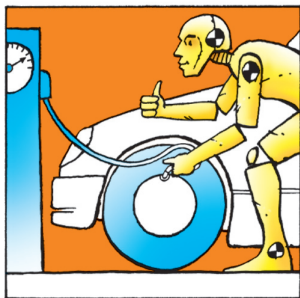
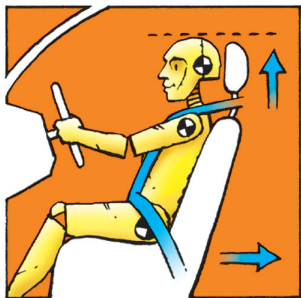
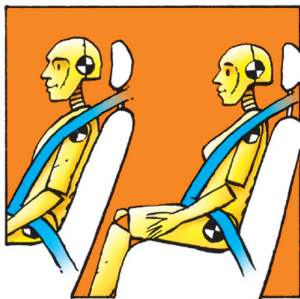


HUGSAÐU ÁÐUR EN ÞÚ HELDUR AF STAÐ



HUGSAÐU ÁÐUR EN Þ

Hugsaðu áður en þú heldur af stað er alþjóðlegt umferðaröryggisáttak að frumkvæði FIA Foundation, Bridgestone og bifreiðaeigendafélaga um heim allan.

Átakinu er ætlað að koma á framfæri einföldum skilaboðum um umferðaröryggi. Þeim er ætlað:

- að leggja áherslu á aðgerðir sem taka þig fáeinar sekúndur en gætu bjargað lífi þínu.
- að greina þá megin áhættuþætti sem geta leitt til alvarlega slysa og banaslysa.

Þú getur lesið meira um þetta á:

www.fib.is



Ú HELDUR AF STAÐ

Fylgdu ráðleggingum öryggissérfræðings okkar, bílslysabruðunnar sem daglega lendir í slysum sem við vonum að þú lendir aldrei í .



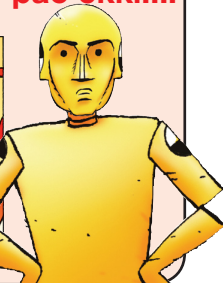
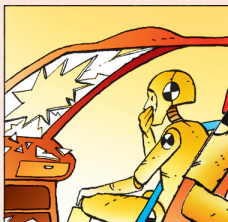
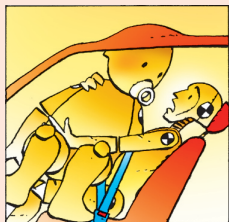
- Hugsaðu.** Settu börnin alltaf í barnasæti.
- Hugsaðu.** Spennu alltaf bílbeltið.
- Hugsaðu.** Stilltu höfuðpúðann.
- Hugsaðu.** Kannaðu ástand hjólbarðanna.

Mundu bara: Hugsaðu áður en þú heldur af stað

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU. SETTU BÖR

Petta gerist ef þú gerir það ekki....



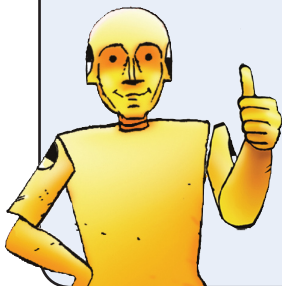
- ➊ Árekstur á aðeins 8 km hraða getur banað óspenntu barni.
- ➋ Ferðastu aldrei með barn í kjöltu eða fangi þér. Þyngd barnsins getur 20 faldast og þú getur ekki haldið því föstu.
- ➌ Settu aldrei barnabílstól sem snýr gagnstætt akstursstefnu í framsæti bíls ef þar er loftpúði.



Örugg dekk

NIN ALLTAF Í BARNASÆTI

Þetta ættirðu að gera...

