

La mejor ruta

ESTE SUPLEMENTO CORRESPONDE AL N° 230 DE LA REVISTA TRÁFICO Y SEGURIDAD VIAL



● Si viaja a Europa, conozca **las normas**

● El peligro de circular por **carreteras secundarias**

● Desde el equipaje a la mascota, **todo atado y bien atado**

● Los **puntos conflictivos** que se pueden encontrar y las rutas **alternativas**

● Cómo **preparar el viaje**, cómo poner a punto el coche, las APPs que le ayudan...

● **La bici**, otra forma de hacer turismo seguro



El verano es para el coche la prueba más exigente. Llévelo al taller.

EL EXAMEN DEL VEHÍCULO ANTES DE SALIR PUEDE AHORRARLE AVERÍAS Y ACCIDENTES



Puntos a revisar en su coche

Los trajes de baño, el botiquín, la sombrilla, los juguetes de los niños... Antes de irnos de vacaciones somos capaces de rellenar listas interminables para no olvidar nada. Recuerde incluir en esa lista algo imprescindible: hacer la puesta a punto de su vehículo.

El viaje de vacaciones representa, para muchos conductores, 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. Si, además, se encuentra entre el 47% de los vehículos que en España circula con más de 10 años (el segundo país europeo más envejecido, tras Grecia), razón de más para cuidar su mantenimiento. Antes de un viaje largo, toca llevarlo al taller. Se ahorrará averías e, incluso, accidentes.

¡HÁGASE LA LUZ! Compruebe que todo el sistema de luces e indicadores de dirección funciona correctamente. Para regular la altura de los focos (mejora la visibili-

dad y evita deslumbrar), o si debe cambiar una lámpara, seguramente deberá acudir al taller.

NI FRÍO NI CALOR. Verifique el sistema de refrigeración cada 2 años y sustituya el filtro al menos una vez al año. No olvide que también es útil para desempañar el parabrisas. La temperatura ideal dentro del habitáculo debe estar en torno a los 22-24 grados. Observe si últimamente enfría menos o escucha ruidos al conectarlo.

VER BIEN. Observe el estado de las escobillas del limpiaparabrisas, tanto delanteras como laterales, y el nivel de líquido que contiene su depósito.



Incremente la presión de los neumáticos teniendo en cuenta el sobrepeso y recuerde reducirla cuando haya quitado toda la sobrecarga.



Paul Alan PUTNAM

Correcta adherencia

Consulte las indicaciones del fabricante en el manual del coche y compruebe si la presión es la correcta y adecuada (tenga en cuenta la mayor carga que va a suponer el equipaje). Bastará una simple inspección ocular para asegurarse de que la profundidad del dibujo (que debe ser como mínimo de 1,6 mm) es suficiente. No se olvide de revisar también

la rueda de repuesto o sustituir el kit repara pinchazos si es necesario. Un desgaste irregular, por ejemplo, en un único lado de las ruedas, significa que la alineación es incorrecta. Si las ruedas presentan ambos laterales desgastados, la presión de inflado es baja. En cambio, un desgaste en el centro, supone exceso de presión de inflado.

VERIFIQUE LA SUSPENSIÓN.

Si notamos que nuestro coche derrapa en los giros, tiende a hundirse en la parte delantera durante una frenada, es sensible al movimiento con fuertes vientos laterales o los neumáticos se desgastan de forma irregular, habrá que revisar el estado de los amortiguadores ya que podrían presentar desgastes.

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

NO PIERDA ACEITE: Conviene tener presentes las fechas de cambio del aceite, anotándolas en el libro de mantenimiento del vehículo. La comprobación del nivel se hace con la varilla indicadora, en frío y en terreno llano. El nivel no debe estar por debajo del mínimo pero, si hay que agregar aceite, hágalo con el motor en frío y nunca debe llegar al máximo.

QUÉ NECESITAMOS LLEVAR.

Hay una serie de elementos obligatorios y útiles recomendados que deberemos llevar siempre con nosotros, sobre todo en desplazamientos más largos. Como elementos obligatorios mencionaremos el chaleco reflectante, dos triángulos de emergencia y rueda de repuesto (o kit repara pinchazos). Además, resulta muy recomendable llevar una pequeña caja de herramientas, un botiquín de emergencias, una lata de aceite para el motor, una linterna y una manta.

Diagnóstico, al taller

Conforauto, la red de talleres mecánicos, ha desarrollado una aplicación gratuita (disponible para Android y dispositivos iOS), que avisa de cuándo es necesario revisar la presión, profundidad o cambiar los neumáticos, comprobar discos y pastillas de freno, amortiguadores, niveles de aceite... También le recuerda cuándo tiene que pasar la ITV y, además, le localiza los talleres más próximos para realizar el mantenimiento. Envía, asimismo, notificaciones de interés relacionadas con la seguridad vial e informa de cuándo caduca el seguro del automóvil. Solo hay que introducir la marca, modelo y kilómetros que recorre al año su coche.



PAPELES OBLIGATORIOS. El Permiso de Conducción, el Permiso de Circulación del vehículo, Tarjeta de Características Técnicas, póliza y recibo del seguro Obligatorio (no es obligatorio, pero sí conveniente) y, si corresponde, pegatina o informe de haber superado la ITV. ▶



Paul Alan PUTNAM

Estado de la moto

¿Tiene pensado viajar en moto este verano? Será importante que tenga en cuenta los kilómetros que vaya a hacer durante cada jornada, los descansos, la climatología, las carreteras por las que va a circular, el equipamiento que debe llevar, el equipaje, pero, sobre todo, revise la moto antes de iniciar su viaje.

ACEITE. El aceite (y su calidad) es la vida del motor. En verano, por la mayor temperatura, hay más dilataciones y holguras en el motor, produciendo una menor estanqueidad y quemando más aceite. Revise el nivel con mayor asiduidad mediante la varilla o el ojo de buey. Recuerde: la moto debe estar en firme recto y sobre el caballete central (no en la pata de cabra). El cárter es muy pequeño y una inclinación falsea la lectura.

PRESIÓN DE LAS RUEDAS.

Es importante para la estabilidad que la presión de los neumáticos sea correcta –además, varía según se use solo o con pasajero–. También compruebe el desgaste de los neumáticos.

LUCES. Las motos deben llevar siempre encendida la luz de cruce, y todas sus bombillas o leds (intermitentes, óptica trasera...) están sujetas a más vibraciones que en un coche. Revise todas y si alguna está fundida, ¡cámbiela!

