

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.



WEEK 6 DISTRACTION-FREE DRIVING + 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

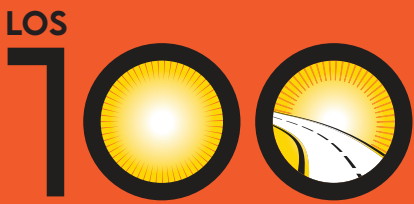
Speak Up:

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!



LOS 100 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.



SEMANA 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!