

# Viajes de ida y vuelta

- Las tecnologías, al servicio de la movilidad en vacaciones
- Cómo poner el coche a punto
- Las claves para un viaje sin sobresaltos
- Así es la accidentalidad veraniega
- Carreteras secundarias, el mayor peligro
- Viajar con niños, con mascotas...
- ¿Conoces las normas de tráfico de otros países?
- Mapa de puntos conflictivos y puntos peligrosos



Conocer el estado del tráfico en tiempo real, una gran ventaja a la hora de desplazarse.



ESTE VERANO TENGA A MANO TODA LA INFORMACIÓN DEL ESTADO DE LAS CARRETERAS

# En vacaciones, tráfico hiperconectado

Con la información del tráfico planificamos viajes, evitamos atascos, elegimos las rutas más cortas, ahorramos tiempo, combustible, fatiga y hacemos los desplazamientos más seguros. La DGT y otras plataformas sirven esta información 'en bandeja'. ¿Sabe cómo la obtienen? ¿Y dónde encontrarla?

• Carlos NICOLÁS FRAILE

Verano, tiempo de vacaciones y desplazamientos masivos en las carreteras. El momento idóneo para mantenerse bien informado sobre las condiciones de la circulación, planificar nuestro viaje y adelantarnos a las habituales retenciones estivales.

Y hoy en día es más fácil que nunca. La tecnología está al alcance y nos provee de múltiples formas para saber, al momento, qué se está 'cociendo' en la carretera. Pero, ¿sabe cómo se obtiene toda esta información?

La DGT, como organismo responsable de la gestión del tráfico, cuenta con fuentes

propias para conocer y gestionar las necesidades circulatorias. Cámaras, radares aforadores y contadores en el asfalto son los equipamientos que la DGT ha utilizado 'tradicionalmente' para contar y clasificar vehículos en las carreteras, para conocer la ocupación de las vías, la intensidad y las

velocidades medias de circulación, los tiempos de recorrido y las incidencias (accidentes, retenciones, averías...) que se producen en la vías. Estos datos los gestionan los centros de control del tráfico, coordinados con helicópteros y agentes de la Guardia Civil, donde se activan las recomendaciones y las medidas de regulación necesarias.

Además, el intercambio de información con otras administraciones supone una fuente de información fundamental, en especial con el Servei Català de Trànsit y la Dirección de Tráfico del Gobierno Vasco, con competencias de control del tráfico en sus territorios.

**"VAMOS HACIA UNA GESTIÓN MÁS EFICAZ Y ÚTIL DEL TRÁFICO, CON MÁS INFORMACIÓN PARA MÁS DESTINATARIOS"**

Jaime Moreno, subdirector de Gestión de la Movilidad, DGT





## La DGT informa

Este verano, ocho Centros de Gestión del Tráfico (en A Coruña, Valladolid, Zaragoza, Valencia, Málaga, Sevilla, Madrid y Baleares) con más de 1.800 cámaras en las carreteras, en coordinación con una docena de helicópteros de la patrulla de la DGT y los agentes de la Agrupación Tráfico de la Guardia Civil, trabajarán para informarle sobre el estado del tráfico a través de diferentes canales. Son estos:



• **PANELES.** La red viaria está equipada con 2.200 paneles de mensaje variable para informar a los conductores sobre incidencias y retenciones cercanas, y tiempos de desplazamiento estimados.



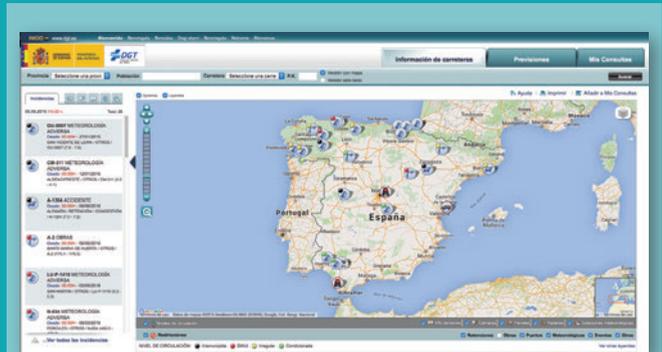
• **011.** Servicio telefónico de información de la DGT para conocer el estado de las carreteras y restricciones a la circulación al transporte de mercancías peligrosas y vehículos pesados. Con opción de personalizar la llamada con sus consultas.