AGUA. En los modelos refrigerados por agua, es importante que el agua esté a su nivel. Compruebe que el sistema no tenga pérdidas. Y limpie bien el frontal del radiador: si está muy sucio, puede dar problemas al evacuar calor. ▶

Si ya sabe dónde irá de vacaciones, ¿por qué no comienza a planificar el viaje? Consulte si en su recorrido encontrará algún tramo en obras, dónde descansar o si debe desviarse en tal o cual punto; cuál es la mejor hora para salir; qué teléfonos debe tener a mano si tuviera que pedir ayuda... Planificar es ahorrarse disgustos y nervios.



Lo primero es elegir un destino, decidir sobre un mapa de carreteras la mejor ruta.

PREVEA POSIBLES INCIDENTES EN SU RUTA CONSULTANDO LA APLICACIÓN DE LA DGT

7 razones para planificar su viaje

1 HAGA UNA LISTA. Confeccione días antes una lista con todo lo que necesita llevar para evitar olvidos. Incluya en esa lista los documentos necesarios (permiso de conducir y del coche, seguro, etc.), medicinas habituales, gafas de sol y de ver, equipaje...

2 AL TALLER. Si aún no ha ido, lleve el coche al taller y que le revisen los puntos fundamentales, incluidos los elementos de seguridad. Evitará sorpresas en carretera.

3 PLANIFIQUE EL VIAJE. Consulte el recorrido por si pudiera haber tramos en obras. No descarte recorridos alternativos (vea los mapas adjuntos) donde pueda haber menor densidad de

tráfico. Los mapas de este suplemento, aplicación de la DGT y algunas páginas webs permiten 'personalizar' su ruta. Prevea también posibles paradas para descansar (cada 2 horas o 200 kilómetros), sobre todo si viaja con niños, y dónde repostar combustible.

4 LA HORA DE SALIR. Evite, cuando sea posible, las horas y días que se prevén conflictivos: ahorrará tiempo y evitará nervios. En este suplemento encontrará las previsiones.

5 REPASE EL EQUIPAJE. Recorra mentalmente su equipaje y añada posibles olvidos o, mucho mejor, descarte cosas superfluas. Piense, también, si va a

El tráfico, en tiempo real

La aplicación oficial de la Dirección General de Tráfico (DGT) ofrece información sobre el estado de la circulación, le permite establecer rutas habituales e informa de incidencias del tráfico. Dispone de avisos sonoros para incidencias graves e, incluso, la posibilidad de ver las cámaras de tráfico y la ubicación de los radares de carretera. Se actualiza cada cinco minutos.

Los días más conflictivos		Tráfico y Seguridad Vial																															
Ciudad Salida: viernes 16-22 h Llegada: domingos 19-24 h		Zona de costa Salida: viernes 17-23 h Llegada: domingos 18-23 h		Horario TD: Todo el día M: Mañana T: Tarde		Nivel de circulación Lento Congestionado		JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE											
Número de día		10	11	12	17	18	19	24	25	26	31	1	2	7	8	9	14	15	16	21	22	23	28	29	30	31	1	4	5	6	11	12	13
Día de la semana		V	S	D	V	S	D	V	S	D	V	S	D	V	S	D	V	S	D	V	S	D	V	S	D	L	M	V	S	D	V	S	D
Horario		T	M	T	T	M	T	T	TD	T	T	M	T	T	M	T	T	TD	T	T	M	T	T	T	TD	TD	M	T	M	T	T	M	T
CIUDAD	ENTRADA																																
	SALIDA																																
Z. DE COSTA	ENTRADA																																
	SALIDA																																

WAZE, la aplicación para navegar



Waze es un navegador GPS por voz muy completo. Su peculiaridad es que se nutre de la información que cada conductor en tiempo real suministra sobre novedades del tráfico. Así, con solo tener la aplicación abierta, usted también contribuye a la comunidad Waze para informar sobre la situación del tráfico.



necesitar algo durante el viaje y póngalo a mano.

6 PÓNGASE CÓMODO. El viaje puede ser largo y caluroso. Vista ropa cómoda –especialmente el conductor–, amplia y transpirable, que no oprima. Y el calzado, también: cómodo, pero que ni se salga ni apriete.

7 DUERMA. La noche anterior al viaje, no trasnoche. Duerma lo suficiente, ya que el día siguiente necesitará toda su capacidad de concentración. Recuerde que el cansancio resta reflejos. ▶



Regule los espejos exteriores e interiores en terreno llano.

Posición correcta en 5 pasos

1 EL ASIENTO. Siéntese y acerque o aleje el asiento hasta que sus piernas queden ligeramente flexionadas, en una postura cómoda. Esto le permitirá pisar embrague o freno a fondo si hace falta.

2 LA ALTURA. En coches con regulador de altura del volante o asiento, evite que sus muslos queden demasiado cerca e interfieran en el giro de la dirección. Después regule el respaldo del asiento (ni lejos, ni cerca, pues impide girar el volante con soltura) y que sus manos puedan acceder cómodamente a los mandos.

3 LAS MANOS A LAS DIEZ Y DIEZ. Una vez sentado, extienda el brazo por encima del

volante. La muñeca, a la altura del reloj, debe descansar en la parte superior. Así, los brazos quedan suficientemente flexionados para conducir con comodidad. La postura correcta de las manos al volante, imaginando que éste es un reloj, sería que ocuparan 'las diez y diez'. Naturalmente al maniobrar se modificará la postura, pero nunca sujete el volante por debajo ni cruce los brazos.

4 REPOSACABEZAS. Siéntelo a 4 centímetros de la cabeza y regule la altura, colocando la parte resistente a la altura de sus ojos. Asegúrese de bloquearlo bien y de abrocharse el cinturón de seguridad o restará eficacia a la acción del reposacabezas.

En moto, bien equipados

El calor puede llegar a ser agobiante en verano, pero no le exime de llevar una equipación adecuada que le proteja. Son imprescindibles una cazadora, guantes, botas y un buen casco. Nunca viaje con camiseta, pantalón corto o calzado que no se ajuste bien a los pies, porque cualquier caída puede terminar en una terrible abrasión. El más importante, por supuesto, es el casco. Para que sea efectivo debe llevar etiqueta de homologación; cubrir la frente por encima de las cejas; no debe moverse, ni caer sobre los ojos ni presionar la frente; no debe obstaculizar la visión periférica del conductor; ni presionar las gafas, si las lleva, ni reducir la visión; y, por supuesto, debe ser cómodo.

