

Vacaciones

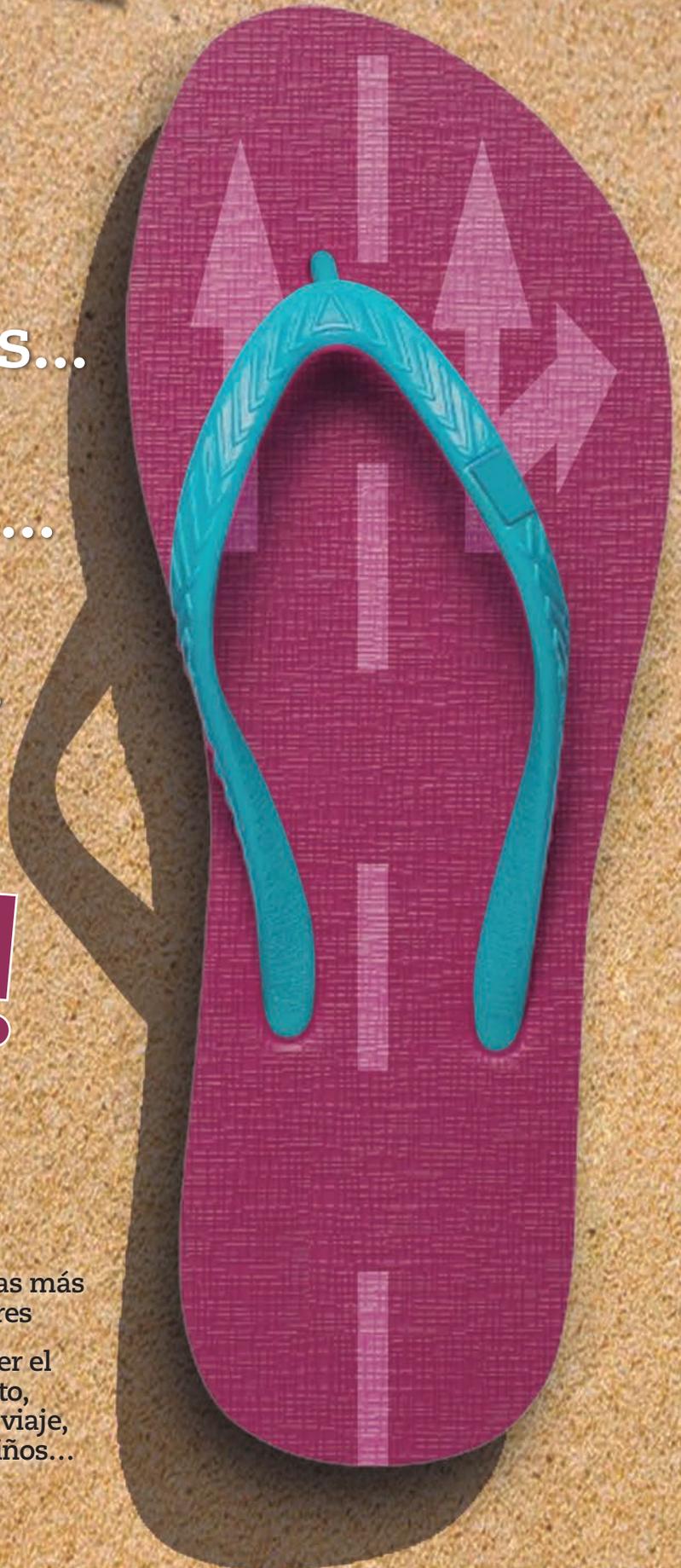
SIN
distracciones...

SIN
accidentes...

SIN
atascos...

i Ni se imagina
la cantidad de
situaciones
que le pueden
“despistar”
al volante **!**

- Mapa de los puntos conflictivos este verano
- Los “mensajes” de Ramón Aranguena al volante
- Las carreteras más espectaculares
- Y cómo poner el coche a punto, planificar el viaje, viajar con niños...





ENVIAR UN WHATSAPP SI CIRCULA A 100 KM/H SUPONE RECORRER 550 METROS "A CIEGAS"

16 distracciones que le pueden amargar el viaje

Hay muchas pequeñas cosas que podemos hacer en el coche mientras conducimos. Necesarias, imprescindibles o no, pero las hacemos. Buscar unas gafas, 'vigilar' a los niños a través de los espejos, una mascota no bien sujeta, enviar un whatsapp, tener una pelea familiar... Muchas de esas situaciones provocan distracciones que, sin saberlo, llevan a recorrer muchos metros sin control, distraídos. Un auténtico peligro perfectamente evitable.



1 OJO AL MÓVIL

Una cosa es llevar el móvil cargado y a mano, por si pasa algo, y otra usarlo mientras se conduce. ¿Sabes que responder una llamada nos lleva 8 segundos o que marcar nos distrae durante 13? Supone, por ejemplo, que circulando a

• S. H. 120 km/h, el coche recorrerá 266 metros sin mucho control. Los 13 segundos que supone marcar, simplemente a 100 km/h, significan que el vehículo recorrerá 361 metros sin que nuestra atención esté en la carretera. Además, utilizar el móvil multiplica entre cuatro y nueve veces el riesgo de accidente, como si tuviéramos en sangre 1,0 gr/litro de alcohol y duplica el tiempo normal de reacción.

2 ENVIAR WHATSAPP, UNA TEMERIDAD

Lamentablemente, es cada vez más habitual ver a conductores, incluso en carretera, enviando whatsapp. Por muy hábil que sea con los dedos para escribir, destinará alrededor de 20 segundos, en el mejor de los casos, y eso supone que el coche recorrerá más de 550 metros a 100 km/h



y 166 si va a tan solo 30 km/h. Por ello, el riesgo de accidente mientras manda el 'mensajito' se multiplica ¡por veintitrés!



3 NAVEGADOR: SIEMPRE ANTES

Los navegadores cada vez son más habituales en los coches o, incluso, aprovechar el 'smartphone'. Y en un momento, meter un destino: pues ¡joj!, porque eso llevará como mínimo 15 segundos, lo que significa que si el coche que conducimos va a 90 km/h, recorreremos nada menos que 375 metros sin que el conductor esté muy pendiente.



4 PARA EMPEZAR, COLOQUE EL ESPEJO

Siempre debe colocarse los retrovisores interior y exteriores antes de salir de viaje para evitar distraerse durante la marcha. Mucho mejor parado y lo hará mucho mejor... ¡y más seguro!

5 BUSCAR ALGO, UN PELIGRO

Siempre es conviene llevar muy a mano todo aquello que podemos necesitar durante el viaje. Las gafas de sol, el agua, un paquete de toallitas, el DVD o el pendrive donde llevemos la música preferida... Buscar en la guantera mientras conducimos es una mala idea...

6 ¿QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS?

Piense antes de un viaje en todo aquello que puede evitar que los niños se pongan pesados, que puedan necesitar: algo para 'picar', algo para jugar, cuentos, peluches... Mitigará situaciones de crisis que pueden necesitar su atención y, en consecuencia, unos segundos de distracción peligrosos.

7 ESPEJOS PARA CONTROLAR LOS NIÑOS: SÍ, PERO...

Es una buena idea colocar espejos en el interior del coche que permitan al conductor poder 'vigilar' a los niños a través de su espejo interior: que van correctamente colocados en sus sillas, qué hacen, si van comiendo algo, las causas de sus gritos... Pero ¡joj! que ir mirando constantemente al espejo para verlos puede distraer más de lo que pensamos. En realidad, irá mirando para atrás bastantes segundos: y 4 simples segundos circulando a 120 km/h son más de 130 metros recorridos en los que no va mirando al frente. Si hay algo que requiera una solución, es mucho mejor y más seguro parar.



