

# 100

Sugerencias  
Propuestas  
Consejos  
Ideas  
[para un viaje seguro]

- Lo imprescindible para preparar el coche
- Mapa con las principales incidencias
- Cómo organizar el viaje
- Los accidentes del verano
- Cómo ahorrar conduciendo
- Rutas alternativas
- ...y, con humor, las leyes de Andrew en carretera

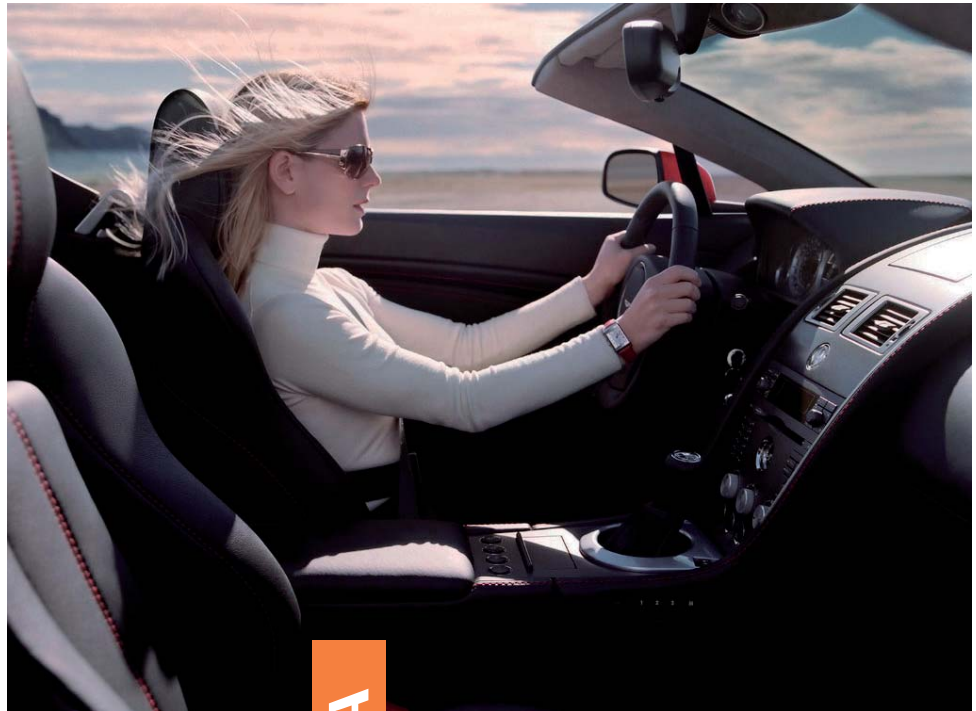
TRÁFICO y Seguridad Vial



1

## Con un aire más seguro

**U**na temperatura adecuada en el coche no es un lujo, sino algo que mejora la seguridad de la conducción. Si la temperatura interior sube por encima de 24° C, aumentan los errores que comete el conductor; a partir de 28° C, no se ve el 6% de las señales –el 10% por encima de 32° C– y si sube por encima de 35° C, el conductor experimenta síntomas similares a los que sufriría con una alcoholemia de 0,5 g/l de sangre: fatiga, cansancio, somnolencia... Por eso, haga revisar el sistema de aire acondicionado o climatizador. Por su seguridad.



2

### Amortiguar el cansancio

¿Sabe que unos amortiguadores en mal estado alargan la frenada en torno a un 10%, más de 20 metros a 120 km/h? Hágalos revisar. Y sepa que también contribuyen a incrementar el cansancio y provocan mayor tendencia al derrape.

3

### Ver y no molestar

Si por llevar las luces mal reguladas deslumbra a otro conductor, este conducirá entre 15 y 40 segundos sin ver bien (más de 400 metros a 100 km/h). Compruebe que no lleva ninguna lámpara fundida y sustituya las necesarias.



4

### Frenar los accidentes

Los frenos son la segunda causa de accidentes por avería mecánica. Debe pedir que le revisen no solo las pastillas, sino discos, manguitos y nivel de líquido. Y muy en especial si nota ruidos, chirridos o si se desvía hacia un lado en caso de frenazo.

5

### Visión limpia

Cualquier cambio brusco de temperatura o, incluso, un bache pueden terminar de romper su parabrisas si tiene un impacto. Vigile su estado y también su limpieza y los elementos para limpiarlo (escobillas, líquido...)

6

### Vigilar los niveles

Un bajo nivel del líquido refrigerante o la falta de tensión en alguna correa pueden provocar un 'calentón'. Haga revisar todos los niveles, correas y cables... Y, de paso, los filtros.

7

### La energía del coche

La batería es la 'energía' del coche. Incluso las que no tienen mantenimiento deben inspeccionarse y ver si tienen zonas sulfatadas y si están bien de nivel. Se evitará algún susto durante el viaje.

PONER EL COCHE EN FORMA



8

## En buena dirección

¿Ha notado dureza anormal al realizar un giro o vibraciones en la dirección? Haga revisar este sistema, fundamental para mantener la trayectoria. Y más si observa desgastes irregulares en los neumáticos.

9

## Para agarrarse al asfalto

¿Sabe que en 3 de cada 4 accidentes se detectan fallos en los neumáticos?

Más de un millón de vehículos circulaban con defectos graves en sus neumáticos. De nada vale llevar la mecánica en perfecto estado si las 'gomas' no lo están. Compruebe primero la profundidad del dibujo (1,6 mm, mínimo) y el estado de la banda de rodadura. Esto le puede indicar la existencia de defectos mecánicos (un solo lateral con desgaste, alineación incorrecta; desgaste en el centro, exceso de inflado; desgaste en ambos laterales, bajo inflado). Si sus 'gomas' superan esta primera inspección, controle la presión: si es la correcta puede conseguir no solo mayor seguridad, sino menor consumo y contaminación. Y no olvide la rueda de repuesto.



10

## Inyectar ahorro

Revise el sistema de inyección. No solo se evitará algún susto en viaje, sino que puede evitar el aumento del consumo y contaminación de su vehículo por desajustes en el mismo.