5 OJOS EN LA NUCA. Antes de arrancar, regule todos los retrovisores (interiores y exteriores) en un terreno llano. Primero, centre el interior con la luna trasera para que ofrezca el mayor campo de visión de forma que, para mirar por él, no necesite mover la cabeza, sino solo desviar ligeramente la mirada. Luego, el derecho e izquierdo se regulan en función del interior: oriéntelos hacia la carrocería y vaya abriéndolos hasta que, cuando un vehículo le adelante, primero lo vea por el espejo interior y, al desaparecer de este, lo haga en el lateral. ▶

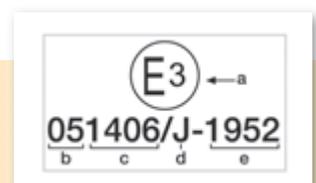
¿Su casco está homologado?

a. La 'E' corresponde a España, y el número (en este caso, el número 3, que se refiere a Italia), al país donde se ha realizado la homologación. España tiene el número 9.

b. Cumplimiento de la revisión de la normativa vigente. España acepta tanto la 04 como la 05, la más completa.

c. Número de homologación asignado al casco.

d. Letra que identifica el nivel de seguridad del casco. Así encontramos **P** o **Protectivos** (para cascos integrales y algunos modulares); **N/P** o **No Protectivos** (para



aquellos que no protegen la mentonera, como algunos modulares) y **J** o **Jet** (para aquellos modelos abiertos).

e. Número de serie del producto.



Infórmese, antes de salir, de cuál es la mejor ruta para llegar a nuestro destino y del estado de las carreteras.

Antes de conducir, silencie notificaciones y llamadas de su teléfono móvil.

¡BUENA IDEA!

LOS NIÑOS DEBEN VIAJAR CON UN SISTEMA DE RETENCIÓN ADECUADO A SU TALLA Y PESO



Todo atado y bien atado

Es importante que todo, absolutamente todo, esté correctamente sujeto en el coche. Desde los pasajeros a los niños, desde el equipaje a las mascotas, incluido, por supuesto, el propio conductor. Siga estos consejos para tenerlo todo atado y bien atado.

CON EL CINTURÓN, TODOS.

Los adultos y aquellos niños que midan más de 150 centímetros, es decir, los que deban usar cinturón de seguridad, se lo colocarán apoyándose en las partes duras (nunca en las blandas) del cuerpo. La banda horizontal apoyada en la tripa, y la banda diagonal sobre la clavícula. El asiento debe estar colocado en posición vertical, sin almohadones, toallas, cojines, etc.

NIÑOS SIEMPRE EN SILLITA.

Utilice siempre sistemas de retención adecuados a su talla y peso, desde que el recién nacido sale del hospital, hasta que mida, al menos, 135 centímetros de estatura. Aun-

que es aconsejable que hasta los 150 centímetros utilice silla con respaldo. Coloque la silla el mayor tiempo posible en sentido contrario a la marcha (ofrece una mayor protección de la cabeza, cuello y

Objetos sueltos

En un choque a 60 km/h, una raqueta, por ejemplo, golpearía a los pasajeros con una fuerza de 30 kilos; un simple móvil lo haría con una fuerza de 10 kilos; y un perro pequeño, impactaría con más de 500 kilos.

columna del bebé). Asegúrese de que la silla está bien anclada al vehículo y que el niño va bien colocado y sujeto.

ABROCHARSE CON TRIPA.

Para empezar, las embarazadas no deben viajar nunca sin el cinturón de seguridad. Eso sí, deben colocar la banda horizontal por debajo del abdomen, ajustándose lo máximo posible a la parte ósea de las caderas, nunca por encima de la barriga. La banda diagonal sobre el hombro, sin rozar el cuello, apoyado en el esternón. Sin holguras, bien ajustadas sobre el cuerpo.

MASCOTAS, NUNCA SUELTAS.

La mejor forma de llevar a nuestras mascotas, si éstas son pequeñas, es en un trasportín ubicado en el suelo del vehículo. Si el animal es grande, lo idóneo es colocar el trasportín en el maletero, en posición transversal a la dirección de la marcha. En este caso, es recomen-



Asegúrese de que todo, desde los objetos pequeños a la mascota, esté bien sujeto.

El equipaje en moto

Lo mejor es llevar un juego de maletas; una bolsa sobre depósito le permitirá llevar a mano las cosas de primera necesidad. No obstante, vigile que éste no tape alguna de las rejillas de ventilación.

Alberto ESPADA



Llevar a los niños en sentido contrario ayuda a reducir hasta cinco veces el riesgo de sufrir lesiones graves.

En sentido contrario, ¿por qué?

El niño sufre menos en caso de accidente si lo llevamos en sentido inverso a la marcha en los asientos traseros. Los estudios han revelado que ayuda a reducir hasta cinco veces el riesgo de sufrir lesiones graves. Lo aconsejable es hacerlo como mínimo hasta los dos años, o hasta el máximo de peso y altura autorizados por el fabricante para esa sillita.

dable, para mayor seguridad, combinar este sistema con una rejilla divisoria, que se colocará entre los pilares de la estructura del coche, separando la cabina del maletero. No dejar nunca el animal suelto, ni lo lleve en brazos.

NO OLVIDE EL EQUIPAJE. Aunque no sean los más voluminosos, en el maletero coloque los bultos más pesados abajo para que el centro de gravedad quede lo más bajo posible. Reparta el peso entre ambos lados y coloque el resto de bultos sin comprometer la estabilidad del vehículo, ni molestar a ocu-

pantes o dificultar los movimientos o la visibilidad del conductor. Ojo a estos tres consejos: reúna todos los objetos pequeños en una bolsa (no deje nada suelto en el habitáculo); cuando coloque el equipaje en el maletero, rodéelo con una red anclada al suelo (evitará que en una maniobra brusca irrumpa en el interior); y, aunque viaje sin ocupar los

asientos traseros, abroche los cinturones (evitará que cedan y las maletas lesionen a los ocupantes).

A MAYOR PESO, MAYOR CONSUMO. Revise el equipaje, deje objetos innecesarios (como por ejemplo, las cadenas de invierno) y retire la baca si no va a necesitarla. Cada 100 kilos de peso extra,

gastará un 5% más de combustible. Por ejemplo, una baca con objetos puede incrementar el consumo hasta un 15%; una inadecuada presión en los neumáticos, hasta un 3%; circular con las ventanillas bajadas, un 5%; y usar el aire acondicionado, hasta un 25%.

LO MEJOR, PORTABICICLETAS. Meter las bicis en el interior del coche, en el maletero, con los asientos traseros abatidos, y sin sujetarlas, es una práctica muy habitual, pero peligrosa (en caso de frenazo o accidente, podría llegar a golpear a los ocupantes con una fuerza de 500 kilos). Para llevarlas con seguridad debe utilizar un portabicicletas. ▶

Precauciones al llevar bicis

PLACA SUPLETORIA. Si no son visibles la placa de matrícula ni los pilotos traseros, deberá instalar una placa supletoria de matrícula y luces para el portabicicletas.