• **RADIO-TRÁFICO.** El Servicio de Radio de la DGT realiza a diario más de 300 conexiones con emisoras de radio sobre el estado e incidencias del tráfico, a nivel nacional y local.



• **TELETEXTO.** En las páginas del teletexto de TVE (600), Tele 5 (470), Antena 3 (410), Cuatro (470) y La Sexta (410).



• **PORTAL WEB.** La web de la DGT ([www.dgt.es](http://www.dgt.es)) le proporciona información completa y actualizada: mapa del tráfico en todo el territorio nacional, imágenes en directo de las cámaras en carretera, situación de los radares y los puntos negros, previsión de las intervenciones planificadas en la red viaria y recomendaciones para sus desplazamientos.

• **REDES SOCIALES.** En sus canales en Facebook ([facebook.com/DGTes](https://facebook.com/DGTes)) y Twitter (@InformacionDGT y @DGTes), la DGT pone a su disposición todas las incidencias del tráfico, así como información útil sobre seguridad vial y movilidad.

• **REVISTA "TRÁFICO".** Un verano más, en las páginas de este cuadernillo especial y en nuestra web ([revista.dgt.es](http://revista.dgt.es)) encontrará información útil: previsiones de desplazamientos para este verano, mapa de los tramos más afectados por las concentraciones circulatorias, consejos para un viaje seguro...



► piloto de Telefónica y la DGT ha permitido conocer el número y el tipo de vehículos que se desplazan en momentos determinados, a través de la posición de los teléfonos móviles de sus ocupantes. Los especialistas auguran que, en un futuro no lejano, esta información será más amplia e incluirá nuevos datos: sobre circunstancias meteorológicas adversas como lluvia o niebla, sobre el estado de la vía peligroso por pavimento deslizante en un punto concreto...

**MÁS CONECTIVIDAD.** Actualmente, nos encontramos en plena y rápida implantación de la conectividad: más cobertura, más ancho

de banda, dispositivos más potentes. Y casi todos vivimos con un teléfono 'pegado' a la mano. También hay más automóviles equipados con acceso a Internet conforme se renueva el parque móvil: en torno al 10% de los vehículos actuales ya están conectados, según datos de Telefónica.

"Vamos hacia un mundo de vehículos conectados, donde los mismos vehículos serán fuentes de informaciones", opina Cristina He-

ras, ingeniero informático de la DGT. Un futuro de vehículos que detectarán e informarán sobre las incidencias del tráfico 100% en tiempo real. Por ejemplo sobre

retenciones, cuando muchos vehículos detecten una reducción general de la velocidad en un punto concreto; sobre niebla en la vía, donde se concentren vehículos con luces antiniebla encendidas; o sobre tramos peligrosos, donde se activen demasiadas ayudas electrónicas de estabilidad.

**AL ALCANCE.** Actualmente ya existen multitud de herramientas, al alcance de cualquier teléfono inteligente, tableta u ordenador conectado a Internet, que permiten planificar y ahorrar tiempo en los desplazamientos, combustible y contaminación, en estrés y fatiga para el conductor (ver recuadro). ►



**CON VEHÍCULOS CONECTADOS Y MÓVILES A MANO SE DETECTARÁN INCIDENCIAS EN TIEMPO REAL, COMO RETENCIONES CUANDO SE DETECTE UNA REDUCCIÓN GENERAL DE LA VELOCIDAD EN UN PUNTO DETERMINADO**



El paso por el taller le garantiza un viaje sin incidentes mecánicos. No lo deje para última hora.

## LA PUESTA A PUNTO DEL COCHE

# Viajar con garantías

Salvo que su coche haya pasado una revisión reciente o que lo acabe de estrenar, nada como pasar por un taller para revisar los elementos esenciales del coche, sobre todo los que más tienen que ver con la seguridad, para evitar sobresaltos en el próximo viaje. Mucho más si su coche tiene cierta antigüedad.