11

## Bien sentado

Si se sienta a la distancia correcta del volante, no encontrará impedimentos al realizar las maniobras, en especial en casos apurados. Para colocar bien el asiento, siéntese y acérquelo o aléjelo hasta que, en postura cómoda, las piernas queden ligeramente flexionadas. Para regular el respaldo, extienda los brazos por encima del volante de forma que la muñeca descanse en la parte superior.

12

## Defienda su cuello

Sitúe el reposacabezas a 4 centímetros de la cabeza y colocando la parte resistente del mismo a la altura de los ojos. No olvide bloquearlo o le restará eficacia –que es máxima cuando se combina con el cinturón de seguridad–.

13

## Póngase ojos en la nuca

Regule correctamente los espejos retrovisores, tanto interiores como exteriores. Sitúe el coche en un terreno llano. El espejo interior debe centrarse con la luna trasera (mayor campo de visión); luego regule los exteriores: oriéntelos hacia la carrocería y vaya abriéndolos hasta que cuando un hipotético vehículo le adelante se vea primero por el interior y, cuando desaparezca de este, se vea en el exterior. Termine limpiándolos y retirando los objetos posibles de la bandeja trasera para mejorar su visión.

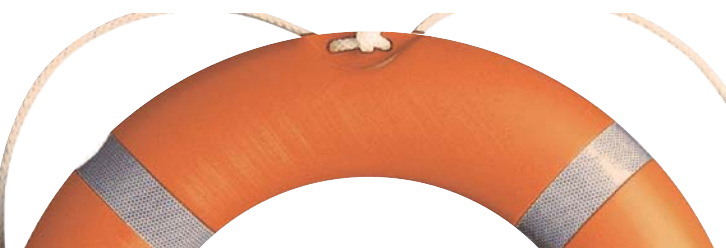


14

## Manos de relojero

La posición de las manos al volante es fundamental para realizar las maniobras con seguridad. Si el volante fuera un reloj, valdrían las diez y diez, las nueve y diez, las tres y cuarto... Naturalmente, durante las maniobras se modifica la postura, pero nunca sujete el volante por debajo ni cruce los brazos.

SITUAR ESPEJOS, ASIENTO, RESPALDO...





## 15 Haga una lista

Apunte las cosas que deba preparar de cara al viaje y que no debe olvidar: papeles del coche y personales, las llaves del apartamento, las gafas de sol, las medicinas habituales, equipaje...

## 16 Al taller

Reserve día en el taller para realizar la revisión y "poner su coche en forma". Dé un repaso a los principales elementos de seguridad: le damos los principales cuestiones a revisar en las páginas 2-3.

## 17 Con día y hora

Una de las cuestiones a preparar es qué día se realizará el viaje –vea la infografía con los días que se prevén más problemas-. También debe pensar la hora, en función no solo de las horas en que vaya a haber más retenciones, sino de cuestiones como el calor, la presencia de niños, etcétera.

## PREPARAR EL VIAJE

## 18 Descanse suficientemente

Descanse la noche anterior al viaje. Si se pone en marcha cansado, la fatiga aparecerá antes, cometerá más errores y, en definitiva, correrá más riesgo de accidente.

## 19 Cómodo y elegante

La ropa debe ser cómoda, holgada, transpirable, amplia, que no oprima y le ayude a aguantar un viaje largo y caluroso. Evite prendas aparatosas o que pudieran engancharse o limitar sus movimientos.

## 20 Actualice su agenda

Grabe en su móvil, bajo el epígrafe AA... el teléfono de la persona a avisar en caso de accidente. Así será el primero que salga si se consulta la lista.

## 21 Evite el calor

Trate de evitar las horas de mayor calor para su viaje.

## 22 Planifique la ruta

No solo existen los mapas en papel. Muchos navegadores, aplicaciones para móviles y páginas web permiten preparar su ruta y elegir en base a variantes como la más rápida, la que usa más kilómetros de autovía, la de menor gasto... En la web de la DGT ([www.dgt.es/](http://www.dgt.es/)) encontrará, además, las obras, incidencias por accidentes de tráfico en tiempo real, radares fijos, puntos negros... Aproveche y prevea los puntos donde vaya a realizar descansos, donde pueda comer o repostar gasolina...



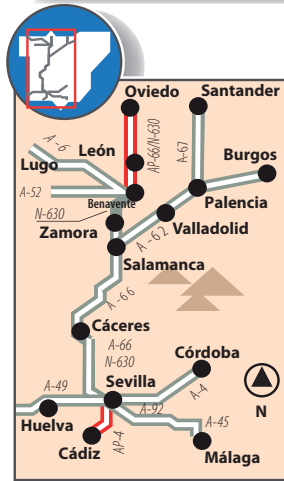


LOS GRANDES DESPLAZAMIENTOS

# 23

## Grábese los teléfonos

Meta en su teléfono los números que pudiera necesitar durante el viaje de vacaciones: el de emergencias (112), el de su servicio de asistencia en carretera, el de la DGT (011)...



- Autopistas
- Autovías
- Nacionales

# 24

## Las chancas, en la maleta

No utilice chancas ni sandalias muy sueltas para conducir: podrían engancharse o salirse en el peor momento. Utilice calzado cómodo, pero que se ajuste sin apretar.



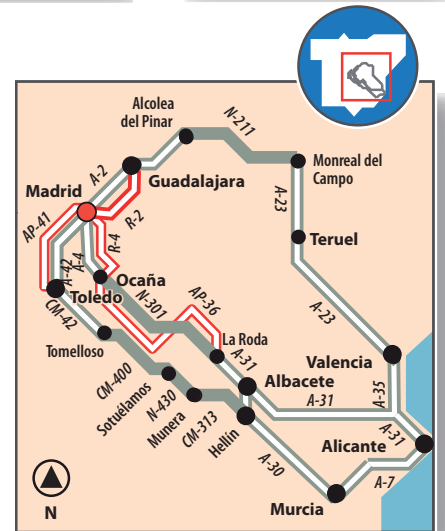
# 25

## Adelgace el equipaje

Repase las cosas que tiene previsto llevar y, si puede, elimine cosas superfluas o que difícilmente utilizará. Recuerde que en vacaciones siempre se compra algo que hay que traer de vuelta.