8 SALPICADEROS, MEJOR 'LIMPIOS'

Cuidado con colocar cosas en el salpicadero: un movimiento, una curva y probablemente ésta saldrá disparada para un lado o el otro. Y por instinto, tratará de sujetarlo, no prestando atención al volante, lo que puede crearle un problema...

No se fije hora de llegada, ni planifique excesivamente porque en carretera surgen incidencias y cumplir plazos rigurosos puede provocar ansiedad en el conductor. Lo importante es llegar.



9 MASCOTAS BIEN SUJETAS

Si lleva alguna mascota en el coche, siempre debe ir 'atada' o en su transportín para evitar que pueda moverse y hasta interferir en la conducción. ¿Se imagina a su perro o gato merodeando por la zona de los pedales mientras conduce, o cuando necesita manejarlos? ¿O simplemente al conductor haciendo alguna carantoña mientras conduce y debe realizar alguna maniobra imprevista?

10 LA RADIO, EN 'SINTONÍA'

Los viajes está muy bien que sean acompañados de buena música (mejor no muy 'estridente') o de información en su emisora preferida, incluso llevar su selección musical en un CD o un pendrive, pero debe ser consciente de que el simple cambio de emisora, aunque sea digital y programada, puede llevar unos 6 segundos. Esos segundos que la mirada no está en la carretera suponen que recorrer 200 metros si el coche lmarca a 120 km/h. Y en esos metros puede pasar de todo...

11 PELEAS FAMILIARES: NO ES EL MOMENTO

Es el peor momento para discutir con el conductor. Una conversación 'acalorada' distrae, enoja, despista, puede llevarle a realizar maniobras poco adecuadas que pueden terminar en una desgracia. Y no únicamente mientras la misma, sino que el 'malestar' genera un estado de ansiedad, de distracción, de estar pendiente de otras cosas durante mucho tiempo.

12 CONSULTAR MAPA: PARA EL COPILOTO

No sería el primer conductor que se pone a ver el mapa durante su trayecto por autopista, autovía... Es la tarea ideal para el copiloto, sin que requiera que el conductor desvíe la vista de la carretera al mapa. Y si debe hacerlo, ¡pare!

13 CHANCLAS: ¡MEJOR NO!

No conduzca calzando chanclas. A veces, este calzado se puede enredar en los pedales ante una frenada inesperada y causar un accidente. También es conveniente llevar gafas de sol para hacer frente a los molestos reflejos en estos días en los que el astro rey puede deslumbrar y, en especial, si pensamos viajar cerca del amanecer o atardecer.

14 PAISAJE: PROHIBIDO

Es bonito, sí, pero la conducción no es el momento de ir admirando un precioso paisaje: unos segundos de distracción suponen 'tragarse' una curva, meterse en un carril que no es el 'suyo'...



15 COMER ALGO, PERO CON CONTROL

Está bien reponer fuerzas, pero ¡joj! que es algo que también esté en el capítulo de distracciones al volante. Por eso, siempre es mucho mejor parar unos minutos, comer algo tranquilo en lugar seguro, estirar las piernas, descansar...



16 FUMAR: MEJOR DEJARLO

Encender un cigarrillo puede llevar unos 4 segundos, que pueden distraerle de lo que sucede en la carretera durante 130 metros si circula a 120 km/h y unos 100 metros si va a 90. Además, multiplica por 8 el riesgo de accidente. Se complica si buscamos mechero, más tarde el tabaco, luego lo encendemos... Además, tenga en cuenta el riesgo de incendio que puede provocar si arroja la colilla por la ventanilla (multado con 200 euros y pérdida de 4 puntos en el permiso). ▶

Si no quiere líos, ¡organice su viaje!

Un viaje tan largo y con calor requiere una mínima organización. Estas son algunas claves para evitar sobresaltos.

PLANIFICACIÓN: Planifique el viaje según la ruta que vaya a realizar. Busque aplicaciones que le puedan ayudar, consulte rutas alternativas como las que publica la nuestra revista (revista.dgt.es), zonas donde descansar...

¿A QUÉ HORA?: Algunas horas y días tienen muchas probabilidades de atascos. En este cuadernillo tiene un gráfico con las previsiones.

DESCANSO: Descanse antes de salir. ¡Ojo si toma medicamentos que puedan interferir en la conducción! Refrescos o café pueden ayudar puntualmente, pero no son una solución... Pare cada dos horas o 200-250 kilómetros para descansar.

NO OLVIDE: Depósito de combustible lleno, móvil cargado, no fije horas de llegada...

POSICIÓN: Lleve la posición correcta ayuda frente al volante para viajar relajado, evitar la fatiga y posibles dolores de espalda... Coloque bien el reposacabezas, por su seguridad.

RETROVISORES: Coloque correctamente todos los retrovisores (interior y exteriores) antes de salir.

EQUIPAJE: Sitúe los bultos más pesados del equipaje en la parte inferior. Ponga a mano lo que pueda necesitar durante el trayecto y no deje cosas a la vista de los caos... ▶

Ojo a los carriles especiales

En las salidas y regresos de los días 'clave' del verano, la DGT pone en marcha carriles especiales para 'desatascar' grandes flujos de tráfico o evitar que se produzcan atascos.

Lo más habitual es 'robar' un carril a una de las calzadas y cambiar el sentido con una línea de conos, lo que permite ampliar los carriles del sentido con más tráfico. En estos carriles especiales hay que circular con luces de cruce encendida y entre 60/80 km/h.

Otra alternativa son los adicionales, que permiten aumentar la capacidad en vías de plataforma única, una sola calzada, y ganan espacio ocupando los arcenes. También a 60-80 km/h y con luces de cruce.

Y también están los carriles reversibles, en los que se habilita algún carril en uno u otro sentido en función de las necesidades.

El papel del copiloto

Los acompañantes juegan un papel fundamental en un viaje. Los niños pueden distraer al conductor, pero el copiloto, también. Cualquier actividad añadida a la tarea de conducir puede evitar que siga concentrado en la conducción. "Puede ser positivo si aporta información al conductor que éste haya podido obviar", dice Fermina Sánchez, psicóloga asesora técnica de la DGT.

Criticar la forma de conducir, enseñar el móvil, hablar sin parar, advertir constantemente de posibles riesgos, discutir... son conductas que no ayudan precisamente al conductor.

