

CONDUCE CON SEGURIDAD

COCHE
actual
TODO LO QUE NECESITAS



**Pasajeros, carga,
maniobras... Todo importa**



112

**CONSEJOS
PARA EVITAR
ACCIDENTES**

ALCOHOL Y DROGAS VENENO EN LA CARRETERA.



COMPROMISO CON LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

CONDUCE SEGURO

¡BUEN VIAJE!

Y para que se cumpla nuestro deseo, te damos 112 consejos que a nosotros nos funcionan para conducir más seguros y evitar los accidentes.

Tan importante en un largo recorrido es el antes como el durante. Para empezar, una adecuada puesta a punto del vehículo te evitará sorpresas en forma de avería, pero también hay que cargar bien el coche, no pasarse con el equipaje, utilizar una indumentaria adecuada e ir todos con el cinturón abrochado, o en su silla en el caso de los más pequeños.

Durante cualquier trayecto, nunca bajes la guardia. Recuerda que no estás solo en la

carretera y aunque seas un conductor experimentado, el riesgo puede aparecer en cualquier momento. Anticípate a las maniobras, conduce sin brusquedad y respeta los tiempos de descanso.

Aquí tienes 112 consejos —el número no es casual, seguro que te habrás dado cuenta—, pequeños grandes trucos que ponemos en práctica al salir a la carretera. Son muchos kilómetros los que recorreremos al año, así que te garantizamos que funcionan. Disfruta del viaje.



CONDUCE SEGURO

1 REVISIÓN DEL COCHE. PARA NO LLEVARTE NINGÚN SUSTO

en carretera, pon a punto tu coche en un taller. Pide cita con tiempo suficiente para que no te pille el toro y tengas tu vehículo listo para tus vacaciones.

2 PREPARA LA RUTA QUE VAS A SEGUIR. AUNQUE TU

coche tenga navegador, siempre es preferible conocer de antemano el trayecto que llevarás y, más o menos, las paradas que tienes que realizar y dónde las harás.

3 USA ROPA CÓMODA. LAS ROPAS ESTRECHAS Y

ajustadas impiden libertad de movimientos, pueden dificultar la circulación de la sangre y generar estrés al conductor. Además, dan mucho calor. Lo ideal sería que protegieran contra la radiación solar y que posibiliten la transpiración.

4 EN CUANTO AL CALZADO, HAY CONDUCTORES QUE

compran un coche con sofisticados sistemas de frenos y luego utilizan un calzado inadecuado que les impide realizar una correcta presión sobre los pedales. Por eso, el calzado debe ajustarse bien al pie, ser flexible, que no resbale y que permita buen tacto con los pedales. Evita el tacón excesivo y las chanclas.

5 PARA LOS OJOS, NO OLVIDES TENER A MANO UNAS GAFAS

de sol polarizadas y marcada con el sello de la Comunidad Europea. Son las más

aconsejables para evitar deslumbramientos.

6 NO LLEVES EL CHALECO REFLECTANTE PUESTO EN EL

asiento. El calor le hace perder sus propiedades (color y tiras retrorreflectantes). Lo mejor es llevarlo dentro de la guantera. Nunca en el maletero ya que, en caso de necesitarlo, la ley obliga a salir del coche con él puesto.

7 ANTES DE CARGAR EL COCHE, COMPRUEBA QUE LA

rueda de emergencia está hinchada y que llevas en la guantera el manual para saber cómo cambiar una rueda.

A LA CARGA

8 TOCA METER LAS MALETAS. ES PREFERIBLE CARGAR EL

coche la noche antes de salir de viaje para evitar arrancar por la mañana con un estrés suplementario porque no te entra todo el equipaje. Recuerda que no puedes sobrepasar la carga máxima autorizada del vehículo. Este dato lo encontrarás en la ficha técnica. No olvides que en ese peso se incluye el de los ocupantes. Los objetos más pesados deben ir en la parte baja y más adelantada del maletero, así no se eleva el centro de gravedad y tampoco aumentas el peso por detrás del eje trasero del vehículo. En la parte superior deberás colocar los más ligeros y los que necesites tener más a mano.





CONDUCE SEGURO



9 SI LA CARGA NO CUBRE TODA LA SUPERFICIE DEL

maletero es conveniente sujetarla con una red de protección. Así evitarás que se desplace durante el viaje pudiendo sorprenderte con sacudidas debido al peso. Además así también se protege la propia carga.

10 NO LLEVES NADA SUELTO EN EL HABITÁCULO Y

menos entre los asientos. Ante un accidente o al dar un fuerte frenazo, cualquier objeto puede convertirse en un misil y herir o matar a un pasajero.

11 DEJA LIBRE DE OBJETOS LA BANDEJA TRASERA.

Éstos reducen la visibilidad, e igualmente se convierten en proyectiles que multiplican su peso en función de la velocidad en caso de accidente o frenada de emergencia.

12 EN COCHES DE TRES Y CINCO PUERTAS,

familiares y en todos aquellos que el maletero esté comunicado con el habitáculo, no debe sobrepasar la línea de carga marcada por la bandeja trasera o cortinilla que cubre la carga. Sólo puede cargarse por encima de esta línea si colocas una red o reja separadora para evitar que la carga invada el habitáculo en caso de accidente o frenada de emergencia.