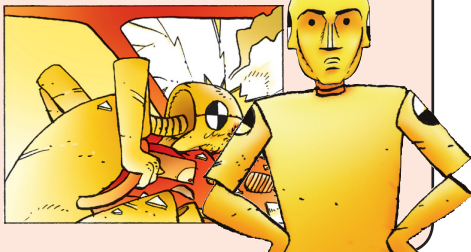
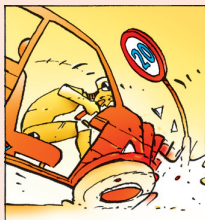


- ⊕ Barnasæti bjarga lífi barnsins.
- ⊕ Notaðu barnaöryggisbúnað sem hæfir stærð og þyngd barnsins þíns.
- ⊕ Komast mætti hjá 90% af meiðslum á börnum með því að nota barnaöryggisbúnaðinn á réttan hátt. Farðu eftir leiðbeiningum um ísetningu, stillingar og notkun.

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU. SPENNTU

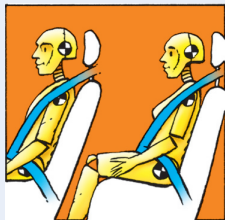
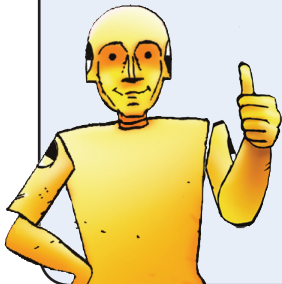
Petta gerist ef þú gerir það ekki....



- Án öryggisbeltis skellur þú á stýrinu, mælaborðinu og framrúðunni.
- Öryggisbeltalaust fólk í bíl setur sig í verulega og miklu meiri hættu á meiðslum eða dauða ef árekstur verður heldur en fólk í öryggisbeltum.
- Farþegar í aftursæti sem ekki nota öryggisbelti eru í þrefalt meiri slysa- og dauðahættu en þeir sem nota öryggisbeltin.

ALLTAF BÍLBELTIÐ

Þetta ættirðu að gera...

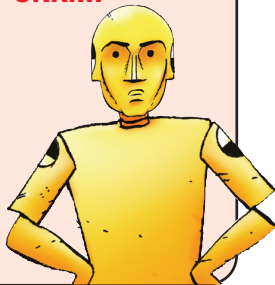
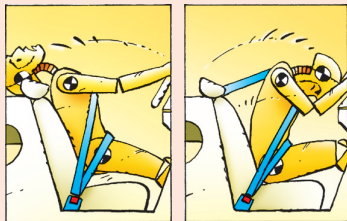


- ⊕ Beltin bjarga mannlífum. Tryggðu að farþegar þínir séu með beltin spennt.
- ⊕ Öryggisbeltin auka lífslíkur þínar í slysi um allt að 60%.
- ⊕ Spennu beltin fyrir hverja bílferð, hversu stutt sem hún er.

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU. STILLTU H

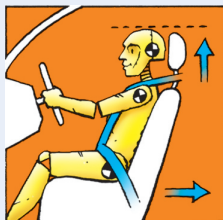
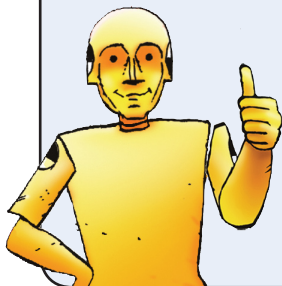
Petta gerist ef þú gerir það ekki...



- ⊕ Hálshnykkir eru algengustu meiðsli fólks í bílum.
- ⊕ Hálshnykksmeiðsli geta verið mjög sársaukafull. Afleiðingar þerra geta varað árum saman.
- ⊕ Jafnvel minniháttar einkenni hálshnykks eins og höfuðverkur, vöðvastífleiki og svimi geta varað svo mánuðum skiptir.

ÖFUÐPÚÐANN

Þetta ættirðu að gera...