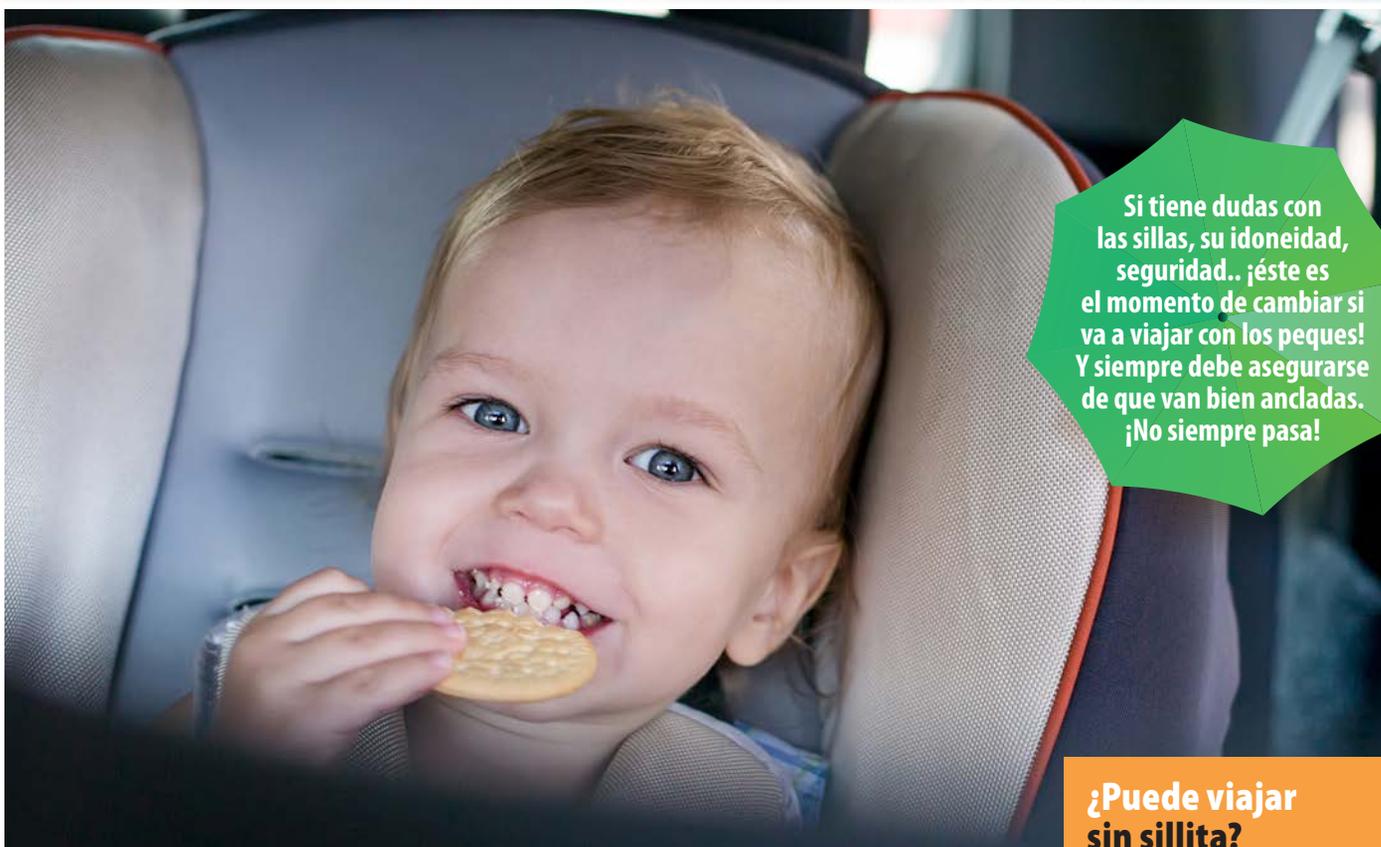
Algunos estudios aseguran, además, que los jóvenes son más propensos a dejarse distraer y, según un informe de la Fundación Línea Directa, la 'pareja' de mujer conductora y acompañante varón es la "pareja más segura".

Colaborar con el conductor/a en todo lo posible, encargarse de los otros pasajeros –sobre todo si son niños–, evitar acciones o comentarios que puedan distraerle, encargarse del GPS o del mapa, de controlar desvíos, paneles informativos, etc. puede servir de ayuda al conductor, evitándole estrés y relajándole.

¿Cómo conducir en un atasco?

- Cambiar de carril no le ayudará a ir más rápido.
- Debe mantener la distancia de seguridad en función de la velocidad.
- No acelere bruscamente para intentar ganar el tiempo perdido.
- Mantenga la calma, evite las prisas y el agobio.
- De nada sirve sacar esa agresividad que llevamos dentro.
- Apague el motor si las paradas se prolongan.





Si tiene dudas con las sillas, su idoneidad, seguridad.. ¡éste es el momento de cambiar si va a viajar con los peques! Y siempre debe asegurarse de que van bien ancladas. ¡No siempre pasa!

EL 90% DE LAS VÍCTIMAS SE PODRÍAN EVITAR

Niños y sillitas, binomio perfecto

Si va a viajar con niños, conviene tener en cuenta algunas buenas prácticas que le evitarán problemas, riesgos, situaciones embarazosas... Las sillitas, fundamentales.

Los sistemas de retención infantil (SRI) son obligatorios y deben ser adecuados a cada pequeño. Además, lleve preparadas cosas que puedan distraerlos, sobre todo en ciertos momentos del viaje: algunos juguetes, cuentos si no se marean, agua, algo de comer para evitar paradas inoportunas...

Para evitar que se pongan 'pesados', debe planificar algunas paradas o asumir que deberá improvisar algunos descansos para que corran, coman, hagan pis...

ASÍ PROTEGEN SILLITAS

Los niños también son víctimas de los accidentes en carretera. El verano pasado fallecieron ocho niños menores de 14 años y, en algunos casos, no llevaban los sistemas de retención reglamentarios o estaban incorrectamente instalados o abrochados.

Los expertos consideran que el 75% de las muertes infantiles producidas en los accidentes de tráfico y el 90% de los lesionados graves se podrían evitar si los menores viajaran con los sistemas de retención que le corresponda a cada uno.

Y existen evidencias suficientes de cómo protege el uso de los sistemas de retención infantil en caso de colisión:

- **Reduce** lesiones por cambio brusco de velocidad.
- **Disminuye** la energía que se produce durante el impacto.
- **Reduce** el riesgo de eyección del niño
- **Evita** la intrusión de objetos/ocupantes (sillita y niño) en el espacio vital del conductor y pasajeros. ▶

¿Puede viajar sin sillita?

Con estatura igual o superior a 1,35 metros, pueden utilizar directamente cinturón de seguridad del propio vehículo. El cinturón debe pasar por la clavícula, sobre el hombro y bien pegado al pecho; la horizontal debe quedar lo más bajo posible, paralela a los muslos. Si la banda del hombro toca el cuello o pasa bajo el mentón, debe seguir utilizando un asiento elevador. Hasta 1,50 m. es recomendable que sigan utilizando sistemas de retención (SRI) homologados a su talla y peso.

¿En sentido contrario a la marcha?

Hay evidencias científicas que aconsejan, sí o sí, que los niños deben ir, preferiblemente, en sentido contrario a la marcha.

Si va en el sentido de la marcha y se produce un choque, su cuerpo se desplaza hacia adelante y es retenido por el arnés: pero la desproporción entre la cabeza y la débil musculatura

del cuello provoca tensiones muy altas en la columna cervical y en los órganos internos. Si va en sentido contrario, apoya la espalda, cabeza y cuello sobre el respaldo y, en caso de impacto, redistribuye mejor la carga y se reducen los movimientos de la cabeza en relación al frágil cuello de los pequeños.

Sillita bien sujeta

Debe asegurarse que la 'sillita' esté bien colocada. Servirían de poco sus efectos positivos si no va bien colocada, si el niño no va sujeto correctamente. Además, hasta en el caso de que viaje con 'sillita' en el coche pero no esté ocupada, debe llevar igualmente bien anclada. De no ser así, en caso de colisión o frenazo brusco, podría salir despedida y producir lesiones a los ocupante.

¿Está preparado su coche para un viaje?

Averías, sustos, posibles consecuencias fatales si nuestro coche no está a punto. Son los posibles resultados de circular en coches no preparados para un viaje largo.