# 27

Como cada año, la DGT ha dispuesto seis rutas alternativas para los grandes desplazamientos a las zonas vacacionales por excelencia: de Madrid a Levante, del Cantábrico a Andalucía (y viceversa), de Madrid a Andalucía, del interior de la Península al Mediterráneo y de Cataluña a Andalucía. Estas alternativas permiten 'huir' de las grandes rutas, las conocidas por todos, siempre tratando de dar el mayor recorrido por autovía, por carreteras donde se espera menos tráfico.



# 26

## A toda pastilla

Recuerde llevar –y si hacen falta, a mano– aquellos medicamentos de los tratamientos crónicos: la pastilla de la tensión, la del abuelo... Si no, habrá que buscarla en el equipaje con el consiguiente lío.



# 28

## Prepare el entretenimiento

Por si va a viajar con niños pequeños, un estudio realizado en 9 países a instancias de Tom Tom descubre que los niños tardan como media 27 minutos en aburrirse en un viaje por carretera (los españoles solo tardan 25 minutos). Si lleva previstos juegos de participación, películas, música, un ratito en la consola, alguna 'chuche', tardará más en que se produzca una situación que crise los nervios a quien conduce. Y, si se produce, que descansen un ratito...

## 29 No se maree

Algunos adultos –y más los niños– tienen tendencia a marearse, lo que puede convertirse en motivo de preocupación y distracción para el conductor. Para evitarlo puede consultarse al médico y tomar, antes del viaje, algún producto que reduzca la cinetosis. Intente que la persona susceptible se entretenga con el paisaje o con algún juego –aunque debe evitar leer o fijar la vista de cerca–, mantenga el coche aireado (aire acondicionado o con la ventanilla), trate de que no se fume en el coche y que no coman antes del viaje (déle poca cosa si tiene hambre durante el viaje: una galleta, una chuche...)

Si el mareo avanza, prepare bolsas por si acaso, y si llega a producirse el vómito, no se ponga nervioso y hágale beber con frecuencia pequeños sorbos de agua azucarada o un refresco azucarado.

## 30 Coma ligero

Una comida 'ligera' puede ser un elemento más de seguridad. No es solo bueno para la figura. Una comida copiosa o rica en

grasas produce somnolencia, lo que puede llevar a tener un accidente.

## 31 Ojo con el alcohol

Si durante el viaje decide 'tomar algo' y bebe una bebida

alcohólica, aunque solo sea cerveza, tenga en cuenta que un varón de 70 a 90 kg, con dos 'tercios', alcanza una alcoholemia de 0,55 gr/l. (superior al límite legal) y una mujer, hasta 0,95, y necesitarán más de 3 horas para volver a límites no peligrosos. Mejor después del viaje...

## 32 Cafés, los justos

No se puede combatir el cansancio a base de cafés. El café tiene un cierto efecto

estimulante que produce una falsa mejora en el rendimiento al volante. Si está cansado, pare y descanse.



HAGA EL VIAJE MÁS SEGURO



## 33 Contra el fuego

Si fuma mientras circula, no tire las colillas. No solo está prohibido, sino que puede provocar un incendio de consecuencias desastrosas.

## 34 Abrochése a la vida

Después de cada parada –y antes de arrancar– asegúrese de que todos los pasajeros (incluidos los niños en sus 'sillitas') tiene correctamente abrochado el cinturón de seguridad.

## 35 Beber contra el cansancio

La falta de líquidos provoca la reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular y un bajo nivel de azúcar, fatiga y falta de atención. Por ello, es recomendable beber lo suficiente o, incluso, tomar refrescos azucarados.





36

**Por la derecha y a distancia**

Utilice siempre que sea posible el carril de derecho y mantenga una distancia de seguridad adecuada. Y adecúe la velocidad a las circunstancias de la vía y del tráfico.



37

**Descanse cada 2 horas**

Es importante descansar cada 200 kilómetros recorridos. O cada 2 horas. Busque un lugar seguro fuera de la vía (por ejemplo, un área de descanso o una gasolinera), baje del coche, estire las piernas, haga unos estiramientos... Recuerde, cuando pare, no deje objetos visibles ni manipule el maletero para no provocar 'tentaciones' y robos de 'cacos'.

38

**Avise de accidentes e incidentes**

Hoy, con los móviles, realizar una llamada a los servicios de emergencia (112) o a la DGT (011) no cuesta nada, pero puede ayudar y mucho al herido o a los servicios de emergencia. Atender a las víctimas correctamente durante los primeros 60 minutos (la hora dorada) reduciría un 35% las víctimas.



39

**Compruebe la bici**

Si lleva un portabicis, compruebe cada vez que pare si están correctamente sujetas y las correas mantiene su presión; y lo mismo si lleva equipaje en la baca.

40

**No se ponga hora de llegada**

Al final, la presión de llegar a un lugar en un momento determinado puede hacer que circulemos más 'acelerados' de lo debido y provocarnos un estrés innecesario.

SI VIAJA CON NIÑOS

41

**Asegurar a los angelitos**

Si viaja con niños, debe tener en cuenta que nunca deben ir sueltos, sino 'asegurados' con su Sistema de Retención Infantil (SRI) homologado adecuado a su talla y peso.

42

**En brazos, no**

Y nunca los lleve ni sueltos (su peso se multiplica por 50 a 60 km/h) ni sujetos en brazos de su madre o padre (a solo 10 km/h, no tendrán fuerza para sujetarlos).

43

**Ojo con el airbag**

Si lleva al bebé en el asiento delantero, con la sillita en sentido contrario a la marcha, desconecte el airbag, ya que, en caso de accidente, podría dañarle. No obstante, es más recomendable que viajen en los asientos traseros.



44

**¡A jugar!**

Los niños necesitan descansar cada cierto tiempo. Pare y que jueguen. Y que aprovechen para hacer pis...

45

**Puertas aseguradas**

Como los niños tienden a jugar con cualquier cosa, ponga el seguro de las puertas para evitar que, sin intención, abran una puerta en marcha.