OJO CON EL ANCHO. Las bicis no pueden sobresalir lateralmente. Si sobresalen, deben desmontarse para transportarlas.

V-20. Cuando las bicis sobresalgan por detrás, deben ir señalizadas con la señal V-20.

EXCESO DE PESO. Si el portabicicletas se apoya sobre un dispositivo de remolque, la carga no debe superar el límite autorizado por el fabricante.

OTRO RETROVISOR. Si el conductor no puede ver por el retrovisor interior, debe llevar un segundo retrovisor exterior en el lado derecho.

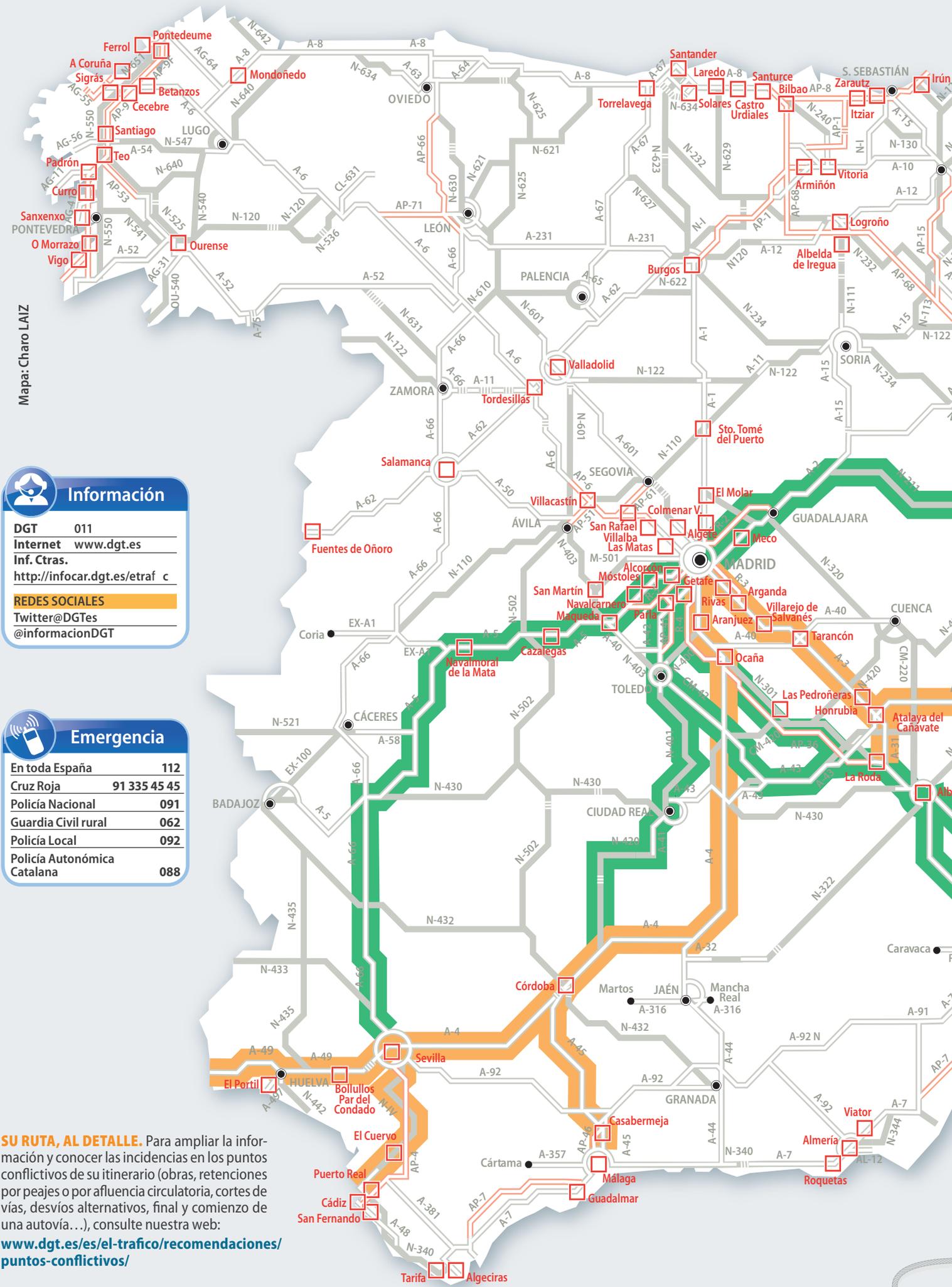
BIEN SUJETAS. Deben ir perfectamente sujetas para evitar caídas o desplazamientos. Compruébelo cada vez que pare a descansar o repostar.

Lucía RIVAS



No deje objetos sueltos que puedan convertirse en un 'proyectil' en caso de frenazo. Dépositelos en bolsas, guanteras o bolsillos.

Mapa: Charo LAIZ



Información

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

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

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 y comienzo de una autovía...), consulte nuestra web: www.dgt.es/es/el-traffic/recomendaciones/puntos-conflictivos/

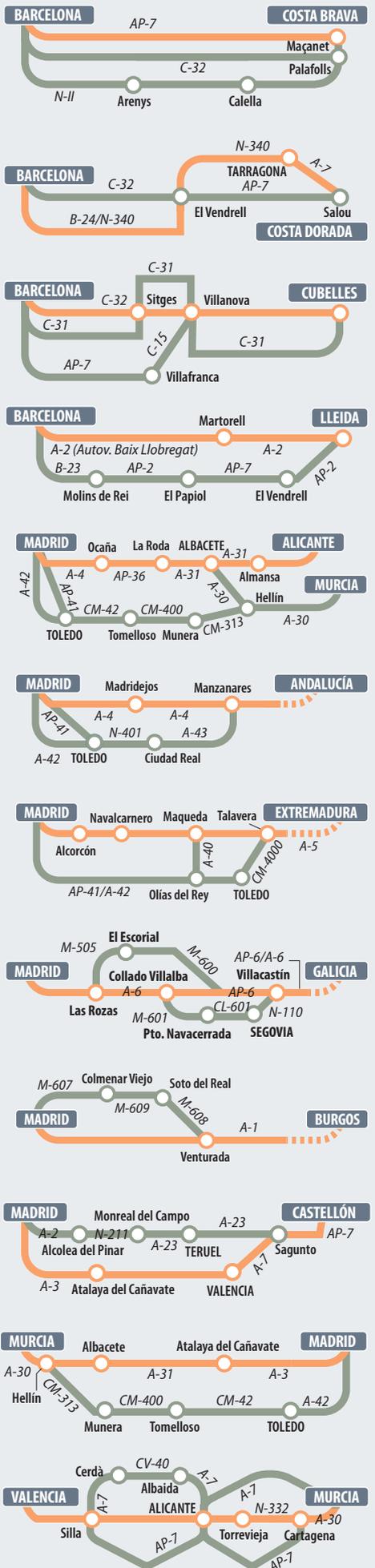
Así estarán las carreteras ...