13 UNA VEZ EL VEHÍCULO ESTÉ CARGADO HASTA

los topes, no olvides que tienes que aumentar la presión

de los neumáticos hasta la recomendada por el fabricante. Puedes encontrar los datos en la puerta del conductor o en la tapa del depósito de combustible.

14 SI NO TE CABE TODO EN EL MALETERO Y TIENES

que usar una baca, comprueba el anclaje de las barras a la carrocería. Utiliza cintas que se tensan en los extremos y evita cuerdas o pulpos. No debe haber cintas colgantes una vez anclada la carga. La velocidad las puede transformar en peligrosos látigos.

PASAJEROS**15 LOS MÁS PEQUEÑOS SIEMPRE DEBEN IR EN SU**

sistema de retención infantil correspondiente. Pero, además, debes asegurarte que la sillita está instalada correctamente y que el niño está bien atado antes de arrancar. Muchas veces, durante el trayecto, los niños pueden desabrocharse sin que nos demos cuenta. Por eso, vigila de vez en cuando este hecho y, si ocurre, no dudes en parar el vehículo lo antes posible y con seguridad, y volver a abrocharles. Hazles entender que no es un juego.

16 BLOQUEA LAS PUERTAS Y VENTANILLAS DEL COCHE.

Muchos vehículos cuentan con este sistema de seguridad. De esta forma evitarás llevarte algún susto durante el viaje, tanto tú como los pasajeros más pequeños.

CONDUCE SEGURO

17 SI TUS HIJOS SON DE LOS QUE SE MAREAN,

recomendamos que no viajen con el estómago vacío. Antes de salir procura que tomen un tentempié ligero, rico en glucosa y que no sea una bebida. Si se marean durante el trayecto, a algunos niños les funciona sacar ligeramente la mano por la ventanilla. Si nada funciona, será mejor que pares, se bajen del vehículo y estiren un poco las piernas.

18 LAS CUNAS O CUCOS PORTÁTILES SIEMPRE

deben ajustarse de manera que el extremo de la cabeza del bebé esté situada en la parte más alejada de la puerta, es decir, en la zona del asiento central. De este modo, puede evitarse un golpe directo en la cabeza en un choque lateral. Este tipo de sistemas de retención infantil no está prohibido pero es muy poco recomendable. De hecho, hay muchos modelos en el mercado que no se pueden instalar en los vehículos.

19 ANTES DE PONERTE AL VOLANTE LIMPIA EL

parabrisas, tanto por fuera como por dentro, y todas las superficies acristaladas como retrovisores y faros. Unos faros sucios recuden la luminosidad un 30 por ciento.

20 UNA CARGA DISTINTA A LA HABITUAL HACE QUE

los faros apunten donde no deben, perjudicándote a ti mismo porque no ves lo que tienes que ver, y a los que vienen de frente

por deslumbramientos. Así que, tendrás que regularlos correctamente antes de salir y con el equipaje ya cargado. No te olvides de volver a ajustarlos cuando llegues a tu destino y descargues el equipaje.

21 ANTES DE ARRANCAR EL MOTOR, VERIFICA LA

visibilidad exterior, es decir, el reglaje de los retrovisores. ¿Ves a través de ellos los tiradores de las puertas traseras? El retrovisor central debe completar los laterales y cubrir la totalidad de la luneta trasera.

POSICIÓN

22 UNA VEZ SENTADO AL VOLANTE, AJUSTA EL

reposacabezas. Este elemento de seguridad no está ahí para tu descanso, sino para evitar lesiones en una colisión. Tiene que estar situado a la altura del cráneo para que la cabeza quede bien sostenida. Su papel es disminuir la amplitud de movimientos hacia atrás que pueden causar lesiones cervicales.

23 EN CUANTO AL RESPALDO DEL ASIENTO, ÉSTE DEBE

tener una inclinación aproximada de unos 10 grados con relación a la banqueta. Esta posición es la ideal para realizar todos los cambios de marcha sin despegar el dorso del respaldo. Recuerda que, además de ir lo más cómodo posible, debes conducir con libertad de movimientos para realizar cualquier maniobra.





CONDUCE SEGURO



24 PARA CONSEGUIR UNA POSICIÓN AL VOLANTE

cómoda y segura, también debes comprobar que el codo de tu brazo derecho no choque con el asiento al manejar el freno de mano. Ésto no será un problema si tu vehículo carece de la típica palanca entre los asientos delanteros.

25 LA POSTURA DE LOS BRAZOS ES LA

siguiente: deben estar semiflexionados. Para ello, deben estar las muñecas apoyadas en la parte superior del aro. El volante debe agarrarse en la posición de las 10:10, simulando las agujas de un reloj. Así lograrás tener un control idóneo del mismo para realizar moverlo ante cualquier imprevisto.

26 LA PIERNA IZQUIERDA DEBE INSTALARSE SIN

esfuerzo en el reposapié -es decir, a la izquierda de los pedales- y estar ligeramente flexionada. El pie, siempre tiene que permitir pisar el embrague al máximo y con el ángulo de apoyo óptimo sobre el pedal.