## 46

### DE INFORMACIÓN

DGT	011
Internet	www.dgt.es
wap	http://www.dgt.es
Movistar	505 + carretera o provincia 404 + carretera o provincia
Vodafone	141 + carretera o provincia
Orange	2230 + tráfico
TELETEXTO	
TVE	pág. 600
TELE 5	pág. 470
ANTENA 3	pág. 410
CUATRO	pág. 185
LA SEXTA	pág. 490

## 47

### EMERGENCIAS

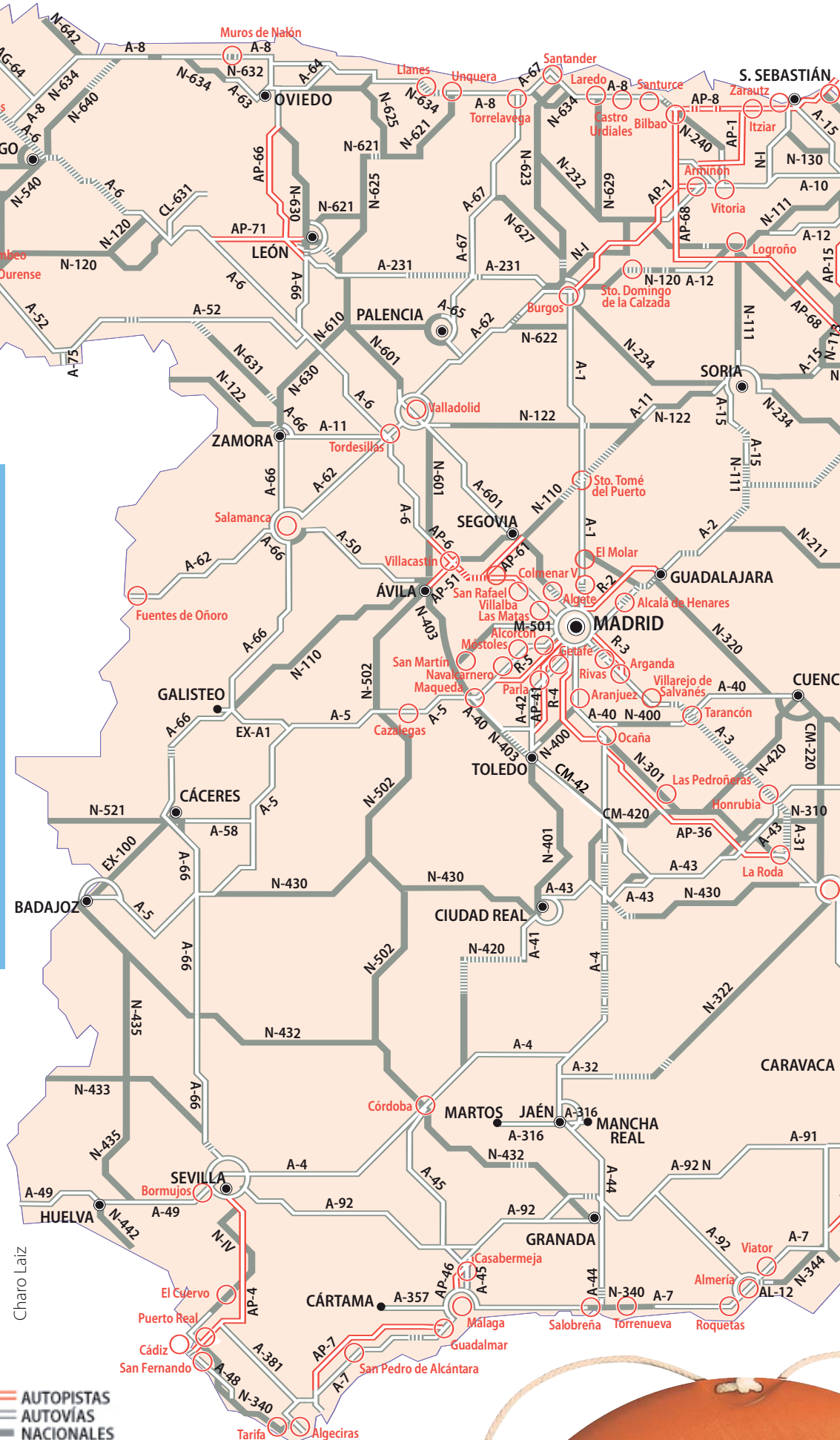
En toda España	112
Cruz Roja	91 335 45 45
Policía Nacional	091
Guardia Civil rural	062
Policía Local	092
Policía Autonómica catalana	088

## 48

### AYUDA DE LAS MARCAS

Alfa Romeo	900 211 017
Audi	900 132 132
BMW	900 100 482
Citroën	900 515 253
Chevrolet-Daewo	900 130 031
Fiat (matriculas hasta 2012) (matriculas desde 2012)	900 211 018 91 325 53 34
Ford	902 15 01 56
Honda	900 354 202
Hyundai	902 158 553
Lancia	900 211 019
Mercedes	900 268 888
Mitsubishi	900 363 373 91 452 29 50
Nissan	900 112 112
Renault	902 365 200
Opel	900 142 142
Peugeot	902 111 026
Porsche	900 111 911
Skoda	900 250 250
Saab	902 200 880
Seat	902 402 601
Suzuki	902 109 617
Toyota	900 400 410
Volkswagen	900 100 238
Volvo	902 120 591

### TELÉFONOS DE INTERÉS



- AUTOPISTAS
- AUTOVIAS
- NACIONALES
- TRAMO EN OBRAS
- PUNTOS CONFLICTIVOS



# 49

## Rutas alternativas

De la zona centro, fundamentalmente desde Madrid, pero también de Barcelona, parten en estas fechas muchos automovilistas buscando la costa, en especial del Mediterráneo. Para ellos existen, además de las rutas habituales, alternativas que le permiten evitar zonas de mayor intensidad de tráfico, tanto en la operación salida como al regreso. Tomen buena nota.