...y éstas serán las alternativas

Cuando, por un accidente u otras circunstancias, se producen retenciones y se congestiona una vía, la DGT tiene preparadas una serie de alternativas a los recorridos que permiten regresar al itinerario principal una vez superada la incidencia.

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.



¡BUENA IDEA!

Lleve la hoja de rescate de su vehículo para facilitar a los servicios de emergencia la forma más fácil de acceder a su coche. Descárguese la suya en www.hojaderescate.race.es y colóquela en un lugar visible.

La fatiga está detrás de muchos accidentes.



Efectos de la fatiga

La fatiga se relaciona con el 20-30% de los accidentes de tráfico. Es un factor de riesgo importante y peligroso. Altera su capacidad auditiva y visual (que puede volverse borrosa). Sus movimientos serán más lentos, menos precisos y menos eficaces. Su comportamiento también será diferente: conducirá de manera automatizada y menos activa. Al disminuir la cantidad y la calidad de la información que recoge, será fácil que malinterprete las situaciones de tráfico. Todo esto hará que su tiempo de reacción ante cualquier imprevisto sea mayor.

MÁS DE LA MITAD DE LOS CONDUCTORES NO DESCANSA EN LOS TRAYECTOS LARGOS

Consejos para evitar la fatiga

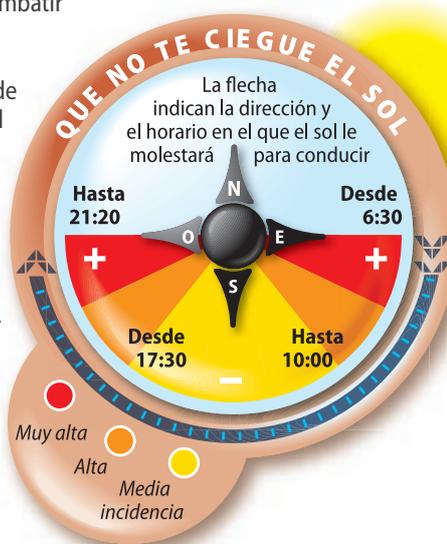
Va a hacer un largo viaje por carretera y se ha encargado de poner a punto el coche, de revisar los documentos necesarios para llevar y de distribuir perfectamente el equipaje en el maletero. Ahora, no olvide su propia comodidad y descanso. La fatiga al volante es un factor de riesgo.

Le esperan alrededor de 6 horas al volante. La persona que le acompaña en el asiento de copiloto no puede relevarle. La noche anterior, además, con los nervios y los últimos preparativos, no descansó suficientemente. Las prisas por llegar y descansar por fin en su lugar de veraneo, harán que hasta conduzca de un 'tirón'. Igual que usted, más de la mitad de los conductores que respondieron a una encuesta realizada por RACE, a través del Observatorio Español de conductores (Ducit), que reconoció "no descansar cada dos horas durante los trayectos largos".

Siga estos consejos para combatir la fatiga:

1 DORMIR. Antes de viajar, duerma al menos 7 horas y ni se le ocurra ponerse en marcha después de una jornada de trabajo.

2 TEMPERATURA. Procure mantener una temperatura agradable –alrededor de 24° C–, y ventile de vez en cuando para evitar la sequedad en el interior del coche.



3 SÍNTOMAS. Conocerlos es la mejor forma de prevenir la fatiga: malestar físico, parpadeo constante, calambres, errores en la conducción, 'automatismos' sin percibir la situación del tráfico...

4 PARADAS. Durante el viaje, pare y descansa cada 2 horas o cada 200 kilómetros y aproveche para estirar las piernas.

5 HIDRATACIÓN. Manténgase bien hidratado (agua o refrescos). La falta de líquidos provoca una reducción de la atención, dolor de cabeza y cansancio muscular.

6 CAFÉ. Un estudio de Intrás y Fesvial asegura que descanso y consumo de café reduce un 36% los despistes, un 26% la sensación de somnolencia y aumenta un 8% el tiempo de reacción.

7 NO AL ALCOHOL. Nunca beba alcohol si va a conducir, y consulte a su médico si está tomando medicamentos.

NO TODAS, PERO ALGUNAS NORMAS BÁSICAS DE TRÁFICO, PUEDEN VARIAR SEGÚN EL PAÍS

Vacaciones en Europa



ALCOHOL. Las tasas máximas permitidas de alcohol en sangre oscilan entre 0 y 0,8. La predominante es 0,5 g/l.

En Chequia, Eslovaquia, Hungría y Rumanía la tasa es 0,0 para todos los conductores. En Austria, Croacia, Eslovenia e Italia, solo para los conductores noveles.



CINTURÓN. El cinturón de seguridad y los sistemas de retención infantiles son obligatorios en todos los países.

Hay excepciones por razones médicas, para ciertos ocupantes y en ciertos vehículos.



VELOCIDAD. En muchos países existen limitaciones específicas en zonas urbanas como: zonas residenciales, inmediaciones de colegios o calles con prioridad para ciclistas.

Todas las normas en su móvil

Una aplicación gratuita creada por la Comisión Europea para móviles llamada 'Going Abroad' (Salir al extranjero), disponible para Android, iPhone y Windows, pone a su disposición en 22 idiomas, toda la información importante para turistas sobre normas europeas de tráfico. También en la web de la Comisión Europea: ec.europa.eu



Catorce países establecen la velocidad máxima interurbana en 130 km/h y 6 en 120. El límite máximo en Malta es 80 y en Letonia, 90, las más bajas de Europa.

En las autopistas de Francia la máxima es 130 km/h en condiciones normales, 100 con lluvia o asfalto mojado y 50 con visibilidad inferior a 50 metros. En las 'Autobahn' alemanas (autopistas sin peaje) hay tramos sin limitación, donde se recomienda circular a un máximo de 130.



CARRIL BICI. En Bélgica, los automóviles pueden circular por carriles-bici sin adelantar ni pasar de los 30 km/h.

En Holanda, los carriles-bici señalizados con línea continua están prohibidos para otros vehículos.