El último verano aumentaron, como en los últimos anteriores, el número de asistencias en carretera realizadas por parte de las asociaciones de automovilistas. Tiene mucho que ver con la antigüedad del parque de vehículos y motocicletas, el deficiente mantenimiento en muchos casos, el sobreesfuerzo al que se somete a los vehículos con largos viajes y bajo altas temperaturas... Según el RACE, los problemas más frecuentes están relacionados con el termostato, los electro-ventiladores del motor y el depósito de expansión del líquido refrigerante.

Es decir, con el sistema de refrigeración. ¿Otras averías? La junta de culata, la bomba de inyección diesel o la correa del alternador.

¡Y el aire!

No es un lujo, también es seguridad. Una temperatura inadecuada en el habitáculo aumenta la fatiga del conductor, el tiempo de reacción, puede generar fallos... Por eso no olvide tener el aire acondicionado a punto. Mantener una temperatura constante, entre 22 y 24 grados y crear un ambiente de confort reportará una buena parcela de seguridad.

MENOS REVISIONES, ¡PELIGRO!

Es verdad que una mayoría de conductores pasa las revisiones de su coche indicadas por las marcas, pero no es menos cierto que cada vez hay más 'descuidos', incluidas las revisiones de cara a viajes como el del verano. Unas revisiones que se van olvidando según aumenta la antigüedad del automóvil. Según datos del Observatorio español de Conductores DUCIT/RACE, si en los vehículos con menos de 5 años las revisiones las hacen más del 80% de los propietarios, este dato baja al 55% en los coches de más de 15 años. Pero es que si el 8,6% de los coches más modernos pasan menos revisiones de las aconsejadas, el porcentaje sube al 23,8 en los de 11 a 15 años y al 27,3% en los de más de 15 años. Todo un peligro para circular, sobre todo en los viajes largos. ▶

Todo lo que debe revisar

- **Neumáticos.** La profundidad mínima (1,6 mm), pero por su seguridad no conviene ir al límite. Vigile desgastes, irregularidades... Y, por supuesto, que la presión sea la correcta.
- **Frenos.** Pastillas, zapatas, discos, líquido de frenos...
- **Amortiguación.** No notar su deterioro, pero de su estado depende la estabilidad del coche, incluso capacidad y distancia de frenado...
- **Dirección.** Está bien revisarla antes de viajar, y es imprescindible si nota holguras, vibraciones, ruidos, dureza...
- **Luces.** Las de alumbrado, intermitentes... Que estén bien reguladas en altura y piense que llevará cargado el maletero...
- **Niveles.** Imprescindibles aceite, líquido de frenos, limpiaparabrisas, refrigeración...
- **Batería.** Un mal estado provoca problemas en cualquier momento. Si su coche tiene mucha tecnología la 'desgastará' más.



No deje para el final el 'repasso' al coche en el taller. Y haga especial hincapié en la revisión de los elementos más importantes de seguridad.



APP, WEB, REDES, PANELES...

Cómo estar bien informado

El mundo de las Apps nos ayudan en muchas cuestiones, y también en los viajes con todo tipo de información útil. La propia DGT tiene las suyas.

Desde la DGT, en colaboración con otras empresas de tecnología, de comunicación y de telefonía se manejan a diario millones de datos para facilitar información útil y puntual a los conductores. Otras empresas también manejan sus datos y los de la propia DGT para informar a los conductores sobre las carreteras.

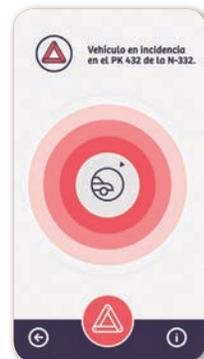
DGT

La app de la DGT permite estar al corriente de la información que necesita para viajar: incidencias en las carreteras en tiempo real, también acceder a las cámaras de tráfico y la ubicación de los radares, recibir avisos sonoros de incidencias graves, y acceso directo al teléfono de emergencias 112. Permite organizar nuestras rutas y recibir puntualmente información específica sobre ellas. Disponible para iOS y Android.

COMOBYTY

Es otra aplicación de la DGT, en este caso, una app colaborativa en la

que se ha creado una comunidad de conductores, ciclistas y peatones que pueden estar conectados. Eso les permite saber de su presencia y, con ello, conocer con antelación las incidencias y, por tanto, poder tomar medidas. Informa al usuario a través de avisos de voz. Descargársela no implica que se rompa nuestro anonimato. Está disponible para iOS como para Android. ▶



Otras vías para informarse

• Portal web

En www.dgt.es encontrará información puntual sobre las incidencias del tráfico en todo el territorio nacional, imágenes de las cámaras de la DGT, la situación de los radares, intervenciones en carreteras, recomendaciones...

• Redes

En sus canales de facebook (facebook.com/DGTes) y Twitter (@InformacionDGTes y @DGTes), la DGT le informa de todas las incidencias del tráfico en la red de carreteras, información útil, consejos...

• "Tráfico y Seguridad Vial"

En las páginas del cuadernillo de verano, tanto en su versión en papel como en nuestra web (revista.dgt.es), información puntual de los tramos previstos con obras, incidencias, las

carreteras más conflictivas en verano, los días y zonas con más problemas para las salidas y regresos en vacaciones... Además, consejos prácticos y mucho más.

• Radio tráfico

Para estar informado puntualmente a través de sus intervenciones en las emisoras de radio.

• Paneles

En los paneles instalados en las carreteras también tendrá información puntual de incidencias e información general, recomendaciones...

• 011

Servicio telefónico para estar al corriente del estado de las carreteras, restricciones para el transporte de mercancías peligrosas y a los vehículos pesados. Se puede personalizar la llamada con sus consultas.