# 50

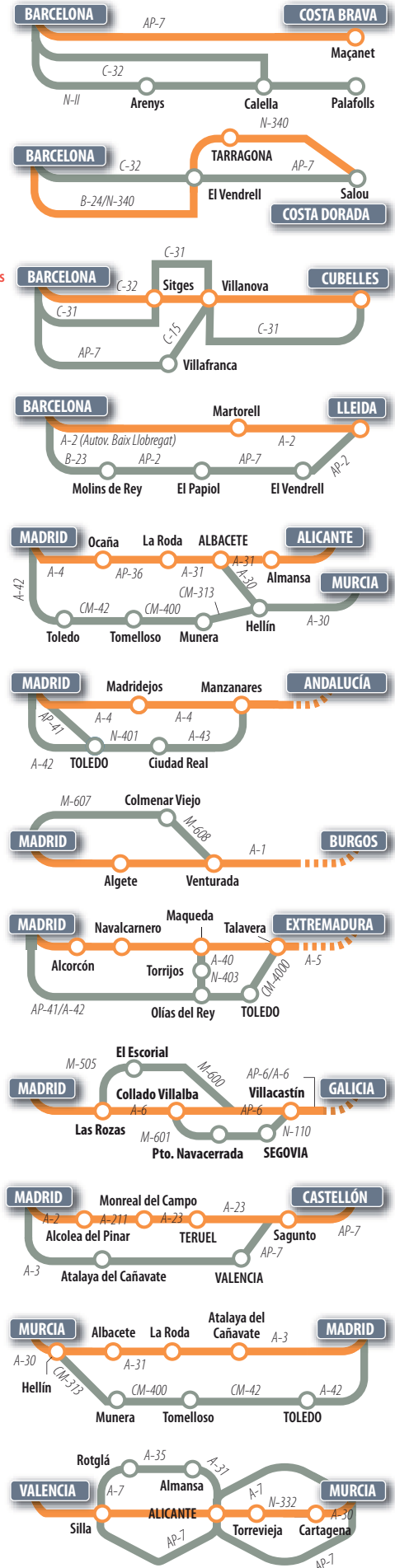
## Muchas apps, ¡pero parado!

Existen miles de aplicaciones –gratuitas o no– destinadas a la seguridad vial y a preparar viajes para móviles inteligentes. Estas permiten comprobar las incidencias del tráfico en España en tiempo real; detectan si se ha producido un accidente y envían un mensaje de emergencia; permiten organizar viajes por el extranjero; o ver los teléfonos de emergencia... El conductor nunca debe utilizarlos al volante. Si necesita recalcular la ruta o nueva información, deténgase en un lugar seguro y consulte lo que necesite. Luego, reanude la marcha.

## Todo en [www.dgt.es](http://www.dgt.es)

Si desea obtener una información más detallada, y actualizada al instante, sobre medidas de tráfico, cortes de carreteras, obras, desvíos alternativos o incidencias extraordinarias, consulte la página web de la Dirección General de Tráfico: [www.dgt.es/](http://www.dgt.es/)

# 51



## Velocidad uniforme

# 52

**Mantener una velocidad lo más constante posible –los controladores de velocidad de algunos modelos lo hacen automáticamente–, evitando frenazos, acelerones y cambios innecesarios permitirá ahorros entre el 2 y 6%.**

**Para lograr esta premisa, es necesario conducir con anticipación: mantener un campo de visión de dos/tres coches por delante, circular con una distancia de seguridad adecuada y, al detectar un objeto, levantar el pie del acelerador y dejar rodar el vehículo, en vez de esperar y frenar a última hora. En cualquier caso, la seguridad debe primar siempre por encima del ahorro y la eficiencia.**



CONDUZCA AHORRANDO

# 53

### Menos peso, menos gasto

Si revisa el equipaje y elimina objetos innecesarios (por ejemplo, cadenas) ahorrará en combustible.

También si en vez de llevar baca puede usted llevar todo su equipaje en el maletero puede gastar hasta un 20% menos. Cada 100 kilos de peso extra gastará un 6% más.



# 54

### Ahorre con la presión

Simplemente con llevar la presión correcta en los neumáticos ahorrará entre un 2 y un 4% de combustible. Llevar una presión 0,5 kg/cm<sup>2</sup>

inferior a la recomendada reduce el rendimiento del combustible.

# 55

### ¿Aire o ventanilla?

En ciudad, a baja velocidad, es más eficiente bajar las ventanillas que utilizar el aire; en carretera y a mayor velocidad, mejor el climatizador.

# 56

### Consumo nulo

Cuando conduzca con anticipación, si observa, por ejemplo, un semáforo en el que deba detenerse y suelta el acelerador con la marcha engranada, el consumo de carburante será nulo (0). Cuando llegue el momento de frenar, hágalo progresiva y suavemente.

# 57

### A 22 grados

Es la temperatura ideal para el interior del coche. Si

pone el aire acondicionado más alto, gastará más. Según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro de energía (IDAE), programar el aire acondicionado a 25° C reduce el rendimiento del combustible un 12%.



# 58

### Marchas largas

Es más eficiente circular con marchas largas y bajas revoluciones, aunque deba pisar un poco más el acelerador. El IDAE recomienda, incluso en ciudad, usar 4ª y 5ª, siempre respetando los límites.

# 59

### Cuándo cambiar

Los expertos recomiendan meter rápidamente 2ª y, luego, cambiar entre 2.000 y 2.500 rpm (gasolina) ó 1.500-2.000 (diésel). O si lo prefiere, 3ª a partir de 30 km/h; 4ª, a partir de 40 km/h y 5ª, a partir de 50 km/h.





COLOCAR BIEN EL EQUIPAJE

64

**Que se vea**

Tampoco conviene dejar objetos sobre la bandeja trasera, restando visibilidad al conductor.

65

**Por si acaso...**

Piense en qué cosas puede necesitar durante el viaje y déjelas más a mano. Medicaciones, juguetes de los chicos, gafas para leer, algo por si hace fresco... pero no deje estos objetos sueltos: reúnalos en una bolsa y no se perderán.