- ⊕ Til að fyrirbyggja háls hrykssmeiðsli skaltu alltaf stilla höfuðpúðann þegar þú sest í bíl.
- ⊕ Til að höfuðpúðinn geri sitt gagn verður hann að vera eins nærri hnakkanum og hægt er og jafnhár og hvirfillinn. Hann má ekki vera lægri en sem svarar augnhæð.
- ⊕ Höfuðpúðar eru mismunandi eftir tegundum og gerðum bíla.

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU. KANNAÐU ÁST

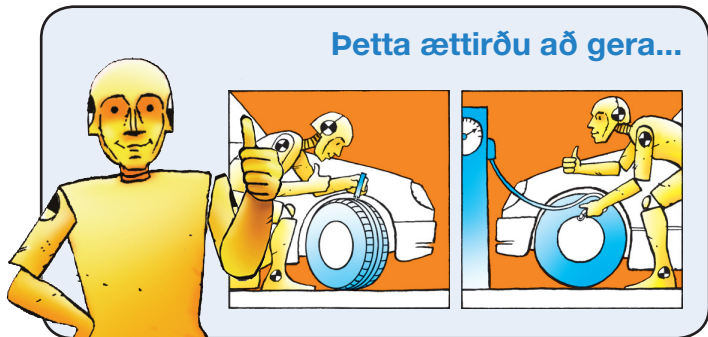
Petta gerist ef þú gerir það ekki...



- ⊕ Slitnir hjólbarðar rýra aksturseiginleikana. Hemplunarvegalegd er lengri á votum vegi á slitnum hjólbörðum og það er meiri hættu á að bíllinn renni til.
- ⊕ Þú ræður verr við bíllinn ef of lítið loft er í hjólbörðum, hemplunarvegalegd lengist og hjólbarðarnir slitna fljótar.
- ⊕ Ef of mikið loft er í hjólbörðum minnkar veggrip, bíllinn verður óstöðugri við hemlun og verri í akstri.



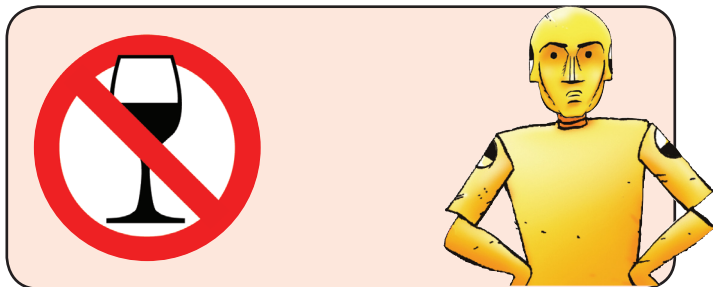
AND HJÓLBARÐANNA



- ⊕ Þú skalt skoða hjólbardana í það minnsta mánaðarlega. Upplýsingar um réttan loftþrýsting er venjulega að finna innanvert á dyrapóstinum ökumannsmegin.
- ⊕ Aðgættu hvort skemmdir eða rifur eru á hjólbörðum. Fáðu fagmann til að líta á jafnvel minnstu rifur.
- ⊕ Allir hjólbardar eru með slitmerki. Slitmerkin eru upphleyptir kubbar í meginrásum hjólbardans. Slitmerkin sýna að einungis 1.6 mm eru eftir af mynstrinu þegar þau eru orðin jafnhá slitfletinum. Þá er kominn tími til að endurnýja hjólbardana.

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU. AKTU ALLTAF ALLSGÁÐ(UR)



- ⊕ Drykkja og akstur drepa.
- ⊕ Drektu aldrei ef þú ætlar að aka.
- ⊕ Farðu aldrei í bíl með manneskju sem hefur drukkið áfengi.
- ⊕ Áfengi dregur úr viðbragðshraða og getu til að meta hraða og fjarlægðir, það veldur sljóleika og einbeitingarskort.
- ⊕ Áfengisdrykkja seint að kvöldi getur þýtt óhæfan öku-
mann að morgni.