27 LOS CHASQUIDOS QUE SE PRODUCEN MUCHAS

veces al cambiar de marchas, cuando parece que la transmisión está a punto de romperse, son debidos, en muchas ocasiones, a una posición de conducción incorrecta, que impide desembragar totalmente. El pedal del embrague hay que pisarlo hasta el fondo.

28 SI CONDUCES UN COCHE CON CAMBIO

automático, recuerda que la pierna izquierda no la vas a necesitar para nada. Puedes llevarla ligeramente flexionada lo más alejada posible de los pedales para evitar la tentación de pisar el embrague (que no existe) y dar un frenazo que puede ser muy peligroso.

29 OTRO TRUCO PARA EVITAR PISAR LOS

pedales con el pie izquierdo en un vehículo automático, es llevar la pierna totalmente estirada o totalmente encogida. Puedes ir cambiando de una posición a otra durante la conducción para que no se te quede dormida.

REGLAJES

32 TODOS LOS REGLAJES QUE YA TE HEMOS

contado como el del volante y los espejos retrovisores, deben hacerse siempre con la espalda bien apoyada en el respaldo del asiento. Si viajas con la espalda correctamente apoyada y con el trasero bien asentado en la butaca, la fatiga durante la conducción será menor y protegerás mejor la columna vertebral.

33 ALGUNOS MODELOS DE COCHE, SOBRE TODO EN

los acabados más altos, existen botones para memorizar la posición del asiento, tanto en profundidad como en inclinación, y la de los espejos retrovisores.

CONDUCE SEGURO

34 NO TE PEGUES AL VOLANTE. UNA POSICIÓN

lo suficientemente separada, limita los riesgos de choque contra el volante, de las rodillas contra el salpicadero y de las heridas que puede ocasionar el salto del airbag. Los fabricantes piden un mínimo entre 20 y 25 centímetros para que el airbag proteja y no desencadene daños.

SALVA VIDAS

35 EL CINTURÓN DE SEGURIDAD, PARA QUE

sea eficaz, nunca debe ir flácido, sino lo más tenso posible. Un cinturón mal colocado pueden causar heridas internas en un accidente. La parte ventral -que jamás debe situarse sobre el vientre- debes colocarla lo más baja posible, sujetando las caderas y nunca sobre el abdomen. La parte del cinturón que discurre por el tórax debes situarla entre el borde de la espalda y el cuello, justo en el centro de la clavícula. Los reglajes en altura te ayudarán a encontrar la posición ideal.

36 SI ERES MUJER Y ESTÁS EMBARAZADA, RECUERDA

que entre el esternón y el centro del volante debes dejar una distancia mínima de 25 centímetros. Por lo tanto, deberías empujar al máximo el asiento hacia atrás para que haya la máxima distancia posible entre tu abdomen y el airbag.

37 PARA MAYOR COMODIDAD Y SEGURIDAD, UTILIZA

un cinturón especial para embarazada desde los primeros meses de gestación. Son muy sencillos de colocar y puedes llevarlo siempre contigo. De todas formas, consulta con tu médico por si tuvieras un embarazo de riesgo.

38 EXISTEN MUCHOS MEDICAMENTOS QUE

pueden producir somnolencia o alteraciones al volante. Es importante que leas el prospecto. Algunos medicamentos ya incluyen un dibujo que indica «peligro para conducir». Si estás tomando alguno, procura, en la medida de lo posible, no tomarlo justo antes de salir de viaje, e ingerirlo cuando llegues a tu destino.

39 SI TU COCHE NO TIENE CORTINILLAS EN LAS

ventanas traseras, hay un truco que seguro que recuerdas de tus viajes cuando eras niño. Puedes utilizar un trapo para evitar que el sol entre en el habitáculo. Pilla una pequeña parte con la ventanilla, dejando la mayor extensión de trapo por dentro del vehículo.

40 VIAJA SIEMPRE CON LA DOCUMENTACIÓN DEL

vehículo. Es obligatorio llevar en el coche el permiso de conducir, el permiso de circulación, la tarjeta de inspección técnica del vehículo y, la ITV pasada. Todo en regla y... listos para salir.





CONDUCE SEGURO



ARRANCAMOS

41 UTILIZA EL AIRE ACONDICIONADO CON moderación; la diferencia de temperatura entre el exterior y el interior del coche no debe superar los 10°, para evitar un golpe de calor o de frío al entrar o al salir. También es importante que no dirijas el aire de las toberas directamente a la cara: hazlo hacia el techo o las ventanillas.

42 PONTE GAFAS DE SOL PARA CONDUCIR; ÉSTAS deben estar homologadas y tener un filtro de, como mínimo, categoría dos, aunque si es tres será mucho mejor. Si es posible, cómpralas en un establecimiento especializado y escoge lentes polarizadas: acusarás menos la fatiga visual.

43 EL PARASOL ES UN ELEMENTO SÚPER ÚTIL, pero no todos los conductores le sacan el máximo partido. Muévelo hacia la ventanilla lateral cuando el sol te da de costado; aunque lleves gafas, este sencillo gesto te ayudará a conducir más confortablemente.

