

Actitudes para una conducción vehicular eficiente y responsable

Para conducir sin ningún peligro, el conductor debe estar dispuesto y concentrarse completamente en la tarea que se realiza.

- El individuo tiene que sentirse motivado para aprender y aplicar las actitudes para la conducción vehicular eficiente y responsable.
- Debe estar motivado para aprender cómo ser un conductor prudente desde un entrenamiento y educación vial apropiada, y luego debe sentirse motivado para aplicar lo que ha aprendido a las situaciones reales de conducción.

Los jóvenes (de 18 a 40 años de edad) tienden a subestimar el peligro en situaciones de alto riesgo y a sobreestimar el peligro en las situaciones de conducción de bajo o mediano riesgo es por eso que los conductores fallan al juzgar su nivel de destreza o el peligro de las situaciones. Es importante que quienes tengan a su cargo la capacitación vial en cuestiones de conducción analicen e identifiquen los comportamientos y actitudes problemáticas que presentan.

La conducción requiere que el conductor esté **alerta** y anticipe constantemente la posibilidad de que se desarrolle una situación peligrosa a su alrededor. Se trata de conducir y defenderse de los posibles siniestros provocados por malos conductores o conductores ebrios, el mal clima y el tránsito pesado.

Es de vital importancia que los conductores presten atención en cada parada, al subir y bajar pasajeros, para que ninguno de ellos sufra un accidente al ascender o al descender del vehículo. Los tiempos de espera se deben respetar para preservar la integridad física del usuario.

Por el **Lic. Federico Picasso**

FELIZ DÍA *del* PADRE



A todos los hombres que cada día luchan contra la adversidad para que a sus hijos nada les falte.



1-Peralta, José
5-Terrazas, Juan
5-Leiva, Carlos
6-Louro, Julio
6-Di Gioia, Alejandro
9-Altamiranda, Luis
9-Rivas Diaz, Antonio
11-Florido, Gustavo
12-Morinigo, José
16-Deraco, Claudio
16-Ortega, Vicente
16-Dehelean, Fernando
17-Chávez, Diego

18-Diez Rodríguez, Marcelo
19-Cantero, Enrique
19-Grosso, Germán
20-Boeret, José
22-Antonucci, Roberto
23-Caruana, Maximiliano
25-Soplan, Miguel
25-Montero, Ezequiel
29-Collazo, Verónica
29-Cuti, Vicente
30-Herrera, Raúl

Les desea a todos...

Cía. Andrade



BOLETÍN INFORMATIVO

JUNIO 2014
EDICIÓN II

- La página de Cemmla
- SUBE
- Actitudes para una buena conducción
- Los 10 mandamientos de la seguridad vial

PÁGINAS DE CONTACTO

 /Cia.andrade
 @Cia_andrade

La página de Cemla

En los últimos años, se ha descubierto que algunos factores de riesgo se presentan todos juntos en ciertas personas. Esta suma de factores de riesgo se denomina «**síndrome metabólico**». Las personas con síndrome metabólico tienen una mezcla de los siguientes factores de riesgo:

- **Obesidad central**, es decir, un exceso de grasa en la zona abdominal.
- **Dificultad** para digerir un tipo de azúcar denominado «**glucosa**», llamado intolerancia a la glucosa.
- **Niveles elevados de triglicéridos y niveles bajos de HDL** (conocido como «colesterol bueno») en la sangre, conocido con el nombre de dislipemia.
- **Presión arterial alta** (hipertensión arterial).
- **Resistencia a la insulina.**

La gente con síndrome metabólico tiene un mayor riesgo de sufrir un infarto, tener enfermedad renal o tener un accidente cerebrovascular (ACV).

El estilo de vida que llevan las personas hace que aún aquellos que no tienen antecedentes familiares también puedan tener la enfermedad. Los hábitos de vida poco saludables, como el sedentarismo y la obesidad, llevan a un aumento de la grasa abdominal que produce resistencia a la insulina.

En general las personas con síndrome metabólico no presentan ningún malestar ni tipo de síntomas. A pesar de ello, suelen ser personas con un poco de sobrepeso, generalmente obesidad central y probablemente portadora de registros elevados de presión arterial.

Por todo lo anterior, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el síndrome metabólico.

Esto incluye la pérdida de peso si tiene sobrepeso, hacer más actividad física y una dieta saludable.

Además, si usted fuma, debe dejar de hacerlo.

Dra Cinthia Rosenblit MN 108.245

El Gobierno Nacional subsidia las tarifas para viajar en Trenes y Colectivos con SUBE. Los siguientes grupos obtienen, además, Tarifas Diferenciales:

- ▶ Jubilados y pensionados
- ▶ Ex Combatientes de Malvinas
- ▶ Personal del Trabajo Doméstico
- ▶ Beneficiarios de la Asignación Universal por Hijo, Asignación por Embarazo y Programa Jefes de Hogar

El descuento se realiza de manera automática. Consultá si tenés aplicado el beneficio en:

www.sube.gob.ar
0800-777-SUBE (7823)

 Transporte Público

 Ministerio del Interior y Transporte

Ante las constantes inquietudes recibidas por ustedes con respecto a la implementación del cobro automático del boleto a los grupos exceptuados del Pago de las Tarifas Comunes pasamos a transcribir textualmente el mail recibido por Nación Servicios luego de nuestra consulta:

“Estimados, por la presente adjuntamos modelo de cartel para que impriman y puedan informar a los pasajeros la característica del descuento automático. El siguiente cartel debe imprimirse en formato A4 color, y es el único cartel autorizado para informar a los usuarios el proceso de descuento automático.

La idea es que los usuarios entiendan bien cómo funciona el descuento automático y actualicen en caso de corresponder sus datos para la correcta aplicación del descuento.

La aprobación de este mensaje, **NO IMPLICA UNA AUTORIZACION PARA DEJAR DE COBRAR EL DESCUENTO MANUAL CONTRA PRESENTACIÓN DE CREDENCIAL**

Por favor instruir a los choferes para que sigan aplicando el cobro de descuento manual.

Cualquier otro tipo de cartel esta prohibido.

Atentamente”

Atención a Grandes Clientes

Se desprende entonces que el Cartel colocado en todas las unidades de la Empresa actúa únicamente de medio informativo instando a aquellas personas alcanzadas por este beneficio a efectuar el Trámite de Registración de su Tarjeta SUBE (**entendemos que este funcionamiento será aplicado obligatoriamente en un futuro**) pero por el momento se les debe continuar cobrando el descuento manual con la sola presentación de la Credencial. Entendemos que esta situación genera controversias pero nos es ajena a nuestra voluntad e implementación.

LOS 10 MANDAMIENTOS EN LA SEGURIDAD VIAL

Me convenceré de que la seguridad vial también depende de mí y no sólo de los otros

1

2

Prestaré la mayor atención cuando conduzca

3

Respetaré al más débil y a los demás

4

Conduciré sin prisas ni apuros

5

Estaré siempre en el mejor estado físico y psíquico para conducir

6

Respetaré todas las señales de tránsito

7

Llevaré siempre abrochado el cinturón de seguridad

8

Seré tolerante con los demás conductores y no competiré si me adelantan

9

Procuraré que mi vehículo esté en el mejor estado de seguridad

10

Esta semana disfrutaré con mi automóvil en los desplazamientos