En el Reino Unido están señalizados los horarios de uso de estos carriles para otros vehículos.



CARRIL DE EMERGENCIA. En países como Alemania, Bulgaria, Grecia, Italia, Hungría, Rumanía o Suiza hay carriles de emergencia en autopistas, que solo pueden usarse en caso de necesidad o con autorización expresa.

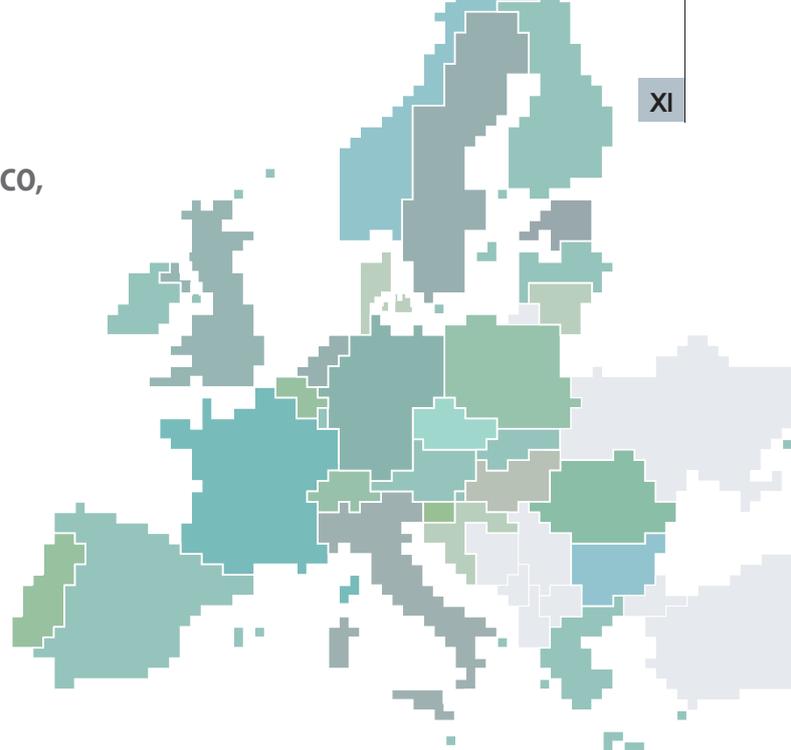
Invadirlo en Italia se sanciona con una multa de hasta 1.500 euros.



CASCO. En moto y ciclomotor, es obligatorio en todos los países.

En Eslovaquia, España y Hungría también es obligatorio para todos los ciclistas fuera de poblado.

En Austria, Chequia, Croacia, Eslovaquia, España, Letonia, Lituania, Malta y Suecia, para menores de edad. En Suiza es obligatorio si el ciclista pasa de 20 km/h.



POR LA IZQUIERDA. Conducir en las Islas Británicas por la izquierda requiere un tiempo para adaptarse. Si no está acostumbrado, extreme la precaución, en especial en glorietas.



DROGAS. Todos los países prohíben conducir bajo los efectos de drogas y medicamentos que disminuyan las facultades al volante. Algunos, como Dinamarca o Estonia y Noruega, tienen un listado de sustancias prohibidas, identificadas como peligrosas.



LUCES DE CRUCE. Es obligatorio circular con luces de día (LCD) o las de cruce encendidas (para todos los vehículos, día y noche durante todo el año) en: Austria, Chequia, Eslovaquia, Eslovenia, Finlandia, Hungría y Rumanía (solo en carretera), Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Noruega, Polonia, Suecia y Suiza.

En Bulgaria y Croacia solo durante los meses de invierno.



MÓVIL. Su uso está prohibido a todos los conductores en todas las vías europeas, excepto en modo manos libres. Solo Suecia lo permite sin manos libres; eso sí, mientras no interfiera en la conducción.

En Irlanda la multa por utilizar el móvil al volante llega a los 2.000 €.

CONducir FUERA DE ESPAÑA

DENTRO DE LA UE. El permiso de conducir español –en vigor–, tiene validez en 28 países de la Unión Europea (también en Noruega, Islandia y Liechtenstein, miembros del Espacio Económico Europeo). De hecho, en enero de 2013 se instauró el Permiso Único Europeo, que sustituirá progresivamente a los permisos nacionales para unificar el formato en toda la UE.

FUERA DE LA UE. Más allá de las fronteras de la UE, no tendrá problemas para conducir si existe algún convenio internacional con el país de destino o lleva el Permiso Internacional como turista: tiene validez para un año, cuesta 10€ y lo expiden de forma inmediata las jefaturas de Tráfico. ▶



Recargue el móvil. Puede resultar imprescindible para pedir ayuda en caso de emergencia.

BALANCE DE ACCIDENTALIDAD VERANIEGA: 223 FALLECIDOS



En verano, ojo con las carreteras secundarias

Es muy posible que tanto si va a la playa como a la montaña, en algún momento utilice una carretera secundaria. Representan el 90% de la red viaria, pero solo el 42% de tráfico viaja por ellas. Aún así el verano pasado, por ejemplo, registraron el mayor número de víctimas mortales.

Ya sea para disfrutar de las vacaciones en la playa o la montaña, es muy posible que este verano utilice una carretera convencional.

Ojo, porque también son las más utilizadas para realizar desplazamientos cortos, por ejem-

plo para visitar algún lugar o paisaje interesante desde nuestra residencia de vacaciones, las fiestas de algún pueblo cercano o algún centro de ocio. Durante estos viajes cortos es cuando más desatendemos las normas de circulación: usamos el móvil, condu-

cimos con una copita de más o no llevamos el cinturón.

Las cifras, de todas formas, hablan por sí solas. De 223 fallecidos el verano pasado en accidente de tráfico, 166 (es decir, el 74%) murieron en accidentes que se produjeron en carreteras secundarias.

Así es el conductor 'veraneante'

Los conductores, de manera habitual, utilizan el coche en relación a su ámbito laboral, vuelven a usarlo a media tarde para realizar otra actividad y algún desplazamiento más durante el fin de semana a lugares de ocio o de ámbito comercial. Sin embargo, según un estu-

dio de Intras y Drive Smart, en verano se realizan recorridos más largos pero menos frecuentes, llegando incluso a no utilizar el vehículo durante varios días. Se realizan desplazamientos locales incluso más cortos que en otras épocas del año, sobre todo a lugares de ocio. No

se suele utilizar el vehículo durante las principales horas del día, sino que lo hace de forma más distribuida. Las actividades de tarde y tarde-noche no son muy comunes, están relacionadas con actividades de ocio y con pequeños viajes entre poblaciones próximas.

