

# Fuera de la autopista

## Prevención de lesiones

### PROTECCIÓN Y VISIBILIDAD

- Usa arnés o cinturón de seguridad
- Usa un casco de buena calidad (preferiblemente uno que proteja la cara)
- Usa lentes de seguridad o visores
- Usa ropa resistente protectora:
  - Chamarra, pantalones, botas por encima de los tobillos, guantes
- Usa ropa brillante o reflectante
- Lleva un banderín

### CONTROL DEL VEHÍCULO

- Maneja a una velocidad apropiada para las condiciones y el ambiente
- Ten las dos manos en el volante.
- Evita las distracciones
- No manejes después de consumir alcohol o drogas

### CAPACÍTATE

No hay nada que reemplace estar bien capacitado en andar, manejar, navegar, estar preparado, primeros auxilios, comunicaciones o liderazgo.



**Grand County**  
**Search and Rescue**

## TRES REGLAS

- No vayas solo
- Ve preparado con:
  - Ropa para todos los climas (para las cuatro estaciones en un solo día)
  - Primeros auxilios (incluyendo medicamentos)
  - Extinguidor (mínimo 5 lb ABC, preferiblemente 10 lb)
  - Equipo de sobrevivencia (los 10 principales)
  - Herramientas básicas de reparación (llaves, dados, desarmadores)
  - Equipo de recuperación

## Comparte tu plan

- Cuéntale a alguien de confianza para dónde vas, cuándo regresas y a quién debe llamar si no regresas según lo planeado.

## AVANZA CON PRECAUCIÓN

- Viaja con responsabilidad
- Respeta los derechos de otros
- Capacítate
- Evita los árboles ec