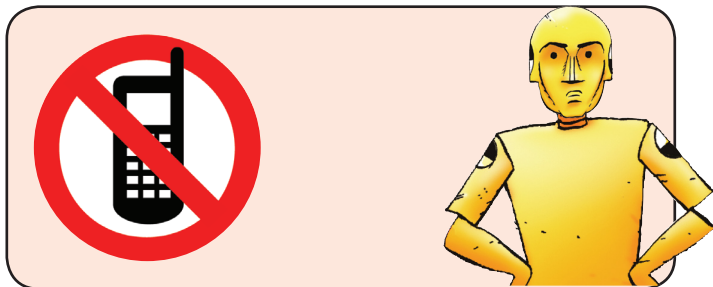
HUGSAÐU. AKTU ALDREI UNDIR ÁHRIFUM LYFJA



- ⊕ Akstur undir lyfjaáhrifum getur drepíð.
- ⊕ Mörg lækningalyf valda sljóleika og fleiri aukaverkunum. Lestu alltaf notkunarleiðbeiningarnar á lyfjaumbúðunum og ráðgastu við lækinn þinn áður en þú ekur af stað.
- ⊕ Aðrar aukaverkanir lyfja eru m.a. einbeitingarskortur, lengri viðbragðstími og skert hæfni til að greina fjarlægðir og hraða.
- ⊕ Deyfilyf vegna minniháttar aðgerða á göngudeild geta líka haft áhrif á aksturinn. Aktu ekki sjálfur heldur láttu sækja þig.
- ⊕ Efni eins og kannabis, heróín, alsæla og kókaín hafa mjög alvarleg áhrif á akstur.

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU. AÐEINS HANDFRJÁLSAN SÍMABÚNAÐ VIÐ AKSTUR



- ⊕ Það er hættulegt að tala í síma við akstur.
- ⊕ Farsímanotkun í akstri getur haft áhrif á getu þína til að meta fjarlægðir, halda rétttri staðsetningu á vegi og réttum og jöfnum hraða.
- ⊕ Ef mögulegt er, skaltu hafa slökkt á farsímanum í akstri.
- ⊕ Notaðu einungis handfrjálstan búnað ef þú neyðist til að svara í símann í akstri. Hafðu samtalið stutt, forðastu rökræðu og ef mögulegt er, stöðvaðu bílinn.
- ⊕ Aldrei lesa eða skrifa textaskilaboð þegar þú ekur.

HUGSAÐU. GÆTTU AÐ HRAÐANUM



- ⊕ Of mikill hraði miðað við aðstæður er ein helsta ástæða umferðarslysa. Farðu aldrei yfir leyfðan hámarkshraða.
- ⊕ Stilltu hraðann af í samræmi við veginn, umferðina og veðuraðstæður.
- ⊕ Það er hættulegt að aka of nærri næsta bíl fyrir framan, jafnvel þótt ekið sé undir leyfðum hámarkshraða.
- ⊕ Aktu aldrei hraðar en svo að þú getir örugglega stöðvað á þeim vegi sem er auður og hindrunarlaus framundan þér.
- ⊕ Dragðu úr hraðanum þegar gangandi, hjólandi og sérstaklega þó börn og mótórhjól eru í umferðinni ásamt þér.

THINK BEFORE YOU DRIVE

HUGSAÐU ÁÐUR EN ÞÚ HELDUR AF STAÐ

Hugsaðu áður en þú heldur af stað er alþjóðlegt umferðaröryggisáttak að frumkvæði FIA Foundation, Bridgestone og bifreiðaeigendafélaga um heim allan.



FIA Foundation
for the Automobile and Society

www.fiafoundation.com

BRIDGESTONE

www.bridgestone.com



www.fib.is

Vanti þig ítarlegri upplýsingar er þær að finna á :

www.thinkbeforeyoudrive.com