



Consejos para una
movilidad segura
en vacaciones

‘Refresque’ su conducción

- Así son nuestros viajes con la familia
- Las aplicaciones y las web más viajeras
- Cómo preparar tanto el coche como el viaje
- El peligro de los desplazamientos cortos
- El verano también es para las motocicletas
- Retrato de los accidentes veraniegos
- Mapa con las incidencias y las rutas alternativas
- ...Y las señales ‘raras’ que puede encontrar si sale al extranjero



Un reciente estudio muestra los hábitos al volante cuando vamos con la familia

Así es nuestro viaje de vacaciones

Cuando van con la familia, un tercio de los conductores tiene miedo a sufrir un accidente y el 50% reconoce que va más despacio, según un estudio en el que también se desprenden algunos comportamientos inseguros, como viajar varios coches en grupo, llevar equipaje en el habitáculo o comer al volante.

Los hábitos de las familias en sus desplazamientos y viajes, el comportamiento de los ocupantes durante los trayectos y la percepción del riesgo del que conduce de sufrir un accidente, han sido abordados por un estudio sociológico realizado por FES-VIAL (Fundación Española para la Seguridad Vial) y la aseguradora Génesis.

Así, sabemos que la mitad de las familias realizan entre 2 y 5 desplazamientos al año por motivos vacacionales o de ocio y el 42% lo hace al menos una vez. Además, el 44% de los conductores se turna al volante con otro miembro de la familia, en cuyo seno hay niños menores de edad en el 75% de los casos. Precisamente, el 88% de los conductores recibe consejos de su pareja y el 12% de los hijos sobre su forma de conducir.



Kilómetros y paradas. En los viajes de verano, Semana Santa, Navidad o puentes, 6 de cada 10 familias recorren más de 400 km; el 22% entre 200 y 400, y un 11% entre 100 y 200 km. Por el contrario, en viajes de fin de semana o festivos, el recorrido oscila entre 30 y 200 km.

En general, en las salidas de ocio se suelen realizar paradas de hora y media a dos horas y media de trayecto. En los viajes de vacaciones, los kilómetros recorridos o el



Comportamientos seguros

La mitad de los conductores van más despacio cuando viajan en familia; el resto lo hace a la misma velocidad. Tanto conductores como copilotos usan el cinturón de seguridad, pero en los asientos traseros un 2% se lo abrocha algunas veces y el 1% nunca. En el caso de los niños, la situación empeora: el 8% no viaja en su sillita. En cuanto a la visión del riesgo, más de un tercio de los conductores (37%) perciben que hay riesgo de sufrir accidente cuando viajan en familia, pero el miedo a sufrir un accidente es mayor: 66% más cuando viaja en familia que cuando lo hace solo. Además, 8 de cada 10 conductores reconocen que cumplen la normativa en mayor medida.

► Abra una lista.

Comience a elaborar con antelación una relación con las cosas que necesita llevar además del equipaje.

► Planifique el viaje.

Puede ayudarse del clásico mapa de carreteras o consultar a



la página web de la DGT (www.dgt.es), donde además encontrará posibles itinerarios alternativos.

► **Descanse previamente.** La noche anterior al viaje, procure dormir bien; incluso le vendría bien

descansar un rato antes de salir si ese día ha tenido que trabajar. La fatiga y el cansancio son la causa de muchos accidentes.

► Utilice ropa y calzado adecuados.

Utilice ropa ligera y cómoda para conducir; y



lo mismo con el calzado, teniendo en cuenta que este no sea demasiado



El 13% lleva el equipaje suelto

La mayoría transporta el equipaje en el maletero, la práctica más segura; pero el 13% lleva parte en el habitáculo, lo que supone un riesgo en caso de accidente: en un choque a 60 km/h un objeto de 10 kg se convierte en casi 600. Por ello, no conviene colocar el equipaje de mano sobre las rodillas, debajo de las piernas, bajo los asientos o en los asientos vacíos; lo más seguro es guardarlos en la guantera o en compartimentos interiores.



tiempo para hacer una parada aumentan: la mitad paran entre los 200 y 300 km, o cada dos horas o dos horas y media.

El 48% planifica el viaje de ocio o de vacaciones, sean trayectos conocidos o no; el 37% lo planifica solo si son rutas nuevas o desconocidas y el 11% si son largas. Solo el 4% no planifica nunca el viaje.

Por otra parte, el 85% realiza revisiones mecánicas antes de los viajes largos de vacaciones, frente al 19% que lo hace en los viajes cortos. Los que más tienden a revisar sus coches son las mujeres, los menores de 29 años, quienes llevan ocasionalmente a personas menores y mayores, así como quienes consideran que corren mucho riesgo al viajar con sus familias.



El peligro de viajar en grupo

El 90% reconoce haberse desplazado junto con otros familiares o amigos que viajan en otros coches: el 57%, especialmente los jóvenes de 18 a 29 años, se van siguiendo durante el camino, lo que supone una práctica peligrosa porque requiere especial atención para adecuar la velocidad a la del vehículo que nos precede o nos sigue. En situaciones así, el 33% concierta un punto de encuentro en el camino, lo que resulta más seguro.

A primera hora. En los viajes largos, acostumbramos a salir mayoritariamente por la mañana, entre las 7 y las 12 horas. No obstante, el 17% lo hace de madrugada, sobre todo las familias que viajan con menores. Para el regreso, hay mayor diversidad de horarios.

Además, el 43% lleva algún tipo de entretenimiento para los pequeños, sean trayectos cortos o largos. En el 55% de las familias con niños, estos comen en el vehículo, y el copiloto lo hace en el 24% de los casos. Sin embargo, un 12% de los conductores –sobre todo los más jóvenes, entre 18 y 29 años– reconocen que comen mientras conducen, lo que supone un evidente riesgo de distracción y de accidente.

holgado; y nunca con chanclas.

► **Coteje la documentación.** No olvide el permiso de conducir, el de circulación, la tarjeta de inspección técnica con el sello correspondiente de haber pasado la ITV y el



recibo del seguro obligatorio (recomendable, no obligatorio).

► **Si va a salir al extranjero...** El permiso español, o el seguro, sirve para conducir por Europa. Y vale la matrícula con el

indicativo nacional E (en otros países necesita un óvalo blanco con la E); consulte si es necesario algún requisito especial como la Carta Verde.