44 SI VIAJAS COMO COPILOTO, NO PONGAS los pies en el salpicadero ni reclines el respaldo en exceso. En caso de colisión, con o sin airbag, los daños en los miembros inferiores serán considerables, incluso en un choque de baja intensidad.

45 NO ACCIONES EL LIMPIAPARABRISAS CON

el coche rodando, ya que perderás la visión directa de la carretera durante unos segundos. Además, esparcerás los restos de insectos resecos por el cristal, ensuciando más el campo de visión. Aprovecha las paradas para enfrascarte en las operaciones de limpieza.

46 ¿EL NIÑO SE ESTÁ MAREANDO? DILE QUE

abra un poco la ventanilla y saque la mitad de la palma de la mano: ya sabemos que parece surrealista pero, ¡funciona!

47 DURANTE LA CONDUCCIÓN, MANTÉN

los ojos en la carretera y las manos en el volante. No manipules el navegador, cambies los cd's, mires el móvil..., para esas labores está el copiloto. Si viajas solo, párate un momento:, además de aprovechar para descansar, podrás realiza todas esas tareas que no puedes hacer conduciendo con total seguridad.

48 MANTÉN LA MIRADA SIEMPRE EN

movimiento. Barre la carretera desde el punto más lejano al más cercano, en diferentes direcciones. No te detengas demasiado tiempo sobre un detalle que podría restarte atención a la conducción. Utiliza los retrovisores para controlar a los vehículos que circulan, lo que te permitirá anticiparte a posibles situaciones de riesgo.

CONDUCE SEGURO

49 UTILIZA LOS VIAJES PARA EDUCAR VIALMENTE A

los pequeños. Al tiempo que les entretendrás, se les hará mucho más llevadero el viaje. Juega a identificar las señales, a calcular la distancia que se recorre con una velocidad...

50 EVITA CONVERSACIONES ESTRESANTES O

discusiones por el móvil o con algún acompañante. Una riña ocasiona una pérdida de atención durante y después de la conducción.

CIRCULACIÓN

51 ANTICIPA LO ANTES POSIBLE TUS

intenciones al resto de conductores usando los intermitentes antes, y no cuando hayas iniciado la maniobra. Advierte tu intención de incorporarte a la circulación, los cambios de dirección, adelantamiento, parada... No esperes al último momento y verifica que el mensaje ha sido recibido por los otros conductores.

52 CALCULAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD A VECES NO

es sencillo. Para conseguirlo, fíjate en un punto de referencia y, cuando pase el vehículo de delante, pronuncia lentamente «un segundo, dos segundos». Si no te da tiempo a terminar la frase, la distancia es insuficiente. En autovía puedes utilizar las líneas discontinuas de la calzada: tres con el suelo seco y cuatro si está mojado.

53 EN VACACIONES, ES FRECUENTE VIAJAR CON

familiares y amigos en varios coches. En estos casos se suelen disparar algunas conductas de riesgo, entre las que destaca el adelantamiento precipitado para no perder al grupo. Lo mejor es acordar un ritmo similar pero sin pretender circular en todo momento juntos. Poneros de acuerdo en unos puntos de encuentro y parada para evitar el estrés de quedarse atrás.

54 EN TODO MOMENTO, SÉ CONSCIENTE DE LA

velocidad a la que circulas: los bajos niveles acústicos de los coches modernos hacen que haya separación entre la sensación de velocidad y la velocidad real. Si quieres evitar despistes, programa el control de velocidad de crucero o el limitador, si lo tienes

55 NO DESAPROVECHES METROS DE LOS

carriles de aceleración: úsalos para conseguir adaptar tu velocidad a la de los vehículos que circulan por la vía y nunca te incorpores despacio: podrían alcanzarte por detrás.

56 NO TENGAS COLOCADO PERMANENTEMENTE EL

pie izquierdo sobre el embrague: utilízalo sólo cuando vayas a cambiar de marcha. El resto del tiempo debe ir en el reposapiés; además, así cuando traces una curva te ayudará a sujetarte mejor frente a las inercias laterales.





CONDUCE SEGURO



57 EN LAS SALIDAS DE AUTOVÍA, ABANDONA EL carril derecho lo más pronto posible y procura no frenar hasta encontrarte en el carril de deceleración. Si circulas por el carril izquierdo, no esperes a cambiarte en el último momento.

58 ANTICIPATE AL LLEGAR A UNA ROTONDA. ADECUA tu velocidad intentando ver lo que se te avecina antes de la incorporación. Visto el panorama, valora la situación y decide si frenar o incorporarte a la rotonda. Si dudas, terminarás frenando «in extremis» con altas probabilidades de sufrir un alcance por detrás y provocar un accidente, o te incorporarás «a cuchillo», generando un grave peligro para el tráfico.

59 TRAZA LIMPIAMENTE EN LAS CURVAS, SIN corregir la trayectoria en la mitad del giro. Para conseguirlo, antes de abordarla evalúa el tipo de curva a la que te enfrentas, la velocidad a la que debes entrar, cuándo y cómo frenar y el momento adecuado para abrir gas. Una trazada correcta te permite circular a mayor velocidad y, al mismo tiempo, exiges menos a los neumáticos y suspensiones del coche.