60

**Elimine lo superfluo**

Revise el equipaje y elimine lo superfluo y, después, retire del maletero cualquier objeto innecesario (cadenas, paraguas, abrigos...) Recuerde que cada cien kilos extra de peso provoca un gasto extra del 6% de combustible.

61

**Abajo lo pesado**

Los bultos y maletas más pesados, aunque no sean los más voluminosos, deben colocarse en la parte inferior, para que el centro de gravedad esté lo más bajo posible. Y repartiéndolo entre ambos lados.



66

62

**No deje objetos sueltos**

En el interior del habitáculo, en caso de accidente o de frenazo, cualquier objeto suelto se convierte en un 'proyectil', multiplicando su peso por más de 56 a tan solo 60 km/h. Deposítelos en las bolsas y guanteras o bolsillos de que disponen los vehículos y se evitará 'sustos'. Piense que un libro puede golpearle con un peso similar a 40 kilos y una funda de gafas, como si pesara 8 kilos.

**Atado y bien atado**

Cuando termine de colocar el equipaje, rodéelo con una red y ánclela al suelo de portaequipajes en los puntos habilitados. Así evitará que se desplace el equipaje por una maniobra y que afecte a la estabilidad del vehículo.

67

**Y si hace falta, baca**

Si no puede meter todo el equipaje en el maletero o debe llevar objetos que no quepan (bicis, tablas de surf...) instale un portaequipajes (baca) o, si dispone de enganche, plantéese la posibilidad de llevar un remolque. Pero antes de emprender viaje, compruebe que todo esté bien sujeto y atado convenientemente.

63

**Abroche el cinturón trasero**

Aunque no viaje nadie en ellos, abroche el cinturón a los asientos traseros. En caso de colisión ayudará a sujetar los respaldos traseros y evitará que el equipaje penetre en el habitáculo y golpee a un ocupante.



## 68 Los 'papeles' imprescindibles

Todo conductor debe llevar en su vehículo el Permiso (o Licencia) de Conducir, el Permiso de Circulación, la Tarjeta de Características Técnicas, la póliza y el recibo del seguro obligatorio –esto es conveniente, aunque no obligatorio– y si por antigüedad le corresponde a su vehículo, la pegatina y el informe de haber superado las Inspección Técnica de Vehículos (ITV).

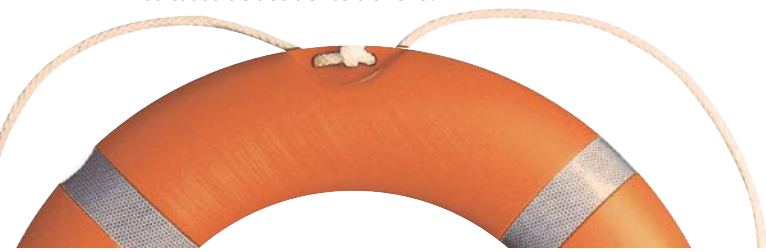
## 69 Fotocopias, en España

Como la Guardia Civil puede consultar a través de sus PDA la existencia de los documentos, en nuestro país, y solo a efectos de tráfico, es válida la fotocopia de los documentos obligatorios para circular, pero esta debe estar compulsada oficialmente.



## 70 Con chaleco y triángulos

Es obligatorio en los turismos disponer de un juego de dos triángulos de preseñalización de peligro y un chaleco reflectante homologados para los casos de accidente o avería.



## 71 Rueda y herramientas

También hay que llevar rueda de repuesto (normal o de galleta) y las herramientas para realizar la sustitución o un kit reparapinchazos. Ya no es obligatorio llevar lámparas de sustitución por si estas se funden: de ahí la importancia de revisarlas antes de salir.



## 72 ¿Y en el extranjero?

El permiso de conducir español es válido para conducir por toda Europa, pero si viaja a otros países, consulte si es necesario un permiso internacional o algún requisito especial. El seguro también es válido en toda la UE –es conveniente consultar las coberturas en cada país–, pero fuera de este ámbito necesitará la Carta Verde.

También basta con la matrícula con el indicativo nacional (E) en una banda azul en toda la UE, pero fuera de ella es obligatorio un óvalo blanco con la letra nacional (para España, una E). Además, pueden existir normas obligatorias específicas en cada país (por ejemplo, un límite de velocidad más restrictivo o la necesidad de utilizar luces de día). En las páginas 42-43 de esta revista encontrará información de estos requisitos en Europa y en Internet es fácil localizar las normas de otros países.

LO QUE NO DEBE OLVIDAR



## Que no te ciegue el sol

73 Una de las características de los viajes veraniegos, debido a la mayor luminosidad de los días y su mayor duración, son los deslumbramientos por el sol. Si la carretera tiene una orientación hacia el Este (de 6:30 a 10:00 h) o el Oeste (de 17:30 a 21:20 h.) la incidencia de los rayos solares puede llegar a ser muy molesta; hacia el Sur la incidencia es menor, aunque dura más tiempo. Prevea la 'dirección' de su ruta y adapte el horario en lo posible para evitarse esta molestia o utilice gafas de sol –no las olvide ni las meta en la maleta–.



# 74

## Procure no fumar

No solo por el riesgo que se corre mientras se busca el cigarrillo y se enciende, en el que no se presta la atención necesaria a la conducción, sino por el riesgo de que este se caiga, o se caiga la ceniza y provoque una distracción mayor o un incidente.



# 78

## Mascotas bien separadas

Antes de ponerse en marcha, asegurese de que la mascota que viaja con usted no puede molestar al conductor. Recuerde que deben ir sujetas y separadas físicamente del conductor.

# 75

## Ni auriculares ni pelis

Recuerde que el conductor no debe utilizar cascos para ir oyendo música ni ningún elemento que le aisle del tráfico. Y si los ocupantes van viendo alguna película o vídeo en un reproductor, no trate de seguirlo por el sonido: concéntrese en la conducción.

# 76

## No coma al volante

Es peligroso por la posibilidad de que se le caiga algo que le distraiga y también porque, con las manos ocupadas, en caso de emergencia, no podrá realizar la maniobra con la rapidez y eficacia necesarias.