► **Use casco y cinturón.** Verifique que quienes le acompañan llevan



correctamente abrochados los dispositivos de retención;

Existen numerosas aplicaciones que le pueden ayudar

Apps viajeras para circular, repostar, planear...

Cada día se descargan 2,7 millones de aplicaciones en España. Las relacionadas con el tráfico y los viajes son numerosísimas y le proporcionan todo tipo de información.



Así, para conocer el estado de las carreteras, la DGT acaba de lanzar su propia app (ver revista "Tráfico y Seguridad Vial" El Maletero) con información detallada sobre el estado del tráfico, incidencias, cámaras, radares y propuestas de ruta.

Pero si lo que quiere es echar gasolina, la app Gasolineras de España, le ofrece información de las estaciones más cercanas y con los precios de los combustibles más baratos.

Para cambiar una rueda, el RACE le ofrece una app muy completa con información de seguridad vial e instrucciones básicas sobre cómo cambiar un neumático, por ejemplo.

En caso de accidente, la app Mobbile Emergency Call (MEC) detecta el momento en el que tiene lugar y envía un mensaje automático de emergencia.

Otras, como la app Vulco, creada por una red de talleres, informa sobre el consumo y le avisa cuándo cambiar el aceite, pasar la ITV o pagar el seguro.

Para programar la ruta, Tourist Eye le ayuda a planear el mejor itinerario con los lugares a visitar, eventos actualiza-

dos, horarios de transporte y alojamientos.

Y para saber el tiempo, Rain Alarm le avisa con una alarma silenciosa si se acercan precipitaciones de lluvia o nieve.

A través de su móvil o su tableta, las aplicaciones le permiten llevar consigo gran cantidad de información útil para viajar. Teniendo en cuenta su ubicación, las aplicaciones le informan de forma actualizada de lo que más le interesa. Destacamos una serie de apps gratuitas relacionadas con diferentes aspectos del tráfico.



La importancia de la geolocalización

Muchas aplicaciones utilizan la geolocalización que proporcionan teléfonos móviles y tabletas para ofrecernos una información viva y cambiante, relacionada con el entorno por el que nos movemos. El tráfico, las posibles incidencias, o los servicios que necesitamos varían en función del viaje, y la posibilidad de que esta información se adapte a nuestra ubicación es fundamental.

y si va en moto, use casco, guantes, y una vestimenta y calzado adecuados.

► **Protéjase con gafas de sol.** De día, protéjase con gafas de sol, aunque las que son muy oscuras —categoría 4— no son válidas para

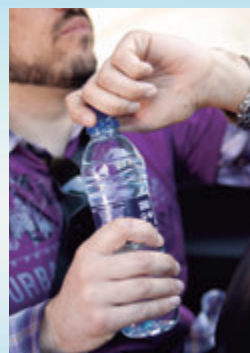


conducir. Según los expertos, el color gris respeta mejor los colores

naturales.

► Tome líquidos.

Cuando la temperatura es muy alta, corremos el riesgo de deshidratarnos. No espere a tener sed; beba líquidos a menudo y mantenga una adecuada refrigeración del coche.



► Regule el reposacabezas.

Compruebe que se encuentra a la altura y distancia adecuadas de la cabeza: bien centrado y a unos 5 centímetros de distancia. Es necesario para evitar el latigazo cervical.

Dan información sobre carreteras, tiempo, talleres, normas, consejos...

Webs que ayudan a viajar

Son muchas las webs relacionadas con el tráfico que sin duda le ayudarán a programar su ruta, realizar un viaje más seguro y resolver posibles complicaciones.

La primera web de referencia es la de la propia Dirección General de Tráfico **www.dgt.es** que le ofrece un amplio contenido. La información de carreteras incluye un mapa de tráfico con retenciones, obras, puertos, meteorología y eventos que afectan a la circulación. Esta web le permite consultar el saldo de puntos antes de iniciar el viaje, algo por cierto muy recomendable; la previsión meteorológica, y el pago de sanciones a través de Internet, además de refrescarle normas y consejos útiles sobre factores de riesgo y elementos de seguridad.

Otros portales similares que le ayudan a planificar la ruta son **www.maps.google.es**; **www.guiarepsol.com** o **www.viamichelin.es**.

Los dos últimos completan además la información con oferta turística (hoteles, restaurantes...). Hay otras muchas webs que le pueden ayudar a planificar el viaje y adaptarse a las circunstancias durante sus vacaciones. Por ejemplo, para saber el tiempo que hará, **www.aemet.es**; si le roban el vehículo, existe una web que le ayuda a localizarlo **www.aidcar.com**; si se le avería el coche y no dispone de un taller de confianza, puede averiguar un coste aproximado de la reparación en **http://man-**

tenimiento.autofacil.es; si necesita coger un taxi en una ciudad desconocida, **www.taxifarefinder.com** le orientará sobre el mejor recorrido y el precio. También puede compartir vehículo y encontrar compañeros de viaje en **www.amovens.com**; **www.carpooling.es** o **www.blablacar.es**. Y, ¡cómo no!, **es.wikivoyage.org** es una página de viajes que promete porque incluye información de salud y seguridad, siempre útiles a la hora de viajar.

V Imprescindible si viaja al extranjero

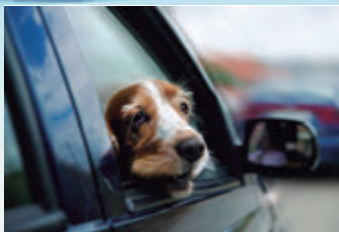
La web del Ministerio de Asuntos Exteriores **www.exteriores.gob.es** le puede resultar muy útil. En "Servicio al ciudadano" encontrará la pestaña, "Si viajas al extranjero", con una amplia información.

Para conocer las principales normas de circulación vigentes sobre alcohol, velocidad, cinturón o casco en los países de la UE, **www.ec.europa.eu/transport/road_safety** es su referencia. Si necesita traducir alguna información **http://translate.google.es/** Y si lo que necesita es información sobre cambio de divisas, esta página le ayudará: **http://es.finance.yahoo.com/divisas/conversor/**



► Sujete las mascotas.

Recuerde que las mascotas deben ir sujetas y separadas físicamente del conductor para que no interfieran sus movimientos.