60 CUANTO MENOR SEA LA ADHERENCIA SOBRE EL asfalto, más suaves deben ser los gestos con el volante y los pedales. Sobre una calzada muy mojada o con lluvia torrencial, puedes encontrar balsas de agua que

a alta velocidad no podrán ser evacuadas por el neumático. Si esto te pasa en una curva, el coche puede perder su direccionalidad: pasarás un rato desagradable.

61 CUANDO EL TRÁFICO ES DENSO, FIJA LA VISTA más allá del coche de delante. De esta forma, podrás anticiparte a una detención brusca y frenar con tiempo.

62 LEVANTA EL PIE DEL ACELERADOR DE CUANDO en cuando para que no se te quede agarrotado y la pierna no se resiente de la postura.

63 SI CIRCULAS DE NOCHE, POR ATENCIÓN A LOS faros. Una carga distinta a la habitual hace que apunten a donde no deben, perjudicándonos a nosotros —no vemos lo que tenemos que ver— y a los que vienen de frente —produciendo deslumbramientos—.

64 EN UN VIAJE LARGO NO TE FIJES HORA DE llegada o de paso por determinados puntos. Un atasco, un accidente o cualquier otro imprevisto puede retrasarnos. La solución entonces no pasa por recuperar el tiempo perdido yendo más deprisa de lo que estamos capacitados por condiciones de tráfico, vehículo y cualidades de conducción. Si alguien te espera, notifica telefónicamente tu retraso. A partir de ese momento tu actitud al volante será más distendida.

CONDUCE SEGURO

65 NUNCA SOBREVAlORES TUS CAPACIDADES Y LAS

de tu coche: no eres el mejor de los automovilistas ni sabes más que nadie, por muchos años que lo lleves haciendo. Durante la conducción debes permanecer siempre concentrado, para poder anticiparte a cualquier contingencia.

66 EN LOS TRAYECTOS CORTOS LOS

conductores perciben menos el riesgo y no asumen la posibilidad de tener accidentes, por lo que son menos precavidos, conducen más por la noche bajo los efectos del alcohol y utilizan menos los sistemas de seguridad, como el casco o el cinturón.

67 SI TIENES QUE GIRAR EN LA CARRETERA A LA

izquierda, señala tu maniobra con el intermitente. Si has de permanecer en el centro de la calzada esperando a que los vehículos de enfrente pasen, no dudes en poner las luces de emergencia para advertir al resto de los conductores. Comprueba que tu maniobra ha sido apreciada por el resto de los automovilistas, por si alguno tenía intención de adelantarte en ese momento.

68 CUANDO CIRCULES CON VEHÍCULOSESTACIONADOS

tanto a la izquierda como a la derecha, extrema la precaución y presta atención a detalles que pueden delatar maniobras de esos coches estacionados: un conductor al volante, un

intermitente encendido, ruedas giradas hacia la vía... Del mismo modo, en un coche estacionado con ocupantes dentro, el riesgo de apertura de una de las puertas es grande.

69 NO PIERDAS LOS NERVIOS POR UN CONDUCTOR

indeciso que no previene sus maniobras o ante otro poco hábil en dificultades. Nuestra mala actitud podría potenciar negativamente su actuación, generando incluso un accidente.

70 MANTÉN LA CALMA AL ATRAVESAR

poblaciones y reduce la velocidad. Puedes encontrarte con peatones cruzando por cualquier lugar o con animales sueltos atravesando la calzada, que pueden ocasionar un accidente.

71 UTILIZA BIEN EL ALUMBRADO DEL

vehículo. Conecta las luces de carretera cuando empieza a atardecer o aún no ha amanecido: recuerda que es mejor pecar de exceso de prudencia que circular a oscuras. Si ruedas por una carretera de un carril para cada sentido de la circulación, sé precavido al poner las luces largas para no deslumbrar a los vehículos que circulan en dirección contraria. Cuidado también con el uso de los antiniebla: sólo han de conectarse cuando sea necesario ya que, si no lo son, molestarás al resto de los conductores.





CONDUCE SEGURO



ADELANTAMIENTOS

72 UTILIZA LA MARCHA MÁS CORTA QUE EL MOTOR

soporte al realizar un adelantamiento: de esta manera, el coche saldrá con más alegría. Si no conoces la carretera y no sabes dónde puedes tener espacio, comienza la preparación de la maniobra cuando empiezas a ver que te acercas a una señal de fin de prohibición.

73 SI TIENES QUE ADELANTAR A UNA

caravana de camiones de noche, da dos ráfagas cortas de luces antes de empezar la maniobra: así avisarás al conductor de tus intenciones y evitarás que uno de los vehículos invada tu carril en el peor momento.

74 EN LOS ADELANTAMIENTOS EN

vías de un carril por sentido, deja espacio suficiente con el coche que te precede antes de iniciar la maniobra: de esta forma, podrás acelerar y ganar velocidad. Sopesa también que hay metros suficientes con el coche de delante por si un vehículo en sentido contrario impide invadir ese carril y tienes que frenar.