166 personas fallecieron el verano pasado en accidentes de tráfico en vías convencionales.





El móvil le ayuda a no distraerse

Drivemesafe es una aplicación para móvil de la Fundación Mapfre, compatible con Android y gratuita, que permite tres funciones en cuanto se sienta frente al volante y la activa: rechaza llamadas entrantes; avisa, al contacto elegido, de que está llegando a su destino; y le informa de la proximidad de puntos negros e incidencias de tráfico.

Otra aplicación, también para Android y gratuita, es 'Mutting', funciona de manera similar: al activarla se silencian no solo las llamadas entrantes, sino las notificaciones, se anula la vibración, se apaga la pantalla y notifica a los contactos que usted no se encuentra disponible.



MÁS VIAJES. El año pasado, como síntoma de una cierta mejoría económica, aumentó el número de desplazamientos un 3,27%. En total hubo 78,5 millones de movimientos de vehículos, es decir, 1.265.000 de media al día. Tam-

bién se incrementan los viajes en vehículos colectivos. Esto explicaría el aumento durante el verano de 2014 de accidentes con múltiples fallecidos. En solo 7 accidentes de tráfico, 29 personas perdieron la vida. En uno de ellos, el con-

ductor de un camión se saltó una media, en la A-7 a la altura de Alicante, invadió el sentido contrario y colisionó contra una furgoneta en la que viajaban 7 personas.

SIN CINTURÓN. Es asombroso que todavía hoy existan personas que no comprenden la importancia de usar un sistema de retención. El verano pasado, 31 de los 118 fallecidos en turismo y 8 de los 26 que viajaban en furgoneta, no llevaban puesto cinturón de seguridad en el momento del accidente. Si todos estos fallecidos hubieran llevado abrochado su sistema de retención, al menos 20 de ellos se hubieran salvado.

LOS COCHES MÁS VIEJOS DE EUROPA. Según datos de la DGT, la antigüedad media del parque de turismos ha aumentado 3,7 años desde el 2007 al 2014. En comparación con turismos de 0 a 4 años, el riesgo de fallecer es 1,6 veces superior en los turismos de 10-14 años y 2,2 veces mayor en los turismos de 15 a 19 años.

LAS FURGONETAS, TALÓN DE AQUILES. La edad media de los vehículos implicados en

accidentes con víctimas mortales refleja claramente el impacto que ha tenido la crisis sobre la siniestralidad vial. En el caso de las furgonetas (que el año pasado de 3 fallecidos a 26) fue de 13 años, mientras que los turismos ya alcanzaban los 11 años. ▶



El triángulo, a 50 metros

En una situación de emergencia que le obligue a detenerse, recuerde inmovilizar su vehículo lo más lejos de la calzada y colocar correctamente los triángulos de preseñalización de peligro: en carreteras de doble sentido, uno por delante y otro por detrás, al menos a 50 metros de distancia y de forma que sean visibles a 100 metros; en autopistas y autovías solo es necesario un triángulo, también a 50 metros, por detrás de su vehículo, ya que en estas vías las calzadas de ambos sentidos están separadas por mediana. Y no olvide ponerse el chaleco reflectante al salir de su vehículo.

Si no quiere llevar documentos originales, en España son válidas, solo a efectos de Tráfico, las fotocopias compulsadas.



Cómo actuar en caso de accidente

Si encuentra un accidente en carretera, recuerde siempre una sencilla regla nemotécnica: PAS, es decir, Proteger, Avisar y Socorrer.

PROTEGER: aparque fuera de la carretera para evi-

tar causar otro accidente y señalice el peligro con los triángulos; compruebe si existen riesgos (líquidos inflamables, desprendimiento del coche, estado del herido...), quite el contacto y ponga el freno de mano.

AVISAR: Informe del accidente llamando al 112 o al 011, el teléfono gratuito de la DGT. Antes de llamar recopile los datos fundamentales: punto kilométrico, carretera, población cercana y estado de los heridos.

SOCORRER: No de agua o medicamentos a los heridos. Salvo excepciones, no los saque del coche ni quite el casco a los motoristas. Puede colocar un pañuelo o apósito en heridas para minimizar la pérdida de sangre.

Cada vez más veraneantes se decantan por otros medios de transporte para conocer una ciudad.



PASEAR, CIRCULAR EN BICI, HACER DEPORTE... OTRA FORMA DE ENTENDER LAS VACACIONES

Cada vez es más habitual que los veraneantes incluyan el ejercicio entre sus actividades de ocio. Se camina mucho más, incluso se opta por desplazarse en bicicleta, ahora que las grandes ciudades se han vaciado de coches. Siga estos consejos para disfrutar sin riesgo.



Turismo de ciudad

EN BICI MEJOR CON CASCO.

Pedalear ayuda a reducir el peso, a mejorar el dolor de espalda, a controlar el colesterol, incluso a prevenir la hipertensión. Muchas ciudades (Zaragoza, Sevilla, Barcelona, Madrid, Valencia...) ofrecen servicios públicos de alquiler de bicicletas. Si decide hacer turismo de ciudad en este medio de transporte, no olvide llevar casco, circule por el carril derecho, respete las señales, conduzca en línea recta y de for-

ma predecible a la velocidad adecuada. Utilice luz delantera blanca y trasera roja, además de reflectantes, si lo va a hacer por la noche.

OJO, PEATONES MAYORES. Es barato, fácil, cómodo y también muy sano. A la hora de caminar en verano, se evitan las horas de más calor. Es habitual hacerlo cuando anochece o al amanecer, que es mucho más agradable. Por eso, y especialmente las personas mayores, deben

aprender a hacerse visibles. La mitad de los muertos en accidente de tráfico, mayores de 65 años, fueron por atropello.

CORREDORES, LOS PEATONES CON MÁS RIESGO.

Cada día más gente decide calzarse las zapatillas y salir a correr. También en verano y en vacaciones. ¡Ojo! Estos son los peatones que más riesgo corren de ser atropellados. Se mueven deprisa y, en ocasiones, sobre todo si acumulan kilómetros desde que dieron la primera zancada, acusan cansancio y hasta fatiga que merma su percepción del entorno y reflejos. El principal consejo es que corran por la acera, no por la calzada. Cuidado con los vehículos que salen de garajes; use prendas reflectantes si va a correr durante las horas más frescas del día, pero también las de menor luz. Pero, sobre todo, cuidado con las distracciones si usa el móvil para escuchar música. ▶

De ruta entre bares

En verano es cuando los peatones, especialmente los jóvenes, se trasladan de un lugar de ocio a otro, de ruta entre locales de copas de un pueblo a otro. Puede que algunos hayan consumido alcohol o drogas, aumen-

tando con ello el riesgo de ser atropellados. Según el último informe del Instituto Toxicológico y víctimas mortales, el 40% de peatones fallecidos en 2014 habían consumido alcohol, drogas o psicofármacos.