Los días más conflictivos

Nivel de circulación
 Lento Congestionado



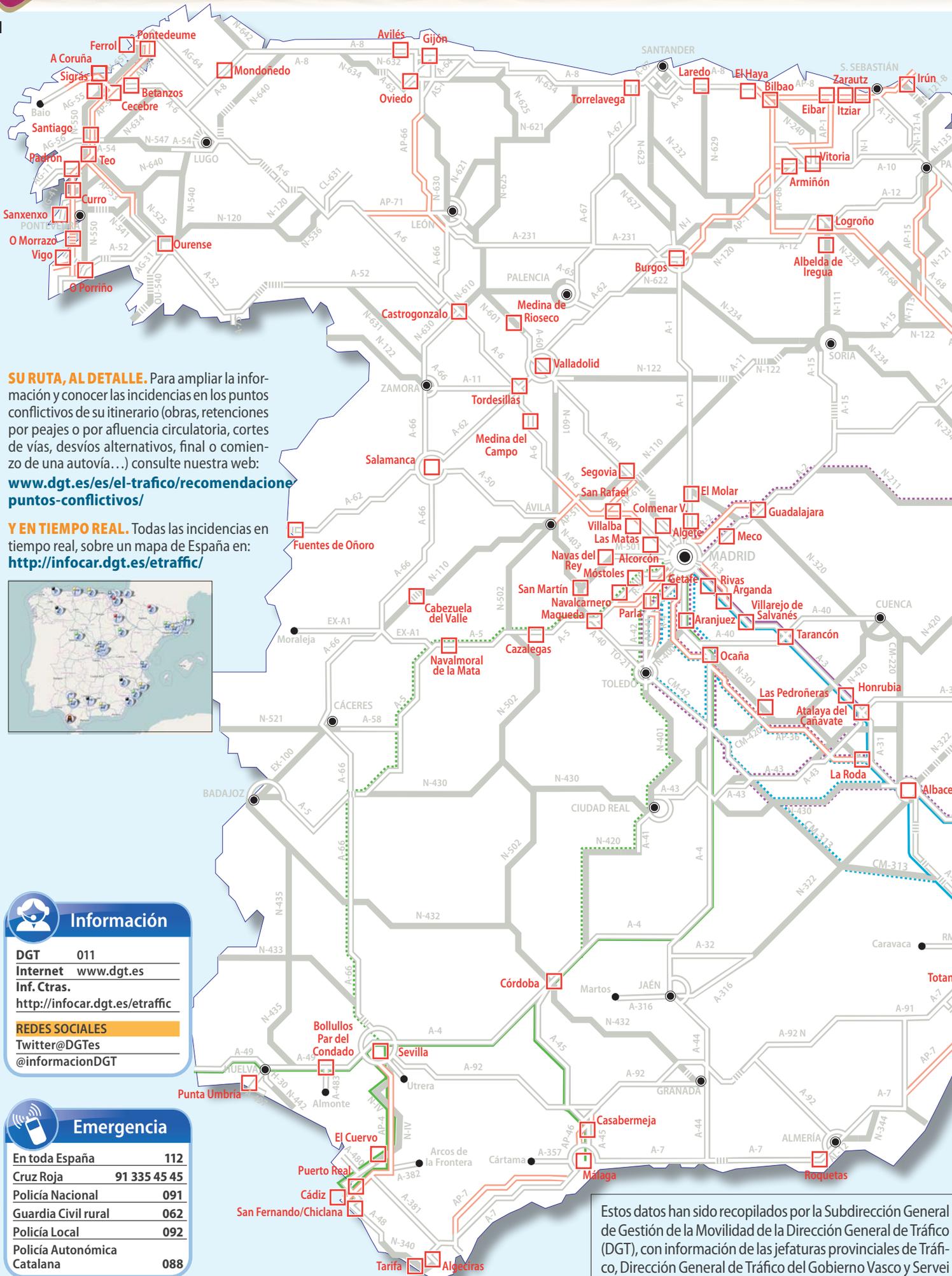
Ciudad
 Salida: viernes 16-22 h
 Llegada: domingos 19-24 h

Zona de costa
 Salida: viernes 17-23 h
 Llegada: domingos 18-23 h

Revista Tráfico y Seguridad Vial		Julio											Agosto											Septiembre												
Número de día		7	8	9	14	15	16	21	22	23	28	29	30	31	1	4	5	6	11	12	13	15	18	19	20	25	26	27	31	1	2	3	8	9	10	
Día de la semana		V	S	D	V	S	D	V	S	D	V	S	D	L	M	V	S	D	V	S	D	M	V	S	D	V	S	D	J	V	S	D	V	S	D	
Horario		T	M	T	T	M	T	T	M	T	T	TD	T	TD	TD	T	M	T	T	M	T	TD	T	M	T	T	M	T	TD	TD	T	T	T	M	T	
CIUDAD	e ←			●			●			●			●	●				●			●			●			●	●				●		●		
	s →	●	●		●	●		●	●		●	●		●	●	●	●	●		●	●		●	●		●	●		●	●	●	●		●		●
Z. DE COSTA	e ←	●	●		●	●		●	●		●	●		●	●	●	●	●		●	●		●	●		●	●		●	●	●	●		●		●
	s →			●			●			●			●	●				●			●			●			●	●				●		●		

Especial **verano**

VIII



SU RUTA, AL DETALLE. Para ampliar la información y conocer las incidencias en los puntos conflictivos de su itinerario (obras, retenciones por peajes o por afluencia circulatoria, cortes de vías, desvíos alternativos, final o comienzo de una autovía...) consulte nuestra web: www.dgt.es/es/el-trafico/recomendacione-puntos-conflictivos/

Y EN TIEMPO REAL. Todas las incidencias en tiempo real, sobre un mapa de España en: <http://infocar.dgt.es/etraffic/>



Información

DGT 011
Internet www.dgt.es
Inf. Ctras.
<http://infocar.dgt.es/etraffic>

REDES SOCIALES
 Twitter@DGTes
 @informacionDGT

Emergencia

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

Mapa: Charo Laiz

Estos datos han sido recopilados por la Subdirección General de Gestión de la Movilidad de la Dirección General de Tráfico (DGT), con información de las jefaturas provinciales de Tráfico, Dirección General de Tráfico del Gobierno Vasco y Servei Català de Trànsit de la Generalitat de Catalunya.

EL AÑO PASADO, 254 FALLECIDOS

Radiografía de la la accidentalidad veraniega

El mayor número de movimientos en carreteras en estos meses veraniegos origina demasiados accidentes. Esta es la radiografía de la accidentalidad del último verano.

231 accidentes mortales y 254 muertos. Es el resultado de la accidentalidad del verano en 2016. Los accidentes crecieron un 15% con respecto al año anterior; los fallecidos, un 12%; y los heridos hospitalizados, un 10%. Un repunte respecto a los últimos años, con un mes de agosto con cifras ligeramente superiores a las de julio. Unas tragedias que se distribuyen de forma muy dispar por comunidades: 38 fallecidos en Castilla y León; 35 en Andalucía y Comunidad Valenciana

o 21 en Castilla-La Mancha y Galicia. Donde menos, en Cantabria (2), La Rioja y País Vasco (3).

¿LAS PEORES HORAS?

El mayor número de víctimas se producen durante la mañana, de 7 a 2 de la tarde, con un 37% de las víctimas mortales (93) y de 2 a 8 de la tarde, con un 32% (82).

¿EN QUÉ VÍAS? Un gran porcentaje de los siniestros se producen en las carreteras secundarias, frente al

20% que se dan en las vías de alta ocupación (autopistas y autovías).

¿QUÉ ACCIDENTES?

La mayor parte de los accidentes mortales se debieron a salidas de la vía, 108 casos (43%), colisiones frontales, 54 casos (21%), y atropellos (24) y colisiones traseras múltiples (23).

USUARIOS. La mayor parte de las víctimas (134) viajaban en coche. Por detrás, los que circulaban en moto (55) y peatones (20).

¿EDADES? El mayor porcentaje de víctimas estuvo en los que están en el tramo de edad de 35-44, con 54 víctimas, y le siguen los tramos de 45-54, con 48, y de 55-64, con 36.

SEGURIDAD. De todas las víctimas, 34 no llevaban sistemas de seguridad obligatorios, como cinturón de seguridad o casco. ▶

Carreteras secundarias, más peligro

Datos a tener muy en cuenta en estas fechas en las que muchos viajes se realizan por carreteras secundarias. En 2016, último año con datos consolidados a 30 días, fallecieron en carreteras convencionales 959 personas (de 1.291 totales), lo que representa el 74% del total de víctimas. Además, 3.917 personas resultaron heridas y requirieron ingreso hospitalario por accidentes ocurridos en estas vías convencionales.

Estas carreteras suponen más del 90% del total de kilómetros de la red de carreteras y ya se ve que son las más peligrosas, pese a que la densidad de tráfico que soportan es mucho menor que en vías desdobladas como autopistas y autovías.

Cuatro de cada diez accidentes mortales ocurridos en carreteras convencionales son salidas de vía y dos de cada diez, colisiones frontales.



Edad de los vehículos

La antigüedad de los vehículos implicados en accidentes sigue aumentando. El verano pasado, la edad media de los coches era de 13,5 años, 9 en de las furgonetas y 8,6 el de las motos.