### LOS PUNTOS CLAVE

**1 Neumáticos.** Le deben comprobar la profundidad del dibujo (mínimo 1,6 mm), que no tengan malformaciones o golpes, que estén en buen estado, desgastes irregulares... Y recuerde que, incluso aunque aparentemente estén bien, puede ser necesario el cambio si tienen muchos años... Su capacidad de agarre puede estar muy mermada.

**2 Frenos.** Le deben revisar pastillas/zapatatas, discos y nivel de líquido de frenos.

**3 Luces.** Revisar intermitentes, regular la altura de las luces si no son automáticas, comprobar que no hay bombillas fundidas...

**4 Suspensión.** No percibirá su deterioro, pero puede existir y de su buen funcionamiento dependen estabilidad del coche, distancia de frenado...

**5 Dirección.** Deben revisarse, sobre todo si hay holguras, ruidos, vibraciones, mayor dureza...

**6 Niveles.** ¿Qué tal el nivel de aceite, de líquido de frenos, de refrigeración, del limpiapar-

brisas? Todos tienen su importancia.

**7 Batería/filtros.** Revisar los siempre está bien, y que le comprueben los filtros si no se han cambiado recientemente.

**8 Aire acondicionado.** ¿Se imagina un coche sauna? No está mal supervisar si todo está bien con el aire...



**NEUMÁTICOS, FRENO,  
LUCES, SUSPENSIÓN,  
DIRECCIÓN, NIVELES, BATERÍA... SON LOS PUNTOS  
IMPRESINDIBLES A REVISAR ANTE EL VIAJE DE  
VACACIONES**

**9 Taller.** ¡No lo deje para el último momento!

**10 Agua.** En los modelos refrigerados por agua, es importante que este líquido esté a su nivel. Es fundamental comprobar que el sistema no tenga pérdidas. ¡Y limpie bien el frontal del radiador! Si está muy sucio, puede dar problemas al evacuar calor.



### LAS MOTOS, TAMBIÉN A PUNTO

Como con los coches, las motos que vayan a viajar de vacaciones también deben ser revisadas.

- Presión de los neumáticos, la cadena, la batería, los frenos, el aceite...
- Coloque bien el equipaje y evite tapar algunas de las rejillas de ventilación.
- Ahhh... ¿ha pasado la ITV?

Llevar el equipo adecuado es importante para conducir con seguridad y minimizar riesgos si hay algún accidente.

Aunque haga calor, siempre bien calzado. ¡Olvídense de las chanclas en moto!

Siempre casco: abrochado; no lo use si ha sufrido un impacto violento, que no presione sobre las gafas... ▶

EL VIAJE, ORGANIZADO

# Todo atado y bien atado

Planificar el viaje de las vacaciones, seguramente el más largo y complicado –maletero cargado, niños, posibles retenciones...–, es una buena opción para evitar problemas.

**PLANIFICAR.** Repase el recorrido que va a realizar por si hubiera tramos con obras, busque itinerarios alternativos ([www.dgt.es](http://www.dgt.es)) y los mapas que publicamos en esta revista ([revista.dgt.es](http://revista.dgt.es)), las aplicaciones de la DGT y otras Apps.

**HORA DE SALIR.** Es muy importante evitar las peores horas para

*PLANIFIQUE EL VIAJE, SALGA CON EL DEPÓSITO LLENO, BUSQUE RUTAS ALTERNATIVAS, LUGARES PARA DESCANSAR, LAS HORAS DE MENOR TRÁFICO...*

evitar los atascos (ver infografía), el calor y las horas de sol, por los molestos deslumbramientos para conducir.

**COCHE A PUNTO.** Salga con el depósito de combustible lleno y sin dejar cosas para el viaje, como



mirar los neumáticos, que deben revisarse en frío.

**DESCANSO.** El conductor debe ir en condiciones óptimas, descansado, habiendo dormido suficiente y sin 'tapar' carencias de sueño con refrescos con café o café, que le ayudarán pero no solventan el problema.