75 ¿HAS VISTO UN CONDUCTOR REALIZANDO

una maniobra arriesgada de adelantamiento? ¡Ayúdale! Si es en tu sentido, aminora tu velocidad para que pueda regresar al carril; si es en

sentido contrario y te viene de frente, frena y échate en lo posible a la derecha.

76 NO SEAS DE LOS QUE VEN UN CAMIÓN EN EL

horizonte e inmediatamente cambian de carril para adelantar sin mirar por el retrovisor por si algún coche más veloz que el tuyo viene por el carril derecho. Ten en cuenta que puedes provocar una colisión si este vehículo no percibe tu maniobra o no calcula bien la diferencia de velocidad. Adelanta cuando puedas y siempre preparando la maniobra.

77 ANTES DE INICIAR LA MANIOBRA, FÍJATE QUE

nadie te está adelantando, mirando por los retrovisores. Si la vía está libre, señaliza con el intermitente, haz la maniobra con rapidez y decisión y vuelve a la derecha cuando veas que hay espacio suficiente para no entorpecer o asustar al vehículo adelantado.

78 SI TIENES QUE ADELANTAR EN UNA

autovía a dos camiones separados por, al menos, 150 metros, se solidario con el resto de los conductores y no te coloques en el carril izquierdo hasta rebasar a los dos vehículos. Una vez superado el primero, échate a la derecha: tienes espacio suficiente para mantener tu velocidad, ser adelantado por otros coches e iniciar una nueva maniobra de adelantamiento sin generar tensiones ni riesgos.



CONDUCE SEGURO

79 ALERTA EN LOS ADELANTAMIENTOS:

fíjate que el vehículo que te precede no vaya a adelantar al mismo tiempo. Avísale con una ráfaga de luces, por ejemplo.

80 UTILIZA LOS ESPEJOS RETROVISORES:

controla tanto lo que pase por detrás, como lo que suceda por delante. Mira antes de iniciar cualquier maniobra; primero mirar, luego cambiar de carril.

81 MANTÉN EL INTERMITENTE DADO

mientras realizas la maniobra para que el resto de conductores sepan de tus intenciones y no inicien un adelantamiento.

82 ANTES DE ADELANTAR A UN CICLISTA, SEÑALA LA

maniobra con el intermitente. Después, no dudes en echarte todo lo posible a la izquierda: el ciclista puede hacer un quiebro inesperado.

83 ÁBRETE MUCHO AL ADELANTAR,

exageradamente si quieres. Cuanto más te separes del coche de delante, más campo de visión tendrás y así asegurarás los adelantamientos.

84 DE NOCHE SE SUELE MANTENER UN

diferencial de velocidad alto con los camiones. Algunos, cuando marchan en caravana, cambian de carril al poco de haber puesto el intermitente apenas un instante. Un buen

truco defensivo es enviar dos ráfagas de luces antes de entrar en la zona de riesgo: con ello, adviertes al conductor que estás a punto de adelantarlo.

85 HAZTE VER EN UN ADELANTAMIENTO.

Luces, claxon... Los ángulos muertos en el vehículo adelantado pueden provocar accidentes.

86 EL CAMBIO ESTÁ PARA USARLO. SELECCIONA

siempre la marcha que te permita obtener la mejor respuesta del motor antes de empezar un adelantamiento.

FRENADA

87 SI NECESITAS FRENAR RÁPIDAMENTE, APLICA

la máxima presión posible sobre el pedal del freno. No modules la intensidad ni la hagas decrecer al sentir las pulsaciones provocadas por la entrada en funcionamiento del ABS; éste se encargará de conseguir la máxima efectividad sin que importe la pericia del conductor, siempre que se mantenga la presión sobre el circuito hidráulico.