Una mejor respuesta de las emergencias en accidentes de carretera podrían evitar hasta 400 muertes al año. Por eso la supervivencia depende y mucho de que el aviso sea rápido

PAUTAS PARA EVITAR "SUSTOS"

Y si tengo que parar, ¿qué hago?

En los viajes pueden ocurrir incidencias que, a veces, obligan a parar. Tener en cuenta algunas pautas evitará más de un susto, a veces, trágico.

La más habitual es la parada obligatoria por una avería. En ese caso, tenga en cuenta que es obligatorio colocar los triángulos de señalización. Y que hay unas normas de seguridad para que su función de aviso a los demás conductores se cumpla.

• **SI CIRCULA POR UNA VÍA** de doble sentido, deberá poner dos triángulos (uno delante y otro detrás) a no menos de 50 metros de distancia de su coche detenido y que sean visibles a cien metros de distancia. De esa forma, los demás conductores podrán verle y tomar precauciones: reducir la velocidad e, incluso, frenar, alejarse de la zona que ocupa el coche averiado...

La hora de oro

Hasta un 35% de las muertes por accidente se podrían evitar si las emergencias pueden actuar en la primera hora tras el mismo. Es lo que se llama la "hora de oro". Y es que el 75% de los accidentados fallecen en esa primera hora (por asfixia o hemorragias sobre todo) y de ahí la importancia de avisar lo antes posible a las asistencias, algo que ha mejorado mucho en los últimos años gracias a el uso generalizado de los móviles. El traslado rápido y efectivo reduce también la mortalidad un 15%.

• **EN VÍAS DE DOBLE DIRECCIÓN** solo necesita colocar un único triángulo por detrás del coche (también a 50 metros): para avisar a los le llegan por la parte trasera.

• **SIEMPRE LO MÁS SEPARADO** que pueda de la calzada y los ocupantes deben quedarse también fuera de la misma para garantizar su seguridad.

• **PIENSE QUE LO MÁS IMPORTANTE** es advertir a los demás conductores de su presencia. No arriesgue su vida en zonas complicadas, pero busque siempre este objetivo. ¿De qué sirve colocar los triángulos junto al coche o, incluso, sobre el techo?

• **SIEMPRE DEBE COLOCARSE** el obligatorio chaleco, que busca el mismo objetivo que el triángulo: avisar a los demás conductores de su presencia. ▶

En caso de accidente...

En caso de encontrar un accidente en carretera, siga estas normas básicas para ayudar:

- Lo primero es aparcar bien para no causar un nuevo accidente.
- Coloque el chaleco antes de salir del coche y salga con precaución y vigilando siempre su entorno.
- Llame a las emergencias, preferiblemente al 112 o al 011, que se encargarán de enviar las asistencias.
- Ayudará mucho si facilita información lo más precisa posible de la situación: la zona exacta donde ha ocurrido, una población cercana, carretera, kilómetro, personas implicadas...
- Compruebe la posible presencia de líquidos inflamables.
- Y, salvo emergencia vital, mejor no tocar a los heridos (puede provocarles daños irreversibles) ni darles agua, ni quitar el casco a los motoristas. Como mucho, tape las heridas con un apósito. Pida asesoramiento telefónico a emergencias si el afectado respira mal...

LAS **10** RUTAS MÁS ESPECTACULARES DEL MUNDO

Aventura sobre ruedas

Es difícil seleccionar las rutas por carretera más alucinantes del mundo. Hemos elegido las diez para no dudar y lanzarse al camino. Lo importante es disfrutar el camino y, por supuesto, hacerlo con seguridad y responsabilidad.

¡ALUCINANTES!



1 Ruta 66, Estados Unidos. Es, quizás, la más soñada. Sus números: 4.000 kilómetros, siete Estados, decenas de grados de diferencia térmica. Leyenda para los que la cruzaban a dedo desde Chicago hasta Santa Mónica. Construida en 1926, en 1985 fue descatalogada de la red estatal. Una decisión que millones de viajeros niegan a diario, aunque sea para formar mantener vivo un símbolo.



2 Transfagarasan, Rumanía. Son 90 kilómetros de curvas en plenos Cárpatos. Durante el año puede estar cerrado por las nieves y a su paso se contempla el castillo Poenari, supuesta residencia de Vlad Tepes, el príncipe que inspiró "Drácula", de Bram Stoker. La ruta alcanza los 2.034 metros de altitud y se construyó en la década de los ochenta para asegurar un paso rápido a la Unión Soviética, aliada durante el mandato de Nicolae Ceausescu.

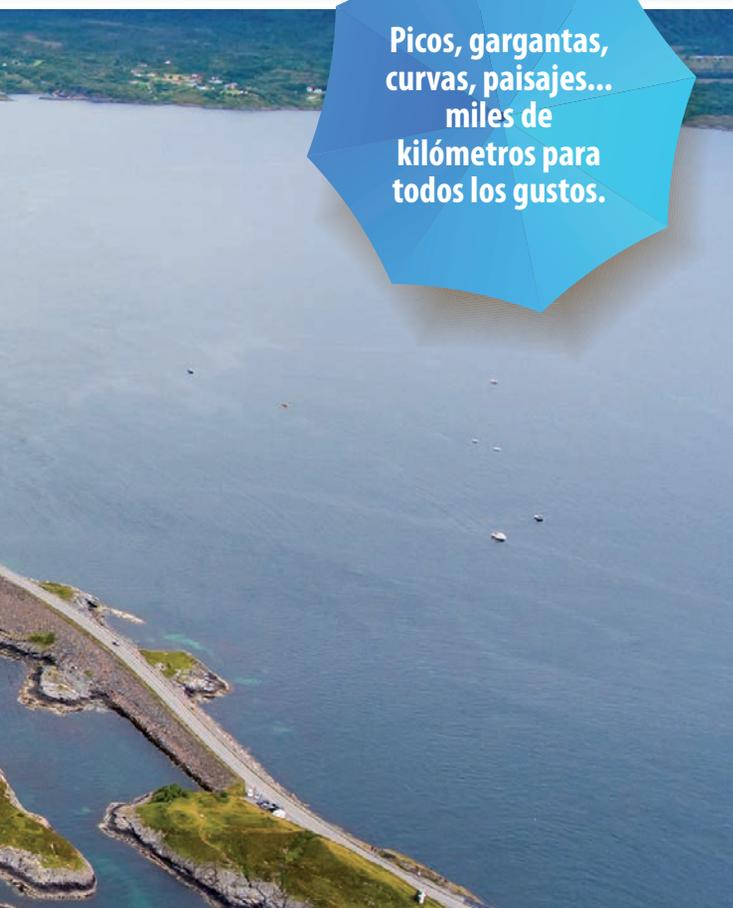


3 Paso de Stelvio, Italia. Es el segundo paso de montaña más elevado de los Alpes, con un emplazamiento a 2.757 metros de altitud. En sus 24 kilómetros concentra 48 curvas con un desnivel medio del 7,6%. Se construyó entre 1820 y 1825 por el imperio austriaco para conectar su territorio con la provincia de Lombardía y ahora se ha convertido en una de las etapas estrella del Giro de Italia.



4 Furka Pass, Suiza. En plenos Alpes suizos, a 2.453 metros de altitud, debe su nombre a la palabra latina 'furka'. Por aquí pasó el comercio romano de pieles, sal o vino. Escaló a la fama gracias a "Goldfinger", una de las primeras películas de James Bond, de 1964. Estando en uno de los 30 puertos más altos de Europa, sus vistas espectaculares están garantizadas, destacando el glaciar Ródano.

