



Embarassada?, SI. Conductora eficient?, **TAMBÉ!!**

Estic embarassada, puc conduir?

No hi ha raó per no poder fer-ho, tot i que haurem de tenir en compte algunes consideracions.

QUAN NO ÉS RECOMANABLE LA CONDUCCIÓ?

-En embarassos d'alt risc o època de dolors o nàusees.

-Si et trobes fatigada, millor no posar-se al volant.

-Si pateixes hipertensió, anèmia severa o qualsevol altra patologia que minvi la teva capacitat de concentració.

M'he de posar el cinturó de seguretat del vehicle?

I tant!. Des de l'any 2006 en què hi va haver un canvi normatiu pel qual ja NO s'estableix distinció entre conductores embarassades o no, és **OBLIGATORI** l'ús del cinturó de seguretat, donat que les lesions posteriors provocades per un possible accident serien majors que les que es patirien fent un correcte ús del mateix.

Com l'he de col·locar?

-Has d'utilitzar cinturons amb tres punts d'ancoratge.

-La banda diagonal l'hauràs de passar sobre l'espatlla i entre els pits, i la banda inferior anirà col·locada sota la panxa, tocant el maluc.

-No col·loquis pinces o elements que minvin l'eficàcia del cinturó.

-Regula el cinturó per tal que quedi cenyit al teu cos.



A més....

-**Hauràs d'ajustar** seient i respall per tal d'aconseguir una posició còmoda i que l'esquena quedi el més recta possible. Un cop fet, hauràs de disposar de bona visió i arribar correctament al volant i pedals.

-**Regula** el reposacaps per protegir cap i coll.

-**Assegura't** que hi ha una distància entre el teu cos i el volant d'almenys 25 cms per tal de mantenir una eficient llibertat de moviments.

En cas d'accident

-Si has patit un accident, encara que aquest hagi estat lleu, adreça't al teu ginecòleg per tal d'avaluar possibles danys al fetus.

-Cas d'emergència física durant la conducció, adreça't al centre mèdic més proper o atura't i demana ajuda.

Si viatges com a passatgera

Intenta fer-ho al seient posterior i en vehicle amb quatre portes.

Has de tenir en compte que les maniobres brusques del conductor o l'estat de la carretera poden afectar-te i intensificar la sensació de mareig i vòmit.

Elements específics per a conductores embarassades d'ús opcional no obligatori



Format per un coixí pla, el qual es col·loca sobre el seient i, un cop assegurada a sobre d'aquest, podràs passar la banda inferior del cinturó de seguretat per la guia que porta el coixí, de manera que aquesta no pot pujar i manté sempre la mateixa posició a l'alçada dels malucs.



Armilla que, un cop col·locada al teu cos, permet "guiar" la banda diagonal del cinturó per tal que quedi ajustat adequadament. També va provist d'una guia per ajustar la banda inferior.