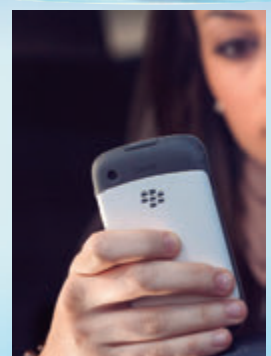
► **Vaya separado del airbag.** Todos los pasajeros deben

mantener una distancia de seguridad de unos 25 cm respecto del airbag delantero; a menos distancia, el golpe de la bolsa contra la cara podría ser muy violento.

► **Recargue el móvil.** Puede resultar imprescindible para pedir

ayuda en caso de emergencia. Recuerde que es peligroso manejarlo mientras conduce.

► **Verifique daños en el parabrisas.** Si el cristal presenta daños —un pique, una raja...—, pase antes por el taller



Reglas básicas para
evitar fallos de
conducción

El viaje perfecto

Equipaje bien colocado, postura adecuada, descansados, guardando las distancias, atentos a lo que ocurre por delante y por detrás... Son algunas reglas elementales para llegar al destino sin contratiempos.



Si usted se dispone a iniciar un viaje largo, es importante que se encuentre descansado. Si acaba de sacar el coche del taller para hacer la revisión, compruebe que no le han variado la posición del asiento o de los espejos.

En este suplemento se citan diferentes web, además de la de la DGT, donde encontrará los itinerarios más adecuados. Procure elegir las carreteras principales (autovías o autopistas), seleccione posibles puntos para descansar y no se obligue a llegar a una hora fija. Y, por supuesto, adaptese a las medidas especiales de regulación que la DGT pone en marcha en los grandes movimientos de vacaciones.

Una vez inmerso en la corriente circulatoria, prograse

sin alterar bruscamente su posición. Como norma general, utilice los carriles de la derecha y use el resto para los adelantamientos, manteniendo la separación lateral suficiente, en especial en curvas y cambios de rasante. En cualquier desplazamiento de carril, recuerde la regla de seguridad: observar, señalar y ejecutar

Velocidad adecuada. Elija la velocidad más adecuada a sus propias condiciones, a las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, a las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación... Y mantenga la distancia adecuada de seguridad que le permita detenerse a tiempo.

Para que la conducción sea relajada y segura, procure tener constantemente información de lo que sucede a su alrededor; y no solo lo que hay delante o a los lados, sino que debe prever nuevas situaciones por la llegada o permanencia de otros vehículos que se acercan por detrás.



Equipaje, el imprescindible

Cuando un vehículo va cargado por encima de su capacidad, su control es más comprometido: es más sensible al balanceo, tarda más en responder a una frenada de emergencia, y ante un adelantamiento, por ejemplo, reacciona con mayor lentitud. Por lo tanto, prescinda de objetos pesados o voluminosos y procure situar todo el equipaje en el maletero, con lo más pesado debajo. Procure no colocar cosas en la bandeja o en el asiento posterior: le restarán visibilidad y si tiene que efectuar una frenada o sufre un impacto, pueden convertirse en proyectiles. Si puede, prescinda de la baca (aumentará el consumo hasta un 20%).

de lunas para repararlo o sustituirlo. Si se rompe en el viaje, además de un



► Vigile el cuadro de mandos.

Observe periódicamente el cuadro de mandos del coche (combustible,

importante contratiempo, supone un peligro.

temperatura, velocímetro...), para evitar situaciones apuradas.

► Eche un vistazo a los niveles.

Un bajo nivel de líquido refrigerante / anticongelante puede provocar un 'calentón'. Si



observa que sube la aguja de la temperatura, eche un

vistazo al vaso de expansión, pero no abra el tapón directamente: el agua podría estar hirviendo.

► **Anote a quién avisar.** ¿A qué persona deberían avisar si tiene un problema en carretera? Grabe en su móvil,

Los desplazamientos cortos en el lugar de vacaciones encierran más peligro

Con la guardia baja

La relajación del conductor en el lugar de vacaciones aumenta el peligro en los desplazamientos cortos: carreteras secundarias desconocidas, algunas copas encima, cansancio, mal uso del cinturón o casco...

Durante el verano, se recorre de media entre 1.000 y 3.000 kilómetros. Si descontamos los trayectos de ida y vuelta al lugar de vacaciones, el resto se realiza generalmente en trayectos cortos y, muchas veces, en unas condiciones poco seguras. Desde luego, nada comparable con la precaución con que se suele afrontar el gran viaje familiar de verano a la playa, a la montaña... Una vez en el destino, lo normal es relajarse, lo malo es que algunos cambian el 'chip'



Si regresa de madrugada...

Para regresar al apartamento o al hotel después de una fiesta...

✓ **No se ponga al volante si ha bebido o si se encuentra muy cansado, busque alternativas.**

✓ **Aumente la distancia de seguridad y adapte la velocidad al campo de alcance de las luces: a 110 km/h, por ejemplo, no podría detener su coche en el área iluminada por el alumbrado de cruce (80 m).**

✓ **Avise con una ráfaga si otro vehículo le deslumbra, pero cambie a cortas cuando se cruce con otro, o si circula detrás de él.**

✓ **No lleve las luces interiores encendidas y mantenga limpios los cristales de las gafas (también del parabrisas) para evitar reflejos.**

de tal manera que llegan a desconectar incluso con la seguridad.

Las situaciones de riesgo. Cuando estamos de veraneo, cada día se generan situaciones de riesgo, por ejemplo mientras vamos o regresamos de la playa, con el coche recalentado por el sol, cargados con flotadores, toallas, sombrillas... Evite conducir con chanclas, que pueden resbalar en los pedales o engancharse a los mismos, y haga que todos los ocupantes lleven los cinturones abrochados.

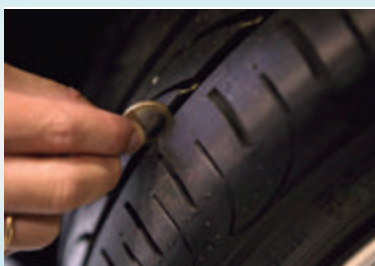
Si acude en coche a un restaurante a comer o a cenar, tenga en cuenta que desde la primera copa, el vino o la cerveza disminuyen su capacidad de reacción; y no digamos si se deja obsequiar con un 'chupito'. Y si se desplaza a las fiestas de una población cercana de madrugada, se puede encontrar con otros peligros añadidos al alcohol: noche, carretera secundaria desconocida, velocidad inadecuada, fatiga, sueño...



comenzando por AA, su nombre. Su número aparecerá en primer lugar.