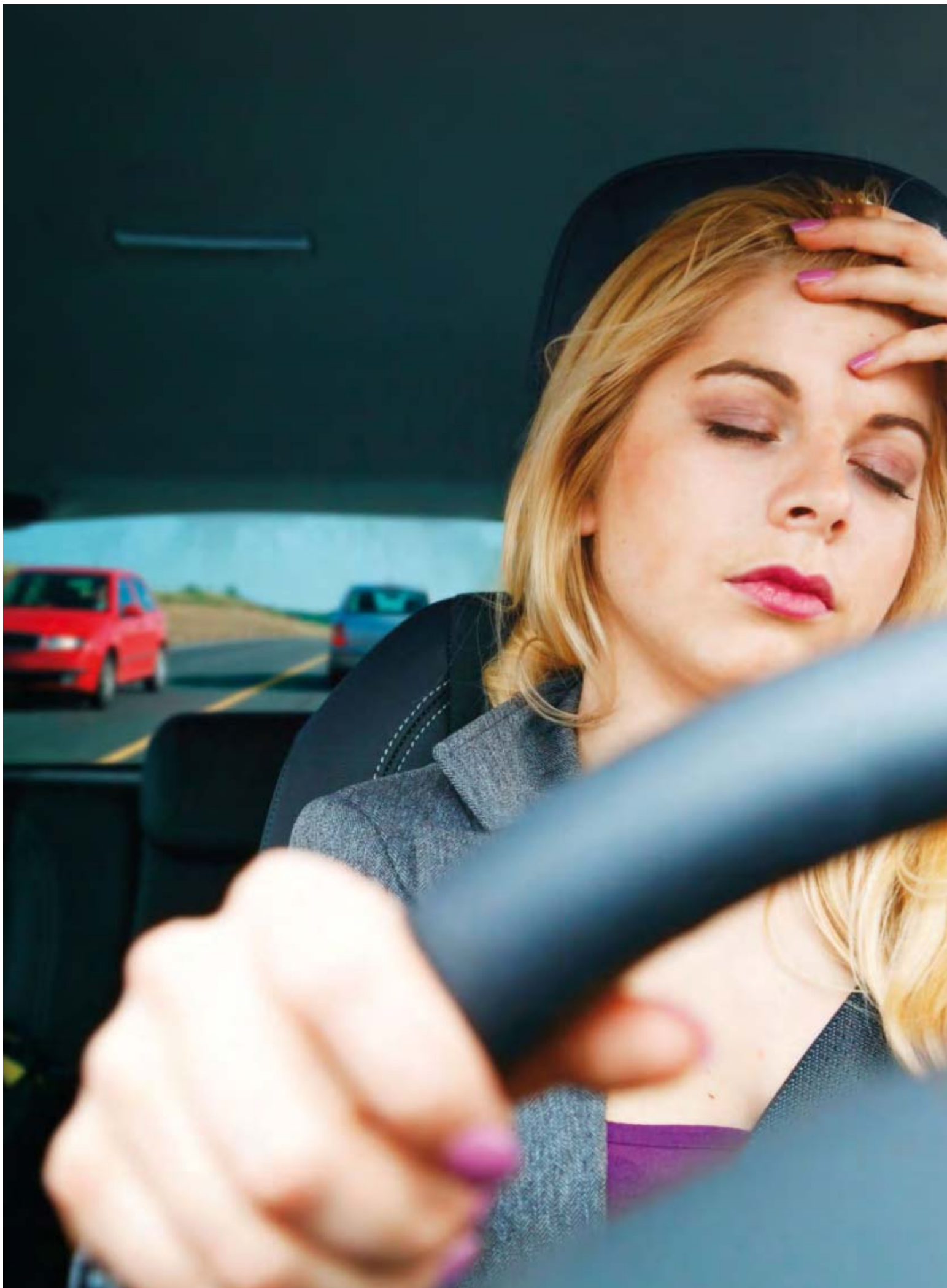
88 LA MEJOR FÓRMULA PARA CONOCER TU

distancia de frenado en circunstancias normales, incluido el tiempo de reacción, es calcular el cuadrado de la primera cifra de la velocidad a la que circulas. Por ejemplo, a 90 km/h recorrerás 81 metros (9x9).





CONDUCE SEGURO



89 ANTE UNA DETENCIÓN REPENTINA, FRENA LO

máximo posible sin quedarte pegado al vehículo que te precede, dejando cierto espacio de seguridad con él. Pero no olvides que tienes que estar pendiente del coche que viene por detrás, vigilando que ha detectado la nueva situación. Si observas alguna irregularidad, aprovecha esa distancia de seguridad extra para acercarte al vehículo de delante; si barruntas un posible alcance, escapa, si puedes, mejor por la derecha.

90 AL ENCONTRAR UN OBSTÁCULO EN LA

carretera es fundamental perder velocidad antes de dar el mínimo golpe de volante: el movimiento del volante aceleraría la transferencia de la masa y podría provocar el derrapaje o el vuelco de nuestro vehículo.

91 IR EN FILA A VELOCIDAD MEDIA O ALTA SE PUEDE

convertir en peligroso en caso de brusca deceleración. Piensa siempre en una posible escapatoria. Si circulas por el carril de la derecha, no dudes en usar el arcén para evitar el choque.

92 EN UNA FRENADA DE EMERGENCIA, PISA A

fondo el embrague para evitar calar el motor —tranquilo, no te quedarás desarmado ante lo que venga detrás y después— y para que el cambio no interfiera negativamente en la operación.

FATIGA**93 VIAJA EN LAS HORAS EN LAS QUE TE SIENTAS**

más cómodo para no acusar la fatiga demasiado pronto. Si estás muy cansado, evita la noche, los momentos con más calor y la sobremesa; lo mejor es madrugar.

94 SI VIAJAS CON NIÑOS, TEN EN CUENTA LAS

horas en las que suelen quedarse dormidos: así se les hará más corto el trayecto y podrás conducir más relajado.

95 EL DESCENSO DE ATENCIÓN Y EL

aumento de somnolencia puede tener un triple origen: la conducción está a menudo acompañada de ruidos de fondo monótonos y permanentes que terminan por adormecer al piloto y acompañantes; la atención disminuye con el aumento de la temperatura; el ojo y el centro cerebral del sueño están estrechamente relacionados. Una luz de alta intensidad retarda la fatiga, al contrario que la oscuridad, que favorece la relajación y el adormilamiento.