REDUZCA UN 15% DE COMBUSTIBLE SIGUIENDO ESTOS SENCILLOS CONSEJOS

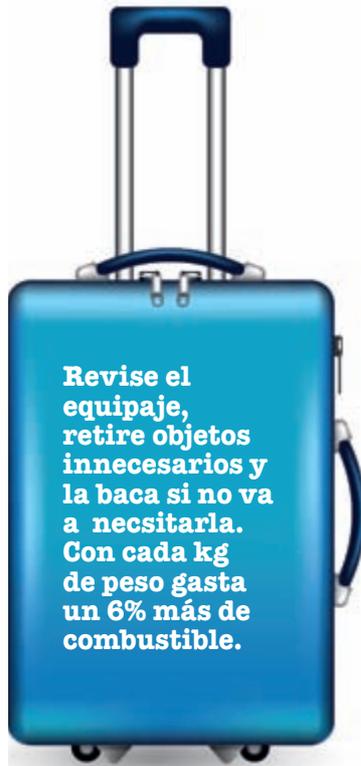
Ahorre al volante

¿Sabe que aplicando unas sencillas técnicas a su conducción podría ahorrar hasta un 15% de combustible? Además, aumentaría su seguridad y reduciría la contaminación y el impacto ambiental.

El Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) lleva años 'batallando' para que se generalicen las técnicas de conducción eficiente. Son sencillas y, sobre todo, eficaces. Reducen un 15% el consumo de carburante y, por tanto, las emisiones contaminantes, especialmente las de CO₂.

CÓMO ARRANCAR. Con motores de gasolina, puede arrancar e iniciar la marcha inmediatamente después. Con diésel, espere unos segundos a que se caliente la bujía de arranque.

VELOCIDAD UNIFORME. Mantener la velocidad lo más uniforme posible –los controladores de velocidad de algunos modelos lo hacen de manera automática–, evitando frenazos y acelerones, y cambios innecesarios, le hará rebajar el consumo entre un 2 y un 6%. Para cumplir este requisito es necesario conducir con anticipación: marchar siempre con la distancia



Revise el equipaje, retire objetos innecesarios y la baca si no va a necesitarla. Con cada kg de peso gasta un 6% más de combustible.

de seguridad adecuada –lo que redundará en mayor seguridad, al permitirle detenerse sin choques– y manteniendo un campo de visión que le permite ver dos o tres coches por delante del suyo. Cuando detecte un obstáculo o sea necesaria una reducción de velocidad, levante el pie del acelerador y deje rodar el vehículo.

USE MARCHAS LARGAS. Es más eficiente circular con marchas largas y bajas revoluciones, aunque deba pisar algo más el acelerador, que en cortas con el acelerador menos pisado. El IDAE recomienda, respetando los límites, incluso en ciudad, usar 4ª y 5ª (6ª en los modernos).

DECELERAR LA MARCHA. Si conduce con anticipación y observa que debe detenerse (por ejemplo, por un semáforo), si levanta el pie del acelerador y deja la marcha engranada, por encima de 1.200 rpm, el consumo de carburante es

¿Es usted un conductor 10?

Drive Smart es una aplicación gratuita que, instalada en su teléfono móvil, analiza su comportamiento, detecta sus malos hábitos y le facilita la información para mejorarlos. Para ello utiliza sensores que miden la velocidad, aceleración, frenado, curvas, giros y la reacción ante elementos del tráfico (como las señales). De momento está disponible para Android, próximamente para iPhone.

nulo. Para frenar, hágalo suave y progresivamente.

PARAR. Detenga el coche usando el freno de pie y, siempre que sea posible, sin reducir previamente la marcha. ▶



En alguna circunstancia, levante el pie del acelerador y deje rodar el vehículo para reducir la velocidad.

Solo con llevar la presión correcta en los neumáticos ahorrará entre un 2 y 4% de combustible.

¡BUENA IDEA!

HAGA ESTE TEST

¿Se considera buen conductor?

¡Compruébalo!



Responda el siguiente cuestionario eligiendo una de estas opciones:
A = nunca, B = algunas veces o C = en muchas ocasiones.

1 A veces se ha sorprendido a sí mismo después de increpar a otros conductores. A B C

2 No es capaz de reconocer su estado emocional hasta que se presenta una situación de tráfico que le hace perder los papeles. A B C

3 Le altera que los pasajeros critiquen su forma de conducir. A B C

4 Le pone muy nervioso las infracciones de los demás conductores. A B C

5 Reacciona con agresividad ante la crítica de otros conductores. A B C

6 Se pega al coche que tiene delante cuando otro intenta colarse. A B C

7 Circulando con tráfico denso, un conductor trata de acceder a su carril. Acelera en vez de facilitarle la incorporación. A B C

8 Le molestan bastante los vehículos que circulan a una velocidad lenta (aunque sea la que marca las señales). A B C

9 Le pone nervioso los errores de otros conductores (sensación de ir perdido o personas mayores conduciendo). A B C

10 Tiene la sensación de prisas y falta de tiempo. A B C

11 En una semáforo intenta colocarse en el carril que queda libre para salir el primero. A B C

12 Mientras conduce piensa en tareas pendientes o situaciones que tiene que resolver. A B C

Sume tres puntos por cada respuesta C, dos puntos por cada B y un punto por cada A.



Director: **Jesús Soria**. Coordinadora general: **Mercedes López**.
 Redactor jefe: **Juan Manuel Menéndez**. Maquetación: **Agencia2**.
 Textos: **Anabel Gutiérrez**. Infografías: **DLirios**. Mapa: **Charo Laíz**.

Resultado:
HASTA 19 PUNTOS: Dispone de un buen nivel de inteligencia emocional, sabe reconocer bien sus emociones, las de los demás y manejarlas adecuadamente. Siga así y se mantendrá alejado del estrés.
DE 20 A 28 PUNTOS: Desarrollas un nivel medio de inteligencia emocional. Conoces parte de la influencia que tus emociones tienen sobre tu comportamiento, pero todavía existen áreas en las que puedes mejorar.
DE 28 A 36 PUNTOS: Tienes un nivel de inteligencia emocional bajo. Te conduces por la vida sin ser consciente de tus emociones y cómo te afectan. Tómate tiempo para conocerte a ti mismo.