► **1 euro de profundidad.** La profundidad mínima del neumático es de 1,6 mm. Suelen tener testigo de desgaste, pero

también puede utilizar una moneda de 1 euro y



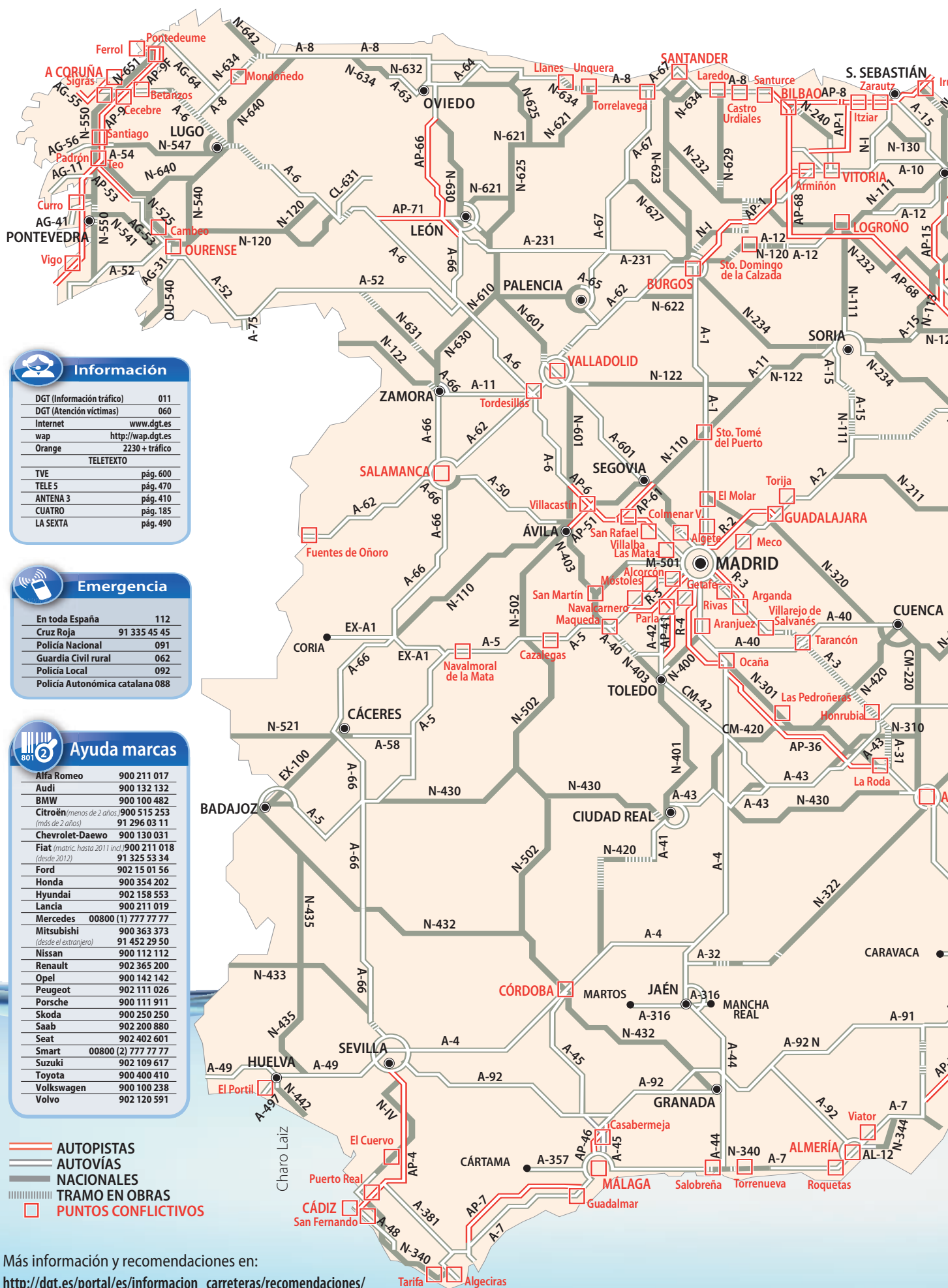
comprobar que la parte dorada queda en el interior de la ranura.

► Cómo guardar la distancia.

Para saber si guarda una distancia

segura, busque una referencia (una señal, una baliza...) y, cuando el coche que le precede pase por ella, calcule dos segundos: mil ciento uno, mil ciento dos. Si al terminar ya ha rebasado esa referencia, significa que va excesivamente cerca.





Información

DGT (Información tráfico)	011
DGT (Atención víctimas)	060
Internet	www.dgt.es
wap	http://wap.dgt.es
Orange	2230 + tráfico
TELETXT	
TVE	pág. 600
TELE 5	pág. 470
ANTENA 3	pág. 410
CUATRO	pág. 185
LA SEXTA	pág. 490

