes **el triple de posibilidades** de encontrarte en un accidente vehicular si estás fatigado y somnoliento.
- ➔ Las estadísticas muestran que un estimado de **17.6%** de accidentes fatales entre 2017 y 2021 **involucraron a un conductor fatigado**.
- ➔ La mayoría de **choques relacionados con fatiga al conducir** suceden entre la medianoche y las 6 a.m., o al final de la tarde, cuando anochece.
- ➔ **1 en 25 conductores** admite haberse quedado dormido estando al volante.
- ➔ Alrededor del **24%** de conductores admiten haber conducido fatigados y con dificultad para mantener los ojos abiertos, al menos una vez en los últimos 30 días.

Fuentes: AAA Foundation for Traffic Safety / National Sleep Foundation

RECONOCE LAS SEÑALES

Inhabilidad para concentrarse: Si tienes dificultad para permanecer despierto mientras conduces, no estás prestando total atención a la ruta, otros conductores, o a obstáculos alrededor tuyo.

Capacidad de reacción demorada: Al igual que conducir bajo los efectos del alcohol o drogas, si tienes fatiga o sueño, no estás totalmente alerta, lo que puede afectar tu habilidad para reaccionar rápidamente y evitar un choque.

Mal juicio: Tu cerebro se aletarga debido a la fatiga, o puedes experimentar 'microsueños', lo que hará más difícil tomar decisiones seguras al conducir.

Inhabilidad para calcular distancias y velocidades: Un conductor fatigado puede fácilmente errar al juzgar distancias y velocidades debido a la reacción lenta y mal juicio.

TOMA ACCIÓN

Monitorea tus Patrones de Sueño
Descarga nuestro Registro de Horas de Sueño en
nrsf.org/resources/drowsy-driving

Organiza un carpool:
La hora más común para manejar fatigado es en la ruta hacia el trabajo y de retorno al hogar.

Planea las horas en las que conducirás:
Planea tus rutas durante la hora del día en la que te encuentres más alerta y energizado.

Evita el alcohol:
Incluso una cantidad mínima de alcohol puede hacerte sentir somnoliento al conducir. Evita ingerir alcohol y opta por beber agua.

¡CONDUZCAMOS DE MANERA RESPONSABLE Y HAGAMOS DE ESTE VERANO EL MÁS SEGURO!