# 77

## Confíe en el copiloto

Que su acompañante realice tareas como cambiar de emisora de radio o la música, manipular el aire acondicionado, etcétera... Todas ellas restan atención a la conducción y mejor que las haga otro.

LO QUE DEBE EVITAR

# 79

## El GPS, antes

Programe el GPS antes de poner el coche en marcha o, si debe reprogramarlo, haga una parada. En marcha es muy peligroso y puede provocar un accidente. Y lo mismo si utiliza un mapa.

# 80

## Desconecte el 'whats App'

Parece que mucha gente siente la necesidad compulsiva de ver y contestar inmediatamente a los mensajes que le llegan a través de aplicaciones tipo 'whatsapp' o redes sociales. Para evitarlo, mejor desconecte estos servicios mientras esté al volante y conteste solo cuando haga paradas.

# 81

## Manos libres o nada

Si puede evitarlo, no conteste al móvil mientras conduce. El sistema manos libres le evita retirar la vista de la carretera, pero si la conversación requiere su atención, puede dejar de ver señales y hasta vehículos y provocar un accidente. Haga que conteste un ocupante o conteste a las llamadas perdidas cuando haga una parada.

### Los días más conflictivos

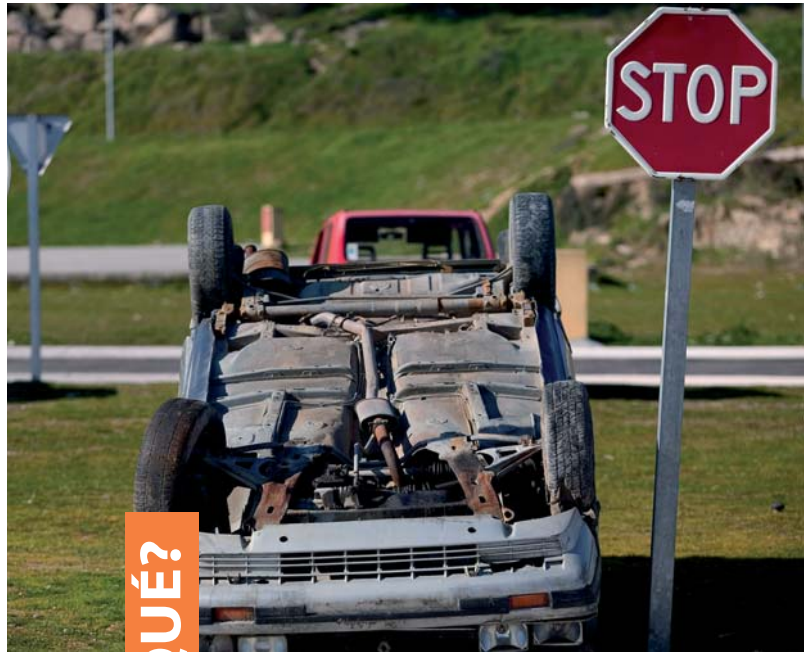
	CIUDAD													ZONA DE COSTA					SEPTIEMBRE						
	13	14	15	20	21	22	27	28	29	1	3	4	5	10	11	12	15	17	18	19	31	1	2	8	9
Número de día	13	14	15	20	21	22	27	28	29	1	3	4	5	10	11	12	15	17	18	19	31	1	2	8	9
Día de la semana	V	S	D	V	S	D	V	S	D	M	V	S	D	V	S	D	X	V	S	D	V	S	D	S	D
Horario	T	M	T	T	M	T	T	TD	T	TD	T	M	T	T	M	T	TD	T	M	T	TD	TD	T	M	T
CIUDAD	Entrada																								
	Salida																								
Z. COSTA	Entrada																								
	Salida																								

# 82

## Cada año, mejor

# 83

En 2011, en los meses de julio y agosto hubo menos víctimas mortales (2 y 39, respectivamente) que en 2010, consolidando una tendencia a la baja de los últimos años. Este descenso es del 1 y 20%, respectivamente, frente a 2010 y del 3 y 26% respecto a 2009. Y mayor aún si se comparan con las cifras de los mismos meses de 2001: 57 y 67%. Por meses, el descenso fue menor en junio (2 muertes) que en agosto (149) y en conjunto es el primer verano en que mueren menos de 350 personas. Y también ha bajado el número de heridos graves (-159) en carretera.



ACCIDENTES: ¿DÓNDE, CUÁNDO Y POR QUÉ?

# 84

### Muertos diarios

El promedio diario también descendió desde 13,6 en 2010 a 5,2 en 2011 (5,5 en julio y 4,8, en agosto).



# 85

### Más riesgo en Andalucía y Cataluña

Andalucía y Cataluña es donde mayor número de muertes por accidente (54 y 48, respectivamente) se produjeron el verano de 2011. La explicación es que se trata de destinos turísticos clave. Además, Andalucía solo tiene 2 muertes más que en 2010 y Cataluña, 5 menos. Y aunque se produjo un ligero aumento de las muertes por accidente en País Vasco, Murcia, Cantabria, Valencia, Andalucía y Castilla-La Mancha, todas tienen menor mortalidad que en 2001.

# 86

### Lo peor, a medianoche

El tramo horario que ha aumentado el número de víctimas mortales es de 20:00 a 23:59 (56 en 2010 y 74 en 2011). Se producen más muertes en los tramos de 07:00 a 13:59 (97) y de 14:00 a 19:59 (92), pero ambos han visto rebajadas las muertes respecto a 2010.

# 87

### En autopista, mejor

El mayor número de accidentes mortales se produjo en carreteras convencionales (76%), seguido de autopistas (19,6%) y autopistas (3,7%), donde, además, se produjeron los mayores descensos (-57% respecto a 2010 y -33% respecto a 2009). Es destacable el descenso en carretera convencional (8%) y autovía (6%).

# 88

### Menos heridos

En 2010 hubo también 159 heridos graves menos que en 2011, manteniendo un descenso desde 2003.

# 89

### ¡Cuidado con las bicis!

La mortalidad veraniega en bici creció respecto a 2010 (11%). La mayoría se produce en carreteras convencionales (95%) por choques con otros vehículos (55%) –la mayoría, alcances con colisión (36%)–.