Emergencia

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

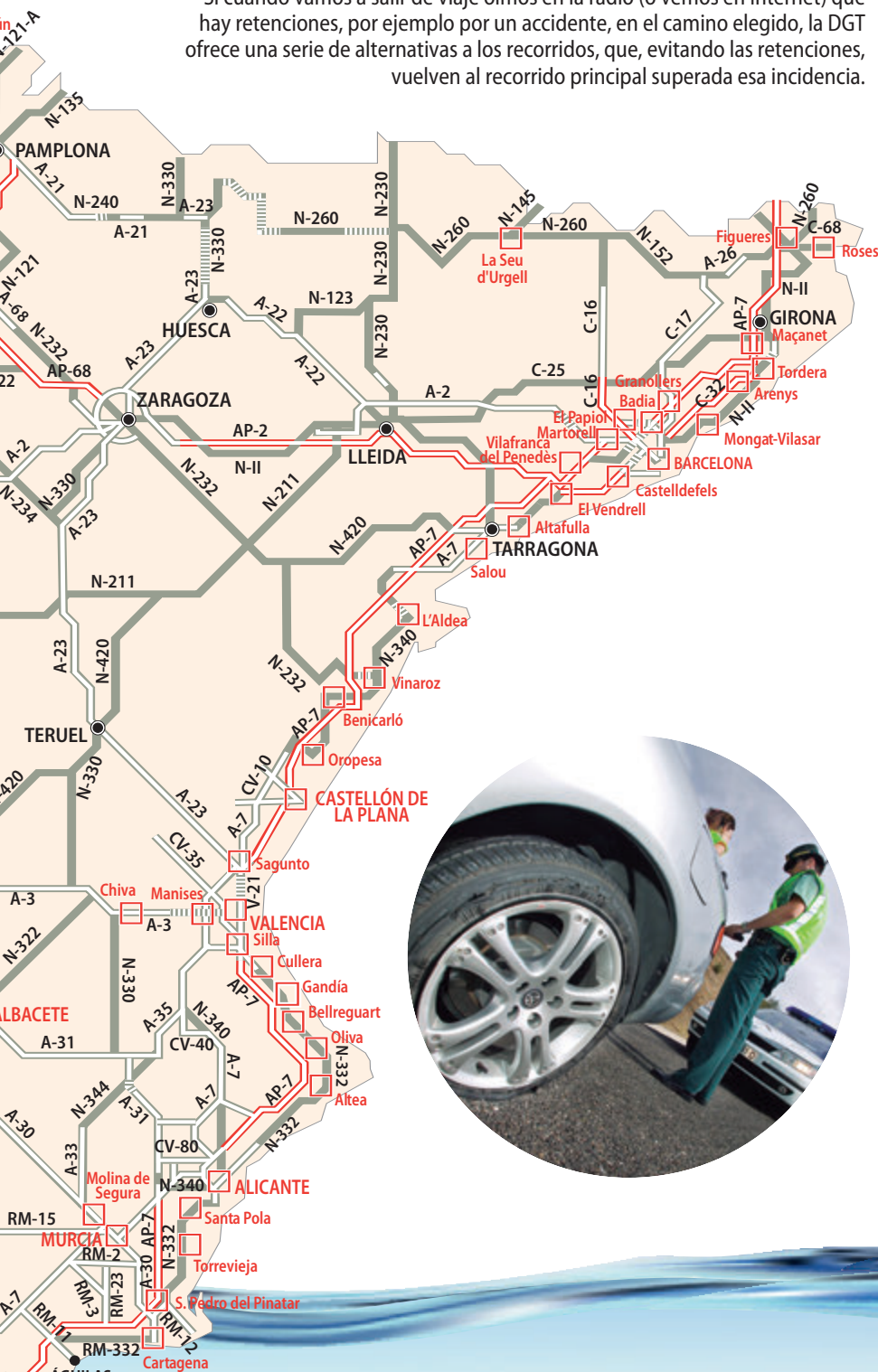
Ayuda marcas

Alfa Romeo	900 211 017
Audi	900 132 132
BMW	900 100 482
Citroën (menos de 2 años, más de 2 años)	900 515 253 91 296 03 11
Chevrolet-Daewo	900 130 031
Fiat (matric. hasta 2011 incl. 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	00800 (1) 777 77 77
Mitsubishi	900 363 373
(desde el extranjero)	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
Smart	00800 (2) 777 77 77
Suzuki	902 109 617
Toyota	900 400 410
Volkswagen	900 100 238
Volvo	902 120 591

Más información y recomendaciones en:
http://dgt.es/portal/es/informacion_carreteras/recomendaciones/

Las carreteras con problemas... y sus alternativas

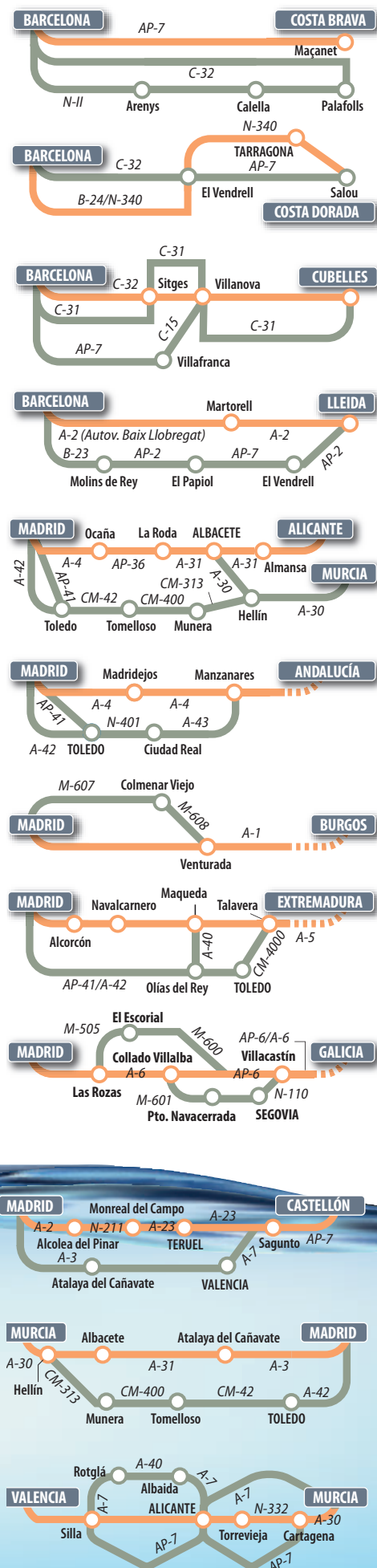
Si cuando vamos a salir de viaje oímos en la radio (o vemos en Internet) que hay retenciones, por ejemplo por un accidente, en el camino elegido, la DGT ofrece una serie de alternativas a los recorridos, que, evitando las retenciones, vuelven al recorrido principal superada esa incidencia.



▶ No fume al volante. No solo perjudica su salud y la de los que viajan con usted; además, es causa frecuente de distracción y de accidentes, sin contar que está prohibido tirar colillas.



▶ **Lleve la hoja de rescate.** Este documento sirve a los equipos de rescate para acceder de la forma más rápida al coche. Puede descargar la suya en hojaderescate.race.es y colocarla en lugar visible.



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

Normas básicas para “rodar” seguro

Un tiempo para las motos

Viajar en moto en verano es un placer. Pero tiene también sus condicionantes. Hay que preparar el equipamiento, poner a punto el vehículo y programar el trayecto para conseguir un viaje más seguro y mejor.

El calor puede llegar a ser agobiante en verano pero no le exime de llevar una equipación apropiada a esta estación que le proteja. Cazadora, guantes, botas y un buen casco son lo imprescindible. Nunca viaje en pantalón corto, camiseta o con zapatos que no se ajusten bien a los pies porque, en el mejor de los casos, puede sufrir quemaduras solares y cualquier caída puede terminar en una terrible abrasión.

