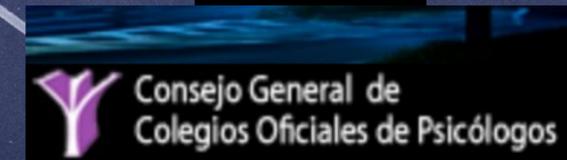


ABRIL, 2020 (EMERGENCIA SANITARIA COVID19)

# MOVILIDAD SOLIDARIA: KILÓMETRO CERO

ENCIENDE EL COCHE DE LA REPONSABILIDAD Y HAZ CERO KILÓMETROS





# La receta de tráfico: galletas psicológicas.

Una solución preventiva en COVID19.

**Ingredientes:** solidaridad, compromiso, empatía, cooperación, serenidad, esperanza, responsabilidad individual y autocontrol.

**Comensales:** peatones, población general, agricultores, titulares de perros, conductores profesionales, personal de seguridad privada y otros servicios esenciales.

**-Pasos/Preparación:**

**Sabemos**

**Pensamos**

**Recordamos**



**-Tiempo de preparación: DÍAS EN ESTADO ALARMA.**



## CONDUCTORES AGRÍCOLAS



### Sabemos

- **Que quien quiera comer tiene que plantar, sembrar y para eso hay que CIRCULAR.**

### Piensa

- Si enferman los agricultores, ¿qué comemos? Sois la piedra angular del CIRCUÍTO.
- Intenta hacer un uso razonable de la maquinaria.

### Recuerda

- **Aplicar todas las medidas de higiene en la manipulación alimentaria, con los animales y con la maquinaria.**
- Mantener las distancias y respetar los límites al realizar los trabajos agrícolas. Hasta 500m. de casa y máximo dos personas por finca.
- **Aprovechar para realizar otras actividades que no requieran circular con vehículos ni maquinaria.**
- EVITAR ACCIDENTES o lesiones que requieran atención sanitaria.

## CONDUCTORES PARTICULARES Y NOVELES



### Sabemos

- Que quieres salir y que extrañas esas escapadas o VIAJES de placer.

### Piensa

- El coche ahora, mejor APARCADO. Ya tendrás tiempo de usarlo.
- Además, vas a ahorrar en mantenimiento y consumo del automóvil.
- Enciende el coche de la responsabilidad y haz cero kilómetros quedando en casa.

### Recuerda

- **Usar el coche lo mínimo permitido e indispensable.**
- **Limpiar/desinfectar su interior cuando uses el vehículo.**
- **Circular en casos excepcionales, uno solo por vehículo, o dos en el caso de menores/discapacitados sentados atrás y en disposición diagonal.**

**ESTÁN APLAZADAS TODAS LAS CADUCIDADES DE LOS PERMISOS DE CONDUCIR HASTA 60 DÍAS DESPUES DE LEVANTADA LA SITUACIÓN DE ALARMA.**

## PEATONES Y FAMILIAS



### Sabemos

- **Que toca PARAR y mantener la calma.**

### Piensa

- Es momento de bajar el ritmo, de pasear por el hogar, de repartir tareas, de cambiar las ruedas por Zapatillas de casa.
- Es tiempo de pensar en los demás.
- Es momento de carreras virtuales pero sin pasarse de kilómetros.
- NO ADELANTES acontecimientos, procura ir día a día.

### Recuerda

- **Poner al mal tempo buena cara.**
- **Guiar la vida expresando tus emociones y sentimientos.**
- **Procurar pagar con tarjeta.**
- **MANTENER LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD.**



## CONDUCTORES PROFESIONALES



### Sabemos

- Conducir así es MUY DURO, nunca pensaste hacer tantos kilómetros en solitario, sin poder comer caliente.
- Queremos daros las gracias por seguir operativos estos días difíciles para mantener los servicios mínimos.

### Piensa

- El mundo se detiene para que tú pases por eso tienes autopistas y carreteras libres.
- Las emociones negativas que sientas son normales, no luches contra ellas pero no permitas que dominen tus pensamientos.
- Necesitas serenidad, prudencia, es el momento, más que nunca, de realizar una CONDUCCIÓN ATENTA.