Picos, gargantas,
curvas, paisajes...
miles de
kilómetros para
todos los gustos.



• Alberto G. PALOMO

Dejar todo y marcharse, qué maravilla. Lo cantaba Silvio Rodríguez y lo aprovechan agencias, anuncios y demás empresas para aventurar a sus clientes al viaje. El mundo se ha achicado tanto que la intriga de llegar a un lugar desconocido puede haber mermado. Nos desplazamos al otro lado del mundo en horas. Visitamos los lugares desde el salón, a golpe de clic. Y conocemos sabores, olores y artesanía en el mercadillo más cercano.

Sin embargo, aún quedan circuitos en los que maravillarse. Y, aunque William Faulkner dijera aquello de que *“un paisaje se conquista con la suela de los zapatos, no con las ruedas del automóvil”*, hemos elegido las diez rutas –siguiendo una selección realizada por la compañía Seat– más alucinantes del mundo para recorrer por carretera. Asfalto

y la jornada por delante: esos son los ingredientes principales. Aparte, una variedad que toca diferentes panoramas. *“Las hay que ascienden a picos casi inalcanzables a través de serpenteos sin fin, otras que atraviesan parques, valles y montañas a lo largo de miles de kilómetros, e incluso algunas son románticas”*, explican los responsables de una lista que, como todo, complacerá a unos y disgustará a otros. Habrá quien le vea carencias esenciales y quien la considere desmesurada. Lo importante, en definitiva, es disfrutar el camino. Con seguridad y responsabilidad, claro.

Antes de idear cualquier viaje en carretera debemos ser precavidos. *“La improvisación no es buena consejera”*, apunta Juan Andriño, asesor técnico de la Dirección General del Tráfico (DGT). Si a diario, en materia automovilística, ya tenemos que tener todo en orden, para salir durante un tiempo más largo hace ▶▶



5

Ruta Napoleón, Francia. Recorre 325 kilómetros y su origen (de ahí su denominación) es el camino que hizo el emperador Napoleón Bonaparte en Francia cuando volvió de la isla italiana de Elba, donde estuvo exiliado un año. Parte desde Antibes, puerto al que llegó, hasta Grenoble, al norte. Y pasa por las regiones de Provenza, Alpes, Costa Azul y Rhône-Alpes.



6

Romantische Strasse, Alemania. Tiene nombre de calle porque, a pesar de sus 410 kilómetros. Recorre 60 localidades desde Wurzburg hasta Füssen. Se puede recorrer entre tres horas y media y cuatro, pero sus espacios de praderas y campiña hasta los Alpes requiere de varios días. De ahí que anualmente tenga 25 millones de visitantes y cinco de pernoctaciones.



7

Desfiladero de la Hermida, España. Este conjunto de gargantas del macizo de Ándara ocupa 21 kilómetros y es el desfiladero más largo de España. Transcurre entre las comunidades de Cantabria y Asturias. Se accede por la carretera N-621 y sus 6.350 hectáreas son una Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA). Hayas, robles, alcornoques y buitres o águilas se suceden entre sus verticales paredes de roca.



8

Atlantershavsveien, Noruega. Tan impronunciable como indescriptible, esta carretera noruega una varios islotes en solo 8,72 km. Lo hace gracias a ocho puentes pensados para albergar una línea de tren. También conocida como la calzada del Océano Atlántico, se eleva a pocos metros del agua, lo que la convierte en “todo un reto”, dicen, pero también en un peligro. Imprescindible conocer el estado del mar.

LA RECOMENDACIÓN DEL EXPERTO

PACO NADAL



"Perderse por la mítica Ruta 66"

Paco Nadal, algo más que un cronista de viajes: escribe un blog, autor de libros, guías de viaje, y colaborador en programas de radio, recomienda perderse por la 'mítica' Ruta 66, en Estados Unidos. *"Es un camino tan simbólico para la literatura y la música que merece la pena recorrerlo sin prisas"*, sostiene Nadal. Cree que te inmiscuyes rápidamente en unos escenarios *"muy variados y poco conocidos"* de la geografía norteamericana. No es de extrañar: en sus casi 4.000 kilómetros desde Chicago hasta Los Ángeles atraviesa estados como Missouri, Kansas o Arizona. *"Todo el mundo se la espera como el Camino de Santiago: señalizada, llena de albergues y caminantes en cada parada, pero en realidad no es así. Ya no existe como tal,*

solo quedan tramos, y se hace según va saliendo", sostiene. *"Lo mejor es vivirla con libros de Jack Kerouac o Allen Ginsberg y terminarla en la librería City Lights de San Francisco, el templo del movimiento beat"*, recomienda. Para disfrutarla en condiciones, Nadal propone ir sin prisas, con el sendero más o menos pensado, pero abierto a improvisaciones. *"Está bien prepararlo antes, con guías o novelas, pero no tener un cuadrante de excel con las etapas"*, añade, proponiendo como otro destino alternativo -esta vez a pie- más que alucinante: el Camí de Ronda, en Cataluña. *"Es un intervalo de la Costa Brava de 43 kilómetros al lado del mar. Fue un camino para el contrabando durante la Guerra Civil y el paisaje es alucinante"*, concede.

► falta añadir ciertas cautelas extra. Las líneas principales son cuatro: revisar el estado del vehículo, asegurarse de la situación psicofísica del conductor, marcar el itinerario y las horas de conducción y colocar adecuadamente el equipaje y los pasajeros.

De esta forma, vemos cómo en el vehículo recae una gran responsabilidad. *"Un elevado porcentaje"*, incide Andriño. Nivel de carburante, aceite, líquido refrigerante y agua. Más batería, luces, ruedas, neumáticos, sistemas de refrigeración y lubricación, suspensión y frenos. *"La realización de un viaje es una ocasión propicia para ir al taller y efectuar una revisión a fondo de los órganos del vehículo esenciales para la seguridad"*, añade. Si además se le coloca un remolque, habrá que fijarse en el dispositivo de enganche, en las matrículas y en las luces.

La importancia de descansar cada dos horas o cada unos 200 kilómetros será fundamental para el reposo del conductor, así como ir relajado (que no despistado). Sobre todo si se enfrenta a tramos monótonos, que causan aburrimiento. Además, la doctora Marisa Navarro, autora del libro "Medicina Emocional",

aconseja no solo estar físicamente preparados para un viaje semejante (haber dormido bien, cuidar la atención, no padecer ningún malestar muscular, lumbalgia ni otra dolencia que afecte a nuestro cuerpo), sino dejar atrás sentimientos de ira, tristeza, ansiedad o miedo.

Cuando el conductor sufre alguna enfermedad o alteración, Elena Valdés, asesora médica de la DGT, aconseja no iniciar el viaje a menos que se encuentre en un momento de estabilidad. En el caso de partir, se deben seguir los consejos del médico y, por supuesto, *"viajar con la medicación necesaria para cubrir el viaje, realizar paradas lo suficientemente largas y tan cercanas entre sí para que le permitan descansar y relajarse"*.