El casco más seguro es el integral o el convertible cerrado, y para garantizar una buena visibilidad es muy importante que la pantalla esté limpia y sin roces o rayones. Y obviamente, sin ningún golpe.

Respecto al vehículo, lo mismo que si se tratara de un turismo, hay que ponerlo a punto. Es decir, es necesario revisar el estado y la presión de los neumáticos, la cadena, la batería, la tornillería, los frenos y el cambio de aceite. Compruebe haber pasado la ITV. En el caso de las motocicletas, debe pasar revisión a partir de cuatro años, con una periodicidad de dos años. Y cuando circule, lleve el seguro, la ficha técnica y el permiso de conducción y circulación.

Para el equipaje lo mejor es llevar un juego de maletas; una bolsa sobredépósito le permitirá llevar a mano las cosas de primera necesidad. No obstante, vigile que el equipaje no tapa alguna de las rejillas de ventilación.

En cuanto al viaje en sí, es mejor programarlo evitando las horas de máximo calor y utilizar las primeras horas del día. Conviene hacer paradas cada hora y media para estirar el cuerpo y reponer líquidos. En viajes largos podemos alargar los primeros kilómetros y, en cambio, realizar paradas con mayor frecuencia a medida que nos aproximamos al destino.

Si tenga en cuenta que si viaja en grupo, lo mejor es hacerlo de forma escalonada, no en línea, para que en caso de frenazo, disponga de más espacio de seguridad. Finalmente, para comunicarse es recomendable establecer un protocolo y parar a repostar todos a la vez.



Para no pasar calor

La equipación suele contar con aberturas para facilitar la ventilación, igual que el casco dispone de tomas de aire que hay que abrir. También hay guantes de verano y prendas con tejidos de rejilla pero no protegen igual. Es importante mantenerse hidratado. Respecto a la moto una revisión del nivel de refrigerante puede evitar un calentón. Recuerde que el carenado también suele tener aberturas de ventilación.

► El botiquín útil.

Incluya antipiréticos, analgésicos, tiritas, alcohol, agua oxigenada, termómetro, tijeras, algodón, esparadrapo, gasas,



pomada para picaduras...

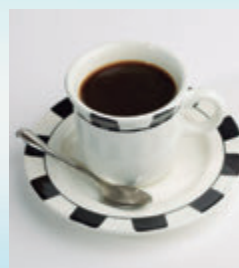
► Presión en frío.

Debe verificar la presión con los neumáticos fríos, sin haber recorrido más de 8 kilómetros a velocidad reducida. Si lo hace en caliente, añada 0,3 bares.

► No abuse del café.

No trate de

combatir el cansancio a base de cafés; tiene un efecto estimulante que



produce una falsa mejora en el rendimiento al volante. Si tiene sueño, pare y duerma.

► Precaución en el túnel.

Lo primero, encienda el alumbrado de cruce. Además, quítese las gafas de sol, respete el límite de velocidad y la distancia



Casi 8 de cada 10 víctimas mortales se registran en carreteras convencionales

Lo peor del verano

Durante el pasado verano, se produjo cada día una media de 1,3 millones de desplazamientos y el fallecimiento de cuatro personas (accidentes mortales en carretera a 24 horas). Estas son las principales características de la accidentalidad veraniega.

En el pasado verano fallecieron en las carreteras españolas 262 personas (62 menos que en 2011), y 1.349 resultaron graves, en los 238 accidentes mortales. De los fallecidos, el 73% eran hombres; y por edad, el grupo de 35-44 años (20%) y el de 25-34 (18%) fueron los grupos más numerosos, mientras que el 3% eran niños de hasta 12 años.

El principal escenario donde tienen lugar los accidentes mortales veraniegos es el de las carreteras convencionales, donde se registran el 79% de las muertes; en segundo lugar, con el 18%, están las autovías, mientras que en las autopistas solo se registran el 3% de las víctimas mortales. Y la franja horaria en que más accidentes se produjeron fue la comprendida entre las 14 y 20 horas.



Qué hacer ante un accidente

Recuerde la regla nemotécnica PAS: Proteger, Avisar y Socorrer.

● **PROTEGER.** Aparque fuera de la carretera y señalice la situación con los triángulos de peligro; compruebe si hay combustible derramado, verifique el estado del herido, quite el contacto y ponga el freno de mano.

● **AVISAR.** Llame con su móvil al 112 (o al 011 de la DGT) y dé cuenta de los datos fundamentales: punto kilométrico, carretera, población más cercana, así como el número de heridos y su aparente estado.

● **AYUDAR.** Si no tiene conocimientos médicos, límitese a tranquilizar a los heridos y, si está perdiendo mucha sangre, coloque un pañuelo en la herida y presione; o si respira mal, compruebe que la lengua no obstruye el paso de aire. Es muy importante que no les dé agua o medicamentos; tampoco debe sacarlos del coche, ni quitar el casco a los motoristas.

Más de la mitad, salidas de la vía.

Las salidas de la vía fueron el tipo de accidente mayoritario, con el 51% de los fallecidos, seguidas de las colisiones frontolaterales y las frontales, ambas con el 15%. Además, un 6% de las muertes fueron por atropello.

El porcentaje de fallecidos que viajaban en turismo y no utilizaba el cinturón de seguridad fue del 23%, elevándose al 54% entre los usuarios de furgonetas. En cuanto a los vehículos de dos ruedas, todos los usuarios de la moto llevaban casco, mientras que el 13% de los fallecidos en ciclomotor no lo usaban.

marcha atrás.

► **Ahorre combustible.** Una conducción basada en la anticipación y en el uso de marchas largas, para evitar frenar y acelerar, favorece especialmente la estabilidad del coche e incrementa la seguridad.

► Póngase el chaleco.

Si tiene una vería mecánica, un pinchazo u otra emergencia, retire el coche de la carretera

siempre que pueda y encienda las luces de



emergencia. Si tiene necesidad de bajarse del coche, póngase el chaleco reflectante y coloque los triángulos de peligro.

► **Dónde colocar los triángulos.** En vías de doble sentido debe colocarlos a 50 m

de seguridad y nunca efectúe un cambio de sentido ni conduzca



Los días más conflictivos

Cómo elegir la hora para iniciar la salida

Malos días, malas horas...