### Recuerda

- DESCANSAR, ahora no lo dice el disco del camión pero sí tus capacidades perceptivas, que no son ilimitadas.
- No infravalorar la conducción, es una tarea que requiere un nivel alto y exigente de atención y concentración.
- Atender al estado emocional es determinante para PERCIBIR bien la información necesaria para conducir con seguridad y sin distracciones.

**LO MÁS IMPORTANTE: NO CORRER Y VOLVER A CASA.**

## PERSONAL DE SEGURIDAD PRIVADA



### Sabemos

- Que estáis en PRIMERA LÍNEA, junto con las fuerzas y cuerpos del Estado, ayudando a ejecutar las medidas ordenadas.
- Para contener la expansión del COVID-19 en: supermercados, hospitales, estaciones, prisiones, instalaciones críticas...

### Piensa

- En la importancia del servicio que prestáis para el control de personas, vehículos, protección de empleados, clientes y usuarios de los distintos servicios.
- Tu trabajo es muy necesario para salvar vidas y lo realizas con mucha PROFESIONALIDAD.

### Recuerda

- Evitar la infoxicación, seleccionar y limitar la sobreinformación.
- Compartir experiencias con los compañeros, expresar los sentimientos y preocupaciones con gente de confianza.
- Potenciar el humor, buscar tiempo para relajarse y descansar.
- La profesionalidad está en NO PERDER EL CONTROL y tú sabes lidiar con estas situaciones.
- No olvides mostrar una postura relajada, un lenguaje adecuado y una posición verbal conciliadora.
- Usar la sonrisa, es un gesto de apertura que transmite a las personas más tranquilidad.

## DUEÑOS DE PERROS



### Sabemos

- Que es el momento de AJUSTAR HORARIOS, rutinas y alimentación.

### Piensa

- Atender a los cambios de comportamiento del animal por estrés.
- La posibilidad de hacer entrenamientos adaptativos necesarios en el afrontamiento como FAMILIA MULTIESPECIE.



### Recuerda

- Llevar la documentación en orden, si se trata de un perro potencialmente peligroso, pásalo con correa y bozal.
- No provocarle cambios de ritmo, alimentación, tiempos de actividad y descanso.
- Cuidar la relación con los animales, es una de las mejores formas de COMBATIR EL ESTRÉS, y en estos momentos más.

# VOLVEREMOS A LA NORMALIDAD...

## SABEMOS

- ❖ QUE, CUANDO VOLVAMOS A LA NORMALIDAD, LOS PRIMEROS DÍAS PODEMOS ENCONTRARNOS CON UNA CIRCULACIÓN CAÓTICA Y EN ESTAMPIDA.

## PIENSA

- ❖ EN "DEJAR PARA OTRO DÍA" O EN "NO TENGO NINGUNA PRISA", PORQUE EN ESTOS DÍAS APRENDÍ LO QUE VALE LA VIDA.
- ❖ CUANDO VUELVA A SALIR, VOY A PENSAR BIEN CÓMO HACERLO, ANTICIPARME, PARA HACERLO DE FORMA CALMADA.
- ❖ "REALIZARÉ UNA CONDUCCIÓN CONCENTRADA Y TRANQUILA, CON LA IDEA DE SER TOLERANTE CON LOS DEMÁS EN LAS CARRETERAS"

## RECUERDA

- ❖ LA URGENCIA NO ES LO MÁS IMPORTANTE, SE TRATA DE CONDUCIR CON LA MÁXIMA PRUDENCIA.
- ❖ SALIR CON MÁS MARGEN DE TIEMPO Y CUMPLIR EstrictAMENTE LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN.
- ❖ ESPERAR UNOS DÍAS DE ADAPTACIÓN HASTA QUE LA NORMALIDAD VUELVA A IMPERAR EN LA CIRCULACIÓN PARA EVITAR SUCESOS O INCIDENTES.
- ❖ SALIR DE FORMA ESCALONADA Y PRIMANDO LA SEGURIDAD.

"... SE TRATA DE LO QUE ESTÁ DENTRO DEL PLANO Y DE LO QUE ESTÁ FUERA"

Martin Scorsese

¡ADELANTE!... Y A SAÍR DE ESTE TÚNEL CON MAYOR CONCIENCIA VIAL