DOCUMENTOS. Por último, habría que chequear la validez de los documentos, organizar el itinerario (contemplar, por ejemplo, la posibilidad de pasar por un puerto de montaña cuando esté helado), fijarse en las velocidades permitidas -para maniobrar en consonancia y tener en cuenta sus peculiaridades: mayor distancia cuanto más rápido, respetar carriles...- o nivelar la estabilidad del coche con el equipaje. Los bultos, señala Juan Andriño, *"siempre deben estar bien colocados y repartidos para que no comprometa la estabilidad del vehículo, moleste a los viajeros o reste la libertad de movimientos, la permanente atención o el campo de visión del conductor"*. ▶

Imprescindible:
perfecto estado del
conductor y del coche,
documentación en
regla, y marcar el
itinerario



9 Ruta 40, Argentina. Podría rivalizar con la Panamericana en su ambición: abarca 5.200 kilómetros desde el cabo Vírgenes, en el sur, hasta el borde con Bolivia. Es una de las más altas del mundo, alcanzando hasta los 5.000 metros de altitud en el puerto de Abra de Acay. Atraviesa 21 parques naturales, 18 ríos y algunas de las vías más solitarias del mundo, acordes con la inmensidad de la Patagonia.



10 Great Ocean Road, Australia. Si quien pisa la vasta extensión australiana llega a Geelong y quiere cubrir 243 kilómetros mecido por los vientos del océano Antártico hasta Portland, tiene en este periplo la respuesta a, quizás, la formación del mundo. En sus arcanes se distinguen formaciones rocosas, playas inenarrables, playas paradisíacas, selvas tropicales, parques nacionales y pueblos pesqueros donde reposar.



4 DE CADA 10 ACCIDENTES, POR EXCESOS

Más velocidad, ¡mucho más peligro!

La velocidad es un factor muy importante en los accidentes y en las consecuencias del mismo. Conviene tener en cuenta algunas cosas.

Cerca de 400 personas salvarían su vida cada año si todos los conductores circularan respetando las velocidades señaladas en cada caso. Más de 1.800 personas no sufrirían lesiones de gravedad. Son datos de 500 reconstrucciones de accidentes graves (choques frontales, salidas

de la vía, atropellos...) de la Fundación Mapfre. Algunos, significativos: en 4 de cada 10 accidentes el conductor circulaba con exceso de velocidad. En las colisiones entre vehículos, más gravedad a mayor velocidad: hay velocidad excesiva en uno de cada cinco choques (21%) con heridos leves; llega al 44% en las colisiones con heridos graves y supone el 51% de las colisiones con fallecidos.

Drogas: ¡Trucos que no funcionan!

Hasta un 20% de los conductores cree que hay 'trucos' para superar los controles de drogas. Como en estos meses se viaja mucho y a veces –sobre todo por las noches– en condiciones no precisamente 'óptimas', atentos a estos bulos sobre cómo contrarrestarlos:

- **Esperar 1-2 horas:** No sirve, hay que esperar mínimo 5-6 horas
- **Tomar granos de café:** Podía engañar a los etilómetros de hace décadas, no ahora.

- **Beber agua:** No diluye la presencia de droga en la saliva.
- **Comer limones:** No produce ninguna alteración en la saliva. Igual que si no los toma.
- **Bebidas energéticas:** Las altas concentraciones de estimulantes puede 'sumar' efectos negativos
- **Dormir:** Descansar un rato no elimina la cantidad de droga en el organismo.
- **Sudar:** El test de saliva no se modifica por hacer ejercicio y sudar...

¡USE ASISTENTES DE VELOCIDAD! 20% MENOS MUERTES

Los asistentes electrónicos para controlar la velocidad pueden reducir la siniestralidad. Según la Fundación Mapfre, se reducirían un 20% el número de muertos y hasta un 30% las colisiones. Actúan para mantener el coche a la velocidad adecuada y 'avisar' al conductor si se pasa pisando el acelerador. "Deberían instalarse en todos los vehículos", dice Jesús Monclús, director de seguridad vial de la Fundación. ▶

Velocidad y alcohol en Europa

Si lo que se está planteando es viajar con su coche al extranjero, conviene que tenga en cuenta los límites de alcoholemia y de velocidad en vías interurbanas permitidos en los 10 países europeos que más visitamos por carretera.

	VEL.	ALC.
PORTUGAL	120	0,5
FRANCIA	130	0,5
ITALIA	130	0,5
REINO UNIDO	112	0,8
PAÍSES BAJOS	130	0,5
BÉLGICA	120	0,5
AUSTRIA	130	0,5
SUIZA	120	0,5
ALEMANIA	130*	0,5
IRLANDA	120	0,5
ESPAÑA	120	0,5

VEL. Velocidad máxima permitida en autopistas y autovías para turismos (en km/h).

ALC. Alcoholemia máxima permitida a conductores no profesionales (en g/l).

* Velocidad recomendada o limitada en función del tramo.

Fuente: Comisión Europea.

¿No será que ataste mal el pulpo en la baca?

• Ramón ARANGUENA



- Papi

¡Hola chikos! En 15 días a la playa. Revisad los coches ke no kiero sobresaltos. 12:44 ✓

- Jose.

En la casa de la playa? ¿Quién eres? 12:44 ✓

- Papi.

Yo soy tu padre. 12:44 ✓

- Jose

Y yo Lucas Skywalker, no te digo.  12:45 ✓

- Papi

Que soy tu padre. Es que no encontraba las gafas de cerca y le dije a vuestro hermanito pequeño que escribiera al dictado. 12:45 ✓

- Jose

El mío está revisado y guay. Besuki.  12:46 ✓

- Luis

No quiero empezar las vacaciones otro año de mal rollo. El único sobresalto lo tuvisteis vosotros el año pasado cuando vuestro hijito hizo la revisión y no sé si cambió las pastillas de freno por las de desparasitar al chucho... 12:47 ✓

- Mateo

Kolega, mi perro es sagrao. Y klaro q revisé el coche, frenos, niveles, ruedas... O ke? 12:48 ✓

- Luis

Y por eso cuando bajasteis la rampa del chalé mi querido suegro no pudo frenar y rozó contra la columna todo el lateral? 12:48 ✓

- Mateo

Si rozó fue xq entró antes de q se levantara tol cierre y se pego una mega leche. 12:49 ✓

- Luis

No será que ataste mal el pulpo a la baca? 12:50 ✓

- Marta

Dejad de comportaros como animales. El garaje del chalé es como la mezquita de Córdoba, llena de columnas. Y lo sabes. 12:52 ✓

- Luis

Por eso, Marta, nuestro coche lo aparco siempre en el exterior. 12:50 ✓

- Marta

MÍ coche! RECUERDA. 12:44 ✓

- Luis

Sí cari. ¿Pero quién le hace la revisión cada año, pasa la ITV, revisa los faros, controla el mínimo ruido extraño del ralenti como director de orquesta para saber si desafinada del motor? 12:50 ✓

- Manolo

Yo.  12:44 ✓

- Jose

Quien es Manolo? 12:44 ✓

- Papi

qué Manolo?  12:44 ✓

- Marta

Es nuestro mecánico. Lo añadió Mateo hace un año cuando arregló la puerta. 12:52 ✓

- Mateo

Para Marta es de la familia... los líos del coche y de la familia son lo mismo. 12:48 ✓

- Marta

Estarás conmigo en que es mejor tener cerca un mecánico de absoluta confianza. 12:52 ✓

- Luis

Una cosa es que sea de absoluta confianza y otra que sea, digamos, de la familia... cari 12:48 ✓

- Marta

 Ya sabes que no soporto que me llames cari. 12:52 ✓

- Papi

Chicos no os precipitéis, mejor hablamos con calma mañana. 12:44 ✓

(Marta ha abandonado el grupo)

(Manolo ha abandonado el grupo)