**NO SE SE PONGA METAS.** No se ponga hora de llegada al destino. Esto le podría 'obligar' a conducir de forma poco segura e impedirle, por ejemplo, descansar cada 2 horas y mantener los niveles de atención y concentración ideales.

**POSICIÓN CORRECTA.** Coloque bien el asiento antes de partir (la muñeca, con el brazo estirado, debe caer en la parte alta del volante).

**REPOSACABEZAS.** Coloque los reposacabezas correctamente: que la frente quede a la altura de la parte alta el mismo.

**RETROVISORES.** Antes de arrancar, revise los retrovisores para ver bien y no tener que rectificarlos durante el trayecto.

**EQUIPAJE.** Además de colocarlo correctamente, compensando pesos y con los bultos más pesados en la parte inferior, deje a mano lo que pueda necesitar durante el viaje. No deje cosas a la vista para evitar 'sustos' de los "cacos" en las paradas de descanso. ▶

## Los 'papeles' que debe llevar

Todo conductores debe llevar en su vehículo el Permiso de Conducir, Permiso de Circulación, Tarjeta de Características Técnicas y póliza y recibo del seguro –conveniente, no obligatorio– y, si por antigüedad le corresponde, pegatina colocada (ángulo superior derecho del parabrisas) e informe de haber superado la Inspección Técnica de Vehículos (ITV).

En España –solo a efectos de tráfico– es válida la fotocopia compulsada de estos documentos, ya que la Guardia Civil puede consultar, a través de sus PDA, la existencia de dichas autorizaciones.



La presión de los neumáticos debe revisarse en frío, antes de salir. Llevar una presión insuficiente es inseguro y puede dar lugar a pinchazos



Los niños deben viajar siempre en un Sistema de Retención Infantil (SRI) adecuado a su altura y peso.



### ¡Llévelos en sentido contrario!

Debe llevar a los niños en sillitas en sentido contrario a la marcha, lo que garantiza lesiones menos importantes en el pequeño en caso de colisión. Algunos estudios aseguran que ir contra la marcha puede reducir hasta en cinco veces las lesiones en caso de accidente y que determinadas lesiones, como las del cuello, son mucho menos lesivas. Lo aconsejable es hacerlo, como mínimo, hasta que tenga 2 años, aunque conviene ampliarlo. Siempre, teniendo en cuenta las especificaciones del fabricante de la sillita en cuanto a altura y peso del pequeño.

#### VIAJAR CON NIÑOS

# ¡Siempre en sillita!... o con cinturón



Viajar con niños implica una doble preocupación: nuestra seguridad y muy especialmente, la suya. Unas simples pautas y estará garantizada.

**SILLITAS.** Los niños pequeños deben ir siempre con sistemas de retención adecuados a su talla y su peso: desde que nace hasta que, al menos, tiene 1,35 de altura, aunque es recomendable ampliarlo hasta que llegue al metro y medio. Y recuerde: le pueden inmovilizar el coche si no van en si-

llita. Importante también que viajen siempre en los asientos traseros y en sentido contrario.

**BIEN AJUSTADAS.** Muchas sillitas no van bien sujetas y su efecto es nulo en caso de colisión. Compruebe que está perfectamente ancladas antes de salir.

**CINTURÓN.** Los más mayores, por encima de 1,50 metros, deben usar siempre cinturón de seguridad, sin ningún tipo de excusa en ninguna circunstancia. Siempre deben estar apoyado en las partes duras del organismo, sobre la clavícula. Y con el asiento en posición vertical, sin almohadas, toallas o cojines.

**COJÍN ELEVADOR.** Si lleva a sus hijos en un cojín elevador, que sea con respaldo. Le protegerán mucho mejor en caso de impacto lateral, además de ser más cómodos para ellos.

**ABURRIDOS.** Un niño aburrido puede ser latoso y acabar sacando de quicio al conductor. Por eso hay que llevar elementos que les permitan hacer un viaje más relajado. Y bebida y algo de comida para ellos,

que nos evite parar cuando menos interese.

**DESCANSO.** Para evitar que se pongan pesados, planifique paradas para que puedan descansar, correr, comer algo, hacer pis, descansar... Ideal para que los pasajeros adultos descansen también.