96 LOS ATASCOS Y RETENCIONES

prolongados estresan y fatigan. Además, alteran la atención y producen un entumecimiento muscular que disminuye la reactividad. Por si fuera poco, la agresividad se dispara al estar en un espacio cerrado inmóvil tanto tiempo.

112 CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL

97 PÁRPADOS PESADOS, PICORES EN LOS OJOS,

necesidad de parpadear con más frecuencia, bostezos continuos, necesidad de cambiar de posición, calambres y dolor de cuello o en espalda son signos de fatiga que un conductor no debe subestimar. Debes parar, aunque la llegada al destino sea inminente y creas que no merece la pena perder ni un solo minuto.

98 LA TEMPERATURA EN EL INTERIOR DEL VEHÍCULO

es muy importante para evitar la somnolencia. Lo ideal es que sea de unos 23 grados. Además, para estar más despejado, mantén las boquillas de aireación orientadas hacia la cara para que el aire fresco te despeje.

99 PARA QUINCE O VEINTE MINUTOS CADA DOS

horas de conducción, esté o no cansado. No intentes luchar contra la fatiga, es una batalla perdida: nada mejor que una pequeña siesta que no sobrepase los treinta minutos para reponer fuerzas, despejarse y volver a la carretera.

100 MUCHO CUIDADO AL DETENERTE EN LAS

áreas de servicio y descanso: piensa que estás en una zona donde puedes encontrarte coches acelerando o frenando a velocidades peligrosas. Aparca en los lugares habilitados y primero que descienda un adulto; después, que dé salida

a los pequeños cuando no vea peligro.

101 APRENDE A RELAJARTE: ES

fundamental para que tu cuerpo descanse en las paradas. Una vez hayas detenido tu coche para descansar, baja y destensa los músculos: levanta los dos brazos y déjalos caer, sin resistencia, espirando. Repite varias veces el ejercicio.

102 HAZTE TUS PROPIOS MASAJES: ALCANZA

tu nuca con tus dos manos, como si quisieras llevarlas hacia delante. Realiza los masajes con el hueco de la palma de la mano. Repite esta operación para el cuello.

103 MÁS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PARA QUE

aprendas y realices: pellizca el punto de las «preocupaciones», situado entre las dos cejas. Masajéalo suavemente entre tus dos dedos, sin ejercer demasiada presión.

104 AHORA PRUEBA A INSPIRAR CON LAS

dos manos puestas sobre la cara: muévelas hacia la parte posterior del cráneo, pasando por las orejas y llevando el pelo hacia atrás. Luego, mientras espiras, baja las manos a lo largo del cuello pasándolas por la parte delantera de los hombros y de las clavículas. Para finalizar, déjalas caer relajadas en la parte delantera a nivel del pecho.





112 CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL



ACCIDENTE

105 ¿HAS PINCHADO? BUSCA EL LUGAR MÁS

adecuado para parar y coloca el coche lo más apartado posible de la circulación. Ni se te pase por la cabeza ponerte a cambiar una rueda en cualquier sitio, sobre todo si se trata de la del lado izquierdo. Si tienes contratado servicio de asistencia en carretera con tu póliza de seguros, no lo dudes y llámales.

106 EN CASO DE AVERÍA, PONTE SIEMPRE EL

chaleco antes de abandonar el vehículo: es importante para hacerte ver pero, ¡no te hace inmortal! Avisa desde el móvil detrás del guardarrail y no permitas que el resto de pasajeros desciendan del coche.

107 SI EL COCHE SE HA AVERIADO, ES

importante señalarlo con los triángulos de emergencia. Hay que colocar el primero 100 metros antes del siniestro, y antes de una curva si el accidente ha tenido lugar después.

108 SI HAS VISTO UN ACCIDENTE, PARA EN

un lugar seguro e intenta que la situación no se agrave: corta el contacto de los vehículos accidentados, acciona el freno de mano y enciende todas las luces de emergencia posibles. Después, coloca los triángulos de emergencia y, si es posible,

pide ayuda a otras personas para que, con el chaleco colocado, adviertan desde un sitio resguardado al resto de conductores del accidente.

109 EN EL MOMENTO DE SOCORRER, HABLA AL

herido; te servirá para obtener información que puede resultar muy útil cuando acudan los servicios sanitarios, como si es alérgico a algún medicamento o tiene alguna enfermedad importante. Si te pregunta por el estado de sus acompañantes y crees que la noticia no va a ser muy positiva, no seas demasiado explícito para no provocarle una crisis de ansiedad.

110 CUBRE AL ENFERMO CON UNA MANTA,

suelen tener frío, y vigila que en la boca no tenga cuerpos extraños. Aflójale la ropa y el cinturón.

111 NUNCA DES DE BEBER A UN HERIDO, NI LE

muevas ni saques del vehículo. Tampoco debes transportarle hasta un centro hospitalario, salvo casos muy excepcionales.

112 ES EL NÚMERO QUE TIENES QUE MARCAR

en tu teléfono en caso de sufrir o ser testigo de cualquier accidente para que los servicios de emergencia envíen la ayuda necesaria. Mantén la calma durante la llamada y ofrece la información lo más precisa posible: lugar, número de vehículos implicados y víctimas.