

Consejos para unas vacaciones divertidas y seguras



Redacción | Campus monterrey

¿Cuentas ya las horas para poder salir de vacaciones? Aprovecha este tiempo de receso académico para descansar, visitar otros lugares y realizar actividades de esparcimiento.

Para que **disfrutes al máximo** estos días es importante **seguir algunas recomendaciones básicas**, señala Rodolfo Trujillo, director de Seguridad del Tecnológico de Monterrey, en Monterrey.

“Identifica los entornos en los que vas a estar: dependiendo de tu destino y las actividades que vayas a desarrollar toma en cuenta las recomendaciones para reducir riesgos”, plantea Trujillo.

Revisa las siguientes **medidas** y **recomendaciones**, sólo te tomarán algunos minutos de tu tiempo, pero te permitirán estar más tranquilo y seguro.

Antes de salir de tu casa:

- > Cerciórate de que las llaves del agua y del gas estén bien cerradas con el fin de evitar contingencias.
- > Desconecta todos los aparatos eléctricos no necesarios para prevenir un corto circuito.
- > Guarda los objetos de valor (documentos, dinero y joyería).
- > Asegúrate de cerrar bien las puertas, ventanas y balcones. Cierra las puertas de tu casa con chapa de seguridad.
- > Ponte de acuerdo con algún vecino de confianza, familiar o amigo para que visite tu vivienda durante las vacaciones. Déjale también un teléfono de localización.
- > No divulgues tu proyecto de viajes o vacaciones.
- > Si cuentas con alarma asegúrate de activarla.



/>>

Durante tus traslados:

- > No pierdas de vista en ningún momento tus pertenencias cuando te encuentres en la central de autobuses o en el aeropuerto.
- > Coloca candados y distintivos a cada una de tus maletas.
- > Los artículos valiosos llévalos contigo y no los documentos.
- > Si requieres de los servicios de una casa de cambio, acude a ella en el punto de partida y no cuando llegues a tu destino. Planifica esta situación para disminuir riesgos.
- > Prefiere ante todo el transporte oficial (taxi) que ofrece la estación o aeropuerto de tu destino.
- > Si rentas un auto, escoge uno que te sea familiar y evita dejar cosas en el interior cuando lo estaciones en la calle.
- > Elige una compañía de transporte que te ofrezca garantía y seguridad.



/>>

Si viajas en automóvil:

- > Verifica que todo esté en orden y en buen estado: llantas, frenos, gasolina, aceite, luces, entre otros aspectos.
- > Utiliza siempre el cinturón de seguridad.
- > Conduce siempre con precaución, respeta los señalamientos, reglamentos de tránsito y los límites de velocidad.
- > Evita manejar cansado y si el recorrido es largo, procura tomar periodos cortos de descanso al menos cada cuatro horas.
- > Si manejas no ingieras bebidas alcohólicas.
- > Evita el uso del celular al conducir, o hazlo en la modalidad manos libres.
- > No recojas a extraños en la carretera.



/>>

En tu destino vacacional:

- > Antes de salir, avisa a familiares o amigos la ruta que pretendes seguir, hora de ascenso y tiempo aproximado del recorrido; también si tienes el nombre del paraje o lugar exacto.
- > En días de intenso sol no te expongas por tiempo prolongado, sobre todo en las horas en que los rayos solares son más fuertes (de 11:00 a 16:00 horas).
- > Utiliza siempre protector solar para protegerte de los rayos ultra violeta.



/>>

En los hoteles:

- > Mientras estés en la habitación, ten los seguros de los accesos puestos y siempre utiliza la mirilla antes de abrir.
- > Prefiere siempre el uso de las cajas de seguridad del hotel, no portes grandes cantidades de dinero.
- > Al platicar con extraños no reveles dónde te encuentras hospedado ni tus planes de viaje.
- > No invites a tu habitación a desconocidos.
- > Pregunta en el hotel sobre los cuidados que deberías tener en los lugares que visites.



/>>

Si vas a lugares como albercas, ríos, estanques o mar:

- > Toma precauciones donde existan corrientes de agua.
- > Prefiere nadar en lugares vigilados por salvavidas.
- > Antes de ingresar al mar, verifica sus condiciones.
Algunas playas disponen de una bandera que indica el estado del mar. Si la bandera es roja NO ingreses.
- > Las zonas rocosas y los muelles son lugares peligrosos para nadar en el mar.
- > Asegúrate que los paseos recreativos en la playa cuenten con las medidas de seguridad adecuadas.



/>>

Si saldrás de excursión:

- > Si vas a alguna montaña, hazlo en grupo, nunca te aventuras en solitario. Usa ropa y calzado adecuado para estas actividades.
- > Lleva un botiquín de primeros auxilios, lámpara, silbato y algo para encender una fogata en caso de ser necesario.
- > Utiliza preferentemente las veredas principales y trata de mantenerte orientado durante el recorrido.
- > Lleva al menos 2 teléfonos celulares con carga máxima y utilízalos sólo en caso de emergencia o para reportarte periódicamente. De ser posible, lleva un equipo GPS para estar localizable.
- > En caso de que esté a punto de caer la noche, busca un refugio y trata de mantener comunicación; da aviso a tus familiares o autoridades si necesitas ayuda.



/>>

“Tener una cultura de seguridad, sobre todo en nuestra persona, nos va a permitir realmente poder disfrutar las cosas que queremos hacer en nuestras vacaciones”, concluye Trujillo.

También te recordamos tener a la mano estos **teléfonos de emergencia**:

9 1 1

EMERGENCIAS



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Ángeles Verdes: 078

Policía Federal: 088, Twitter: @CEAC_CNS

Ejército Mexicano: 01 800 831 9131

/>>