Al plantearse el viaje de vacaciones, un factor importante a considerar es el día y la hora del mismo. Además, de los factores individuales –día de entrada al hotel o apartamento, si se viaja con niños...–, hay que tener en cuenta qué días hay mayor afluencia de vehículos en las carreteras. Las previsiones que maneja la DGT, que reflejamos en la infografía, le dirán qué días y en qué horarios estarán más congestionadas las salidas de las grandes ciudades y las entradas de las zonas de vacaciones. Por ejemplo, el año pasado los peores días fueron dos domingos de julio (22 y 15), que llegaron a acumular más de 760 kilómetros de retenciones en las carreteras, en especial de 19 a 23 horas.

Los viernes (20 de julio y 3 de agosto), sin embargo, tuvieron su mayor incidencia entre las 15 y 21 horas...

Pero también hay que tener en cuenta factores como las horas en que pueden encontrarse con el sol de frente –provocando deslumbramientos o, como mínimo, incomodando la conducción–. Recuerde que si su carretera está ‘orientada’ al Este sus ‘peores’ horas serán de 6:30 a 10:00 horas y si es hacia el Oeste, de 17:30 a 21:20.



del coche, tanto por delante como por detrás, de manera que sean visibles a una distancia de 100 m. En autopistas y autopistas, solo un triángulo por detrás.

► Ojo si se medica.

Recuerde que algunos medicamentos afectan al sistema nervioso central.

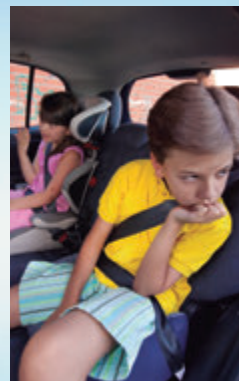


Pregunte al médico o al farmacéutico, o lea el prospecto para saber

cómo afectan a la conducción.

► Las averías más frecuentes.

Lo mejor es que prevea los inconvenientes de sufrir una avería en pleno viaje, haciendo una visita al taller. Sepa que los fallos más frecuentes se localizan en el sistema



eléctrico, motor y en el conjunto de ruedas, dirección, suspensión y frenos.

► Abroche a los niños.

No lleve al niño suelto (saldría disparado en un frenazo o un choque), ni en brazos (no lo podría sujetar), ni siquiera utilizando su

Rutas recomendadas para los grandes desplazamientos

Autopistas
Autovías
Nacionales

Uno de los primeros puntos a tener en cuenta al planificar el viaje hasta nuestro lugar de vacaciones es la ruta que se va a tomar. ¿Optamos por la ruta más corta o elegimos un camino que tenga más kilómetros de autovía? ¿Tomamos un recorrido más directo u otro que tenga menos densidad de circulación, o menos obras, o menos puntos conflictivos?

Para tomar esta decisión con toda la in-

formación, la DGT pone a su disposición seis rutas para los desplazamientos de largo recorrido, desde zonas de residencia a los lugares de vacaciones en la que se aconsejan rutas con menos tráfico y menor conflictividad en las vías. De Madrid a Levante, del Cantábrico a Andalucía, del interior peninsular al Mediterráneo, del Norte y el Centro hacia el Sur, y desde Cataluña a todo el litoral sur.



Así es el tráfico veraniego

✓ Más desplazamientos de largo recorrido sobre todo en fines de semana (unos 79 millones en 2012).

✓ Incremento de la circulación (fines de semana y festivos) en todas las carreteras que unen los grandes núcleos urbanos con las principales zonas turísticas de costa-playa y zonas de segunda residencia en trayectos de largo recorrido, originándose retenciones en el retorno hasta altas horas de la noche de los domingos.

✓ Circulación conflictiva en carreteras que comunican poblaciones del litoral y zonas turísticas de costa con las playas, principalmente durante los fines de semana pero también en los días laborales.

✓ Mayor presencia de vehículos de matrícula extranjera.

propio cinturón de seguridad (lo aplastaría con su cuerpo).

► **Nada de comilonas.** Evite hacer comidas abundantes y ricas en grasas, tanto en los momentos previos a la salida, como durante el viaje, ya que le producirán somnolencia.



Y no ingiera bebidas alcohólicas.

► **Ponga el seguro.** Si viaja con niños,

procure que el seguro de las puertas traseras esté activado (se suele activar automáticamente) y no deje sus ventanillas abiertas: podrían sacar una mano o arrojar algún objeto.

► **Y si lloran...** Si los niños arman alboroto, lloran, etc. el conductor

debe desentenderse de ellos; deje que se responsabilice de esa tarea otro adulto.

► **Dónde mirar.** Mantenga un campo de visión tres o cuatro coches por delante.

► **Contra el mareo.** Algunos niños y adultos



se marean en el coche. Pregunte a su médico o al farmacéutico por algún producto

Los niños deben viajar con un sistema de retención adecuado a su talla y peso

Atados y entretenidos



Cómo protegerlos

Los menores de 12 años deberán utilizar sillitas (SRI) adaptadas a su talla y peso; a partir de 135 cm de altura pueden usar indistintamente SRI o cinturón.

- ✓ El niño debe ocupar los asientos traseros; si excepcionalmente fuera en el asiento del copiloto, se debe desactivar el airbag.
- ✓ Si la sillita está preparada para ello, lo más adecuado es que viajen en sentido contrario a la marcha (especialmente los grupos 0, 0+ y I para niños de menos de 4 años).
- ✓ Procure que los arneses o el cinturón no están retorcidos o tienen holgura.
- ✓ La cabeza del niño nunca debe asomar por encima del respaldo de la sillita.
- ✓ Los mayores de 4 años deben utilizar cojines con respaldo y alas laterales acolchadas.

El viaje con niños es diferente. Tendrá que elegir horarios más 'frescos', deberá considerar sus comidas, las paradas, no deberá faltar el agua o algún juguete o entretenimiento para que no se les haga tan largo... Y no olvide de que deben viajar con un sistema de retención adecuado a su edad y su talla.

El 75% de los conductores que pertenecen a una unidad familiar tienen niños menores de edad con los que suelen viajar habitualmente, según un reciente estudio. Sin embargo, el 8% no dispone de un sistema de retención adecuado para ellos (otras fuentes lo sitúan en el 40%), a pesar de que podrían salir despedidos ante un frenazo o un choque.

Además de estos aspectos de seguridad, que son fundamentales, los padres deben

tener en cuenta otros aspectos prácticos. Por ejemplo, conviene evitar las horas centrales del día en las que hace mucho calor; y debe tener en cuenta las horas de sus comidas o biberones, incluso sus horas de sueño. Algunos optan por viajar de noche, aunque resulta más peligroso: se producen menos accidentes pero más graves.

Agua, comida, 'chuches'... Los niños se deshidratan con mayor facilidad que los adultos. Procure llevar agua en abundancia; tal vez se la pidan justamente donde

no puede detenerse. Y lo mismo sucede con la comida, procure llevar unas galletas, un pequeño bocadillo, unas piezas de fruta... Y si no aguantan más en el coche, guarde un as en la manga: una golosina puede calmarlos y así evitar una parada imprevista. Aunque si piden 'pis', será inevitable hacerlo: elija un lugar seguro.

Tres, cuatro horas... Para los 'peques' puede ser demasiado. Aparte de los descansos aconsejables para el conductor, una forma de romper la monotonía del viaje y que no alboroten es que puedan jugar con alguno de sus juguetes preferidos, o ponerles canciones infantiles o cuentacuentos; y si su vehículo dispone de pantallas multimedia en los asientos traseros –o si dispone de una portátil–, póngales películas, dibujos animados...

antimareo. En todo caso, lleve una bolsita estanca por si acaso y toallitas para limpiarlos. Así no tendrá que hacer una parada peligrosa.

► **Ojo con los peatones.** En esta época no es raro encontrar a gente paseando por las

carreteras de acceso a las poblaciones, a veces acompañados de niños.



Y si es usted quien en un momento dado se convierte en peatón, recuerde que debe caminar por la izquierda.

► **Mantenga una velocidad uniforme.** Utilizar una velocidad constante, evitará tensiones y cambios de marcha innecesarios.

► **Evite las distracciones.** Usar el móvil mientras se conduce multiplica por



cuatro el riesgo de accidente. Hay muchas cosas que no se ven cuando nos distraemos encendiendo un cigarrillo, manipulando la radio o el navegador. Resulta peligroso y, además, se arriesga a una multa de 200 euros y a la pérdida de 3 puntos del carné.



La puesta a punto del coche El chequeo imprescindible

Si para muchos conductores el viaje de vacaciones representa la prueba más exigente del año, para el coche no lo es menos: cientos de kilómetros, cargado a tope, en condiciones de calor excesivo y a veces sometido a retenciones, paradas y arranques.

Una simple incidencia mecánica podría desencadenar un problema de seguridad, con su coche en la orilla de la carretera y su familia sometida a los rigores del sol. Para evitarlo, es conveniente que someta su coche a una revisión general, especialmente de algunos elementos

importantes, como la dirección; si nota holguras, ruidos, vibraciones, o mayor dureza al girar el volante... acuda al taller.

Si escucha ruidos o chirridos al frenar o se alarga la frenada, es que algo no va bien. Haga que le revisen pastillas, zapatas, discos y el nivel del líquido de frenos. Y de paso, que verifiquen la suspensión porque

el deterioro de los amortiguadores es progresivo y no siempre se percibe.

También los neumáticos. No olvide que las ruedas suponen la unión del coche y la carretera y usted mismo puede hacer algunas comprobaciones, como la presión y el desgaste. Si observa un desgaste irregular podría deberse a una mala alineación de las ruedas o un problema en la dirección; y si hay cortes o la goma está cuarteada conviene sustituirlos por otros nuevos. Y no se olvide de la rueda de repuesto.

El sistema de alumbrado debe estar en perfecto uso; ha de iluminar con eficacia la carretera sin deslumbrar a los demás. Verifique también el funcionamiento de los indicadores de dirección. Y por último, pero no menos importante, verifique los niveles (aceite, limpiaparabrisas, líquido de refrigeración, de frenos...), compruebe los filtros (aceite, aire y polen) también el buen estado de su batería, así como de las gomas del limpiaparabrisas; y haga una buena limpieza de los cristales, espejos y faros.

► **Prepare las excursiones.** Cuando se encuentre en el lugar de veraneo y pretenda realizar una excursión, prepárela con atención para que no tenga que improvisar sobre la marcha; elija los itinerarios más adecuados.

► **No rectifique bruscamente.** Evite los volantazos para modificar tardíamente la



trayectoria; si se ha equivocado, no dé marcha atrás, continúe hasta el próximo cambio de sentido.

► **Decelere.** En muchas ocasiones, por ejemplo bajando una pendiente, no es necesario frenar porque el motor hace de freno.

En ese caso, si lleva una marcha engranada, va a más de 1.200 revoluciones y por encima de 20 km/h, el consumo de carburante es nulo.

► **No se fije una hora de llegada.** Si hace previsiones horarias y no se cumplen, tenderá



a correr más y lo hará bajo presión. Y evite circular delante o detrás de un familiar o amigo.



La importancia del aire

Circular con unos 22-24 grados dentro del habitáculo se puede considerar una temperatura ideal, aunque conviene que los ocupantes lleven una vestimenta similar. Algunos estudios indican que con altas temperaturas en el interior del coche aumenta la fatiga del conductor su tiempo de reacción, los fallos y los accidentes, por lo que la importancia del aire acondicionado o del climatizador del coche y su papel en el confort y la seguridad están fuera de toda duda. Por ello, conviene que lo tenga en cuenta a la hora de la puesta a punto del coche, sobre todo si observa que últimamente enfría menos o escucha ruidos al conectarlo.



Y si sale al extranjero.... Señales de "diseño"

Si usted viaja este verano fuera de nuestro país, podrá encontrarse con algunas señales, al margen de las normas internacionales. Son auténticas señales de diseño como la que se encuentra en la localidad holandesa de Enkhuizen, para prohibir el alcohol; o la que hemos visto en Estambul, que parece hecha a medida para indicar la presencia de un platanero de sombra gigantesco que invade la calzada. Si circula por las carreteras rurales austriacas, tenga cuidado si ve una señal de peligro con una señora que lleva una jarra de cerveza en la mano. Además, les ofrecemos un muestrario de otras señales de peligro por la presencia de patitos, prostitutas, borrachos...; o una, a la francesa, señalizando la presencia de niños jugando al balón.