90

**No se salga**

La salida de la vía sigue siendo, con mucho, el accidente mortal más frecuente (40%) seguidas por colisiones frontales (23%) y otras colisiones (21%). Las muertes por salidas de la vía han bajado un 8%, pero las colisiones frontales han crecido un 31% respecto a 2010.

91

**Atentos a la norma**

En el 41% de los accidentes mortales veraniegos aparece la distracción como factor concurrente y en el 23%, la infracción a la norma.

También hay que vigilar la velocidad inadecuada, que se halla en el 21% de estos accidentes.

92

**Cuidado con turismos y motos**

Donde mayor número de víctimas mortales es en turismos y motos (173 y 56, respectivamente) se produjeron durante el verano 2011. Claro, que son los vehículos con mayor parque.



93

**Póngase casco y cinturón**

Aún se detecta en un 3% de motoristas muertos en accidente que no utilizaba casco, cifra que sube al 11% en ciclomotor. También en torno al 15% de los muertos en turismos y furgonetas tampoco se utilizaba accesorios de seguridad.



CÓMO ACTUAR BIEN EN CASO DE ACCIDENTE

94

**PAA**

PAA es la regla nemotécnica para acordarse de los pasos a seguir ante un accidente: Proteger, Avisar y Ayudar.

95

**Proteger y protegerse**

Si es testigo de un accidente, aparque fuera de la vía para evitar causar otro accidente (o sufrirlo) y señalice la situación con los triángulos que debe llevar en su coche.

96

**Compruebe si...**

...existe algún riesgo añadido (líquidos inflamables o tóxicos, despeñamiento del coche, riesgos del herido...) y quite el contacto del coche accidentado, asegurándolo con el freno de mano. Hable con los heridos para evaluar lo mejor posible su estado y posibles lesiones.



97

**Avise lo antes posible**

Avise del accidente, pero con la información lo más precisa posible (carretera y punto kilométrico o población más cercana, número de heridos, estado, lesiones, gravedad...)

98

**Al herido, nunca...**

- Le de agua o medicamentos
- Le saque del coche, salvo que exista riesgo de incendio o despeñamiento.
- Le quite el casco si es motorista.

99

**Lo que sí puede hacer**

- Colocar al herido un pañuelo o apósito en una herida abierta para minimizar la pérdida de sangre
- Comprobar si la lengua o un objeto obstruyen el paso de aire si el herido respira con dificultad.

# MURPHY

■ **LEY DE ANDREW.** Siempre que se planifica un viaje en fechas con millones de desplazamientos se suele caer en varios errores porque siempre se olvida un detalle: somos muchos y hay gente para todo.

Error nº 1: "Vamos a salir a las 4 de la mañana, que irá la carretera vacía".

Error nº 2: "Vamos a volver el lunes, que ya habrá vuelto todo el mundo".

Error nº 3: "Vamos a coger este atajo que no conoce nadie".

Error nº 4: "Vamos a parar a comer en este restaurante apartado y comemos solos".

Error nº 5: "Vamos a quedarnos en casa, que la ciudad estará vacía".

■ **PRINCIPIO DE MATÍAS.** Cuando en una vía de dos direcciones es-



té permitido adelantar, siempre vendrán coches de frente y no podrá efectuar la maniobra. Cuando esté prohibido adelantar comprobará con desesperación que por el carril contrario no viene nadie de frente.

■ **PROBABILIDAD DE LA COSTA BRAVA.** Todo camino de tierra sin huellas recientes de neumáticos que se dirige a la playa durante 1 ó 2 kilómetros con baches profundos, rieras con escalones salvajes y vegetación

que, poco a poco, se ha ido comiendo la senda, termina en una cala preciosa... Pero con un parking lleno hasta la bandera, chiringuito humeante, caseta de helados y una escalera para bajar –¡más tarde hay que subirla!– a una mini playa de cantos rodados atestado de gente que ha madrugado más.

■ **PRINCIPIO DEL SOL Y LA SOMBRA.** El sol se mueve y la sombra también. Esto tan obvio parece no entenderlo ningún usuario de las playas españolas. La sombra de las 10 de la mañana es solazo a las 3 de la tarde y el solazo de las 10,30, zona umbría y fresca a las 15,30. Las sorpresas hasta que se coge el 'tranquillo' al asunto son mayúsculas y normalmente desagradables. Cuando todos los del mismo turno se dan cuenta de este 'misterioso' movimiento, hay verdaderas luchas volante en mano por aparcar en los pocos sitios que sufren la mutación.

■ **LEY DE BRASA.** Las quemaduras de segundo grado en piernas, manos y espalda no tienen por qué estar siempre asociadas a un incendio. A las 3 de la tarde, el interior de su coche aparcado al sol es un infierno. El volante abrasa, los asientos (sobre todo si son de piel) arden y la palanca de cambios está al rojo. El aire acondicionado no puede con el "incendio", llegará a casa calentito.

MURPHY SE VA DE VACACIONES

Tomado de "Las Leyes de Andrew", escrito por nuestro colaborador Andrés Más y publicado por Editorial Plaza & Janés

## Cuidado con las excursiones... y vuelva

No se relaje con la llegada al lugar de vacaciones. Los desplazamientos cortos, para ir a la playa, a comer al pueblo cercano o una excursión para ver aquella población tan pintoresca encierran peligros. ¡Y más si se circula con la guardia baja! Carreteras desconocidas, estrechas, con circulación en doble sentido, habiendo comido de más, con somnolencia, calor, cansancio o, incluso, habiendo bebido una 'cervecita' o una sangría pueden ser peor que un viaje para el que estamos más concienciados. Y no olvide las mismas recomendaciones para el viaje de vuelta. Lo importante es regresar.



Edita:



Director: **Jesús Soria**. Redactores-jefe: **José Ignacio Rodríguez y Juan Manuel Menéndez**. Maquetación: **José Belamo**. Textos: **J.M.Menéndez**. Dibujos/Infografías: **Dlirios**. Mapas: **Charo Laiz**. Fotografías: **Archivo "Tráfico y Seguridad Vial"**.