

10 TIPS PARA ENCONTRAR LA POSICIÓN CORRECTA DE MANEJO



1 ¿QUÉ TAN ADELANTE DEBO LLEVAR MI ASIENTO?

Sabemos que el yoga y sus estiramientos ayudan a liberar el estrés... No lo hagas mientras conduces. Un error común es colocar el asiento relativamente cerca de los pedales para que estirando la pierna puedas alcanzarlos. Lo correcto es acercarlo para que tus piernas queden ligeramente flexionadas al pisar a fondo el clutch o el acelerador. Esto te permitirá reaccionar con mayor rapidez y disminuir las lesiones en caso de choque.

2 ¿QUÉ TAL ELEVADO DEBE ESTAR EL ASIENTO?

La altura de los asientos de algunos autos también puede ser regulada. Si el tuyo lo permite, ¡Hazlo! Lo ideal es que tu cabeza quede (mínimo) un puño despegada del techo.

3 ¿CÓMO DEBO ACOMODAR EL RESPALDO?

Si vas manejando, el respaldo debe permitir que tus hombros mantengan el contacto en él, mientras tus muñecas tocan el aro del volante. Esa es la posición correcta para que tanto el asiento como las cabeceras, trabajen correctamente en caso de accidente.

4 ¿CÓMO SÉ SI EL VOLANTE ESTÁ EN LA POSICIÓN CORRECTA?

La altura debe permitirte ver el tablero y el velocímetro. En cuanto a la profundidad, debes tener los brazos ligeramente flexionados al momento de poner ambas manos en el volante.

5 ¿DA IGUAL LA FORMA EN QUE TOME EL VOLANTE?

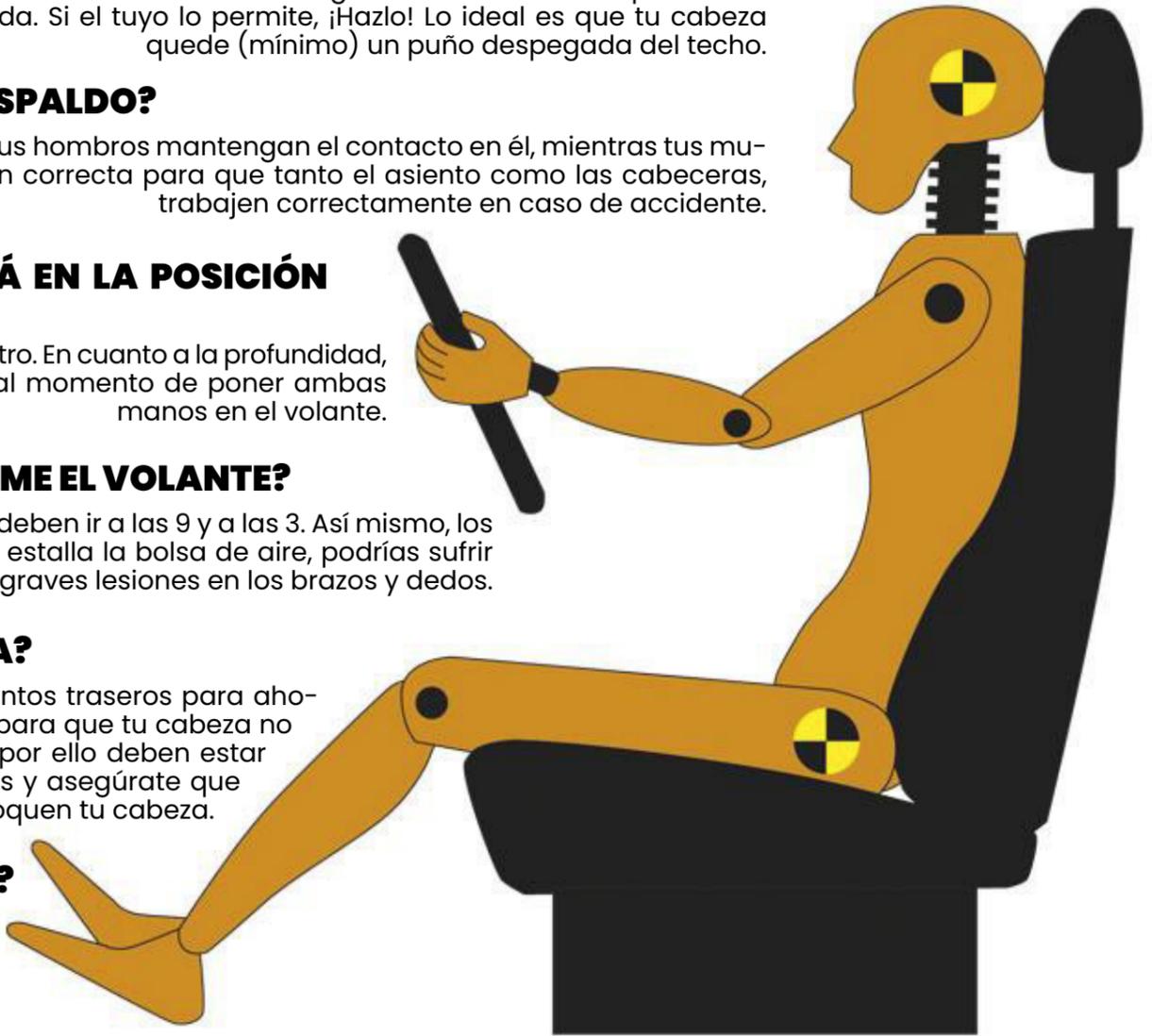
Imaginando que el volante es un reloj, tus manos deben ir a las 9 y a las 3. Así mismo, los pulgares deben ir fuera del aro, de otra forma, si estalla la bolsa de aire, podrías sufrir graves lesiones en los brazos y dedos.

6 ¿A QUÉ ALTURA VA LA CABECERA?

Algunas marcas no ponen cabeceras en los asientos traseros para ahorrarse dinero. Esto es un error. Las cabeceras son para que tu cabeza no dé un "latigazo" en caso de una colisión trasera, por ello deben estar colocadas a la altura correcta. Recárgate en ellas y asegúrate que las esquinas no toquen tu cabeza.

7 ¿CÓMO ACOMODO LOS ESPEJOS?

Para eliminar (o reducir) el punto ciego, es importante que los espejos miren al exterior de forma que apenas reflejen la orilla de tu auto.



8 COLOCA BIEN EL CINTURÓN DE SEGURIDAD:

El cinturón de seguridad salva vidas. Suena a disco rayado, pero es verdad, siempre y cuando lo coloques de la manera adecuada. Regula la altura de forma que pase por tu hombro y tu pecho sin que quede muy cerca de tu cuello ni muy a la orilla del hombro, luego jálalo para que quede pegado a tu cuerpo; si queda flojo no es tan eficaz.

9 ¿TODOS LOS PASAJEROS DEBEN USAR EL CINTURÓN DE SEGURIDAD?

Podría parecer una pregunta obvia, pero aún hay gente que viaja en la banca trasera y no usa el cinturón de seguridad. Al final, si chocas, todos reciben el impacto a la misma velocidad y, como bultos sueltos en el habitáculo, podrían ocasionar lesiones graves, aunque los pasajeros en los asientos delanteros si los traigan puestos.

10 ¿DEBO USAR EL CINTURÓN DE SEGURIDAD SI ESTOY EMBARAZADA?

¡Claro! Para ponértelo, asegúrate que el cinturón pase por tu hombro y entre los senos sin que quede sobre el vientre; debe ir a un costado de éste. La parte baja del cinturón debe quedar ajustado a tu pelvis, jamás sobre el vientre.



LO QUE DEBES REVISAR DE TU COCHE DESPUÉS DE LAS VACACIONES

Salir con el coche en excelente estado, es esencial para disfrutar de las vacaciones que se aproximan, pero regresando, también es importante revisar que el coche esté en perfecto estado, después de haberle metido algunos cientos o miles de kilómetro. Aquí te presentamos algunos puntos importantes:



01 REVISAR EL KILOMETRAJE Y LAS LUCES:

Es importante que revises los kilómetros recorridos después de haber tenido vacaciones, con el objetivo de conocer cuáles son los restantes para realizar el **próximo servicio**. Además de revisar el habitáculo y el tablero para inspeccionar que las luces no indiquen algún problema con tu automóvil.

02 INSPECCIONA LOS NEUMÁTICOS DE TU AUTO:

Otros de los tips para que cuides el auto después de vacaciones es **verificar el estado de los neumáticos**, ya que después de transitar por terrenos a los que el auto no está acostumbrado, como tierra, empedrados, lodo y hasta caminos con arena, se pueden generar desgastes, irregularidades y hasta deformaciones en las llantas.



03 MANTÉN LIMPIO EL INTERIOR Y EL EXTERIOR DEL AUTO:

Una de las cosas que muchos conductores olvidan y después sufren las consecuencias es la limpieza. Debido a los cambios de clima, la exposición del auto con otros materiales en el aire, como arena, sal y hasta insectos, **pueden dañar la carrocería**, por lo que es recomendable que lleves el auto lo más pronto posible a un auto lavado para quitar el exceso con sustancias especiales, al final el encerado le dará una larga vida a la pintura del auto. Del mismo modo, la limpieza del interior del habitáculo es importante para que puedas viajar en un ambiente agradable, donde no haya malos olores o se sienta poca higiene.



05 INSPECCIONA LOS SISTEMAS MÁS IMPORTANTES DEL AUTO:

Este punto no sólo involucra los aspectos importantes del motor, sino también **los frenos, las luces y sus diferentes sistemas de seguridad y entretenimiento**. El objetivo es que revises que funcionen bien todos los sistemas de tu auto al accionarlos, para que puedas continuar con la vida que llevabas antes de salir de paseo y así puedas viajar seguro al trabajo o la escuela.

04 REVISAR LOS LÍQUIDOS DEL MOTOR:

Revisa los **niveles de los diferentes fluidos del automóvil, el aceite**, el anticongelante, el líquido de frenos y no olvides también revisar los filtros; esta actividad permitirá detectar algún problema o fuga producida en el viaje.



Así mismo, revisa que todos los papeles estén en orden, y no olvides tener vigente tu seguro en caso de tenerlo. El coche es un activo que debes cuidar para que te dure mucho tiempo.

TURBINA O CONVERTIDOR DEL PAR DE LA TRANSMISIÓN AUTOMÁTICA

Se ubica entre el motor y la transmisión, recibe movimiento giratorio del cigüeñal. En la parte interna se integra de 3 componentes importantes (bomba, turbina y estator), genera la multiplicación de velocidad de giro por medio de transferencia del lubricante, debido a la inclinación contraria de sus álabes.



OTRA SEMANA MÁS EN EL "ONCE IDEAL": FIGURA DE TOLUCA, EN EL EQUIPO DE LA JORNADA 12

Tras la goleada del fin de semana, otro futbolista escarlata fue incluido en la mejor alineación de la Jornada.

La apabullante goleada del Deportivo Toluca ante sus pares de Pumas UNAM no pasó desapercibida en el fútbol mexicano, ni mucho menos, que gracias a esa victoria los 'Diablos Rojos' hayan escalado al podio del Clausura 2024. Es por ello que, como era de esperarse, uno de los futbolistas destacados en el contundente triunfo del conjunto escarlata ante los 'Universitarios' fue incluido en el "once ideal" de la Jornada 12 de la presente Liga MX. Se trata de Alexis Vega, quien encaminó el abultado triunfo del Toluca el pasado sábado en el Nemesio Díez, al convertir el 1-0 con un gran remate rasante y junto al palo del arquero Julio González, que no pudo impedir la anotación. El delantero marcó de este modo su tercer tanto desde su regreso a la institución, en ocho compromisos disputados con la playera escarlata; y se convirtió en el segundo máximo goleador del equipo, detrás del portero Tiago Volpi (4).

TIPS ROSHFRANS

SEMANA DE REFLEXIÓN

En esta Semana Mayor, date un tiempo para reflexionar. Siempre es positivo hacer una pausa a nuestras actividades cotidianas, para agradecer todas las bendiciones que tenemos. Desde nuestro despertar por las mañanas, hasta el pan que nos llevamos a la boca. Si sales a carretera, cuídate y cuida de los tuyos.

NAUTIC

Primer lubricante mexicano certificado para el servicio de los motores marinos dentro de borda y fuera de borda de 4 tiempos, que garantiza calidad y tecnología.

Es un aceite lubricante formulado especialmente para brindar una excepcional protección y lubricación a los motores fuera y dentro de borda de 4 tiempos, operando en ambientes ligeros a severos de embarcaciones recreativas y de trabajo, donde el fabricante del motor especifique un lubricante con calidad NMMA FC-W®.

VISCOSIDADES:

SAE 10W-30 / SAE 25W-40 /



MÁS INFORMACIÓN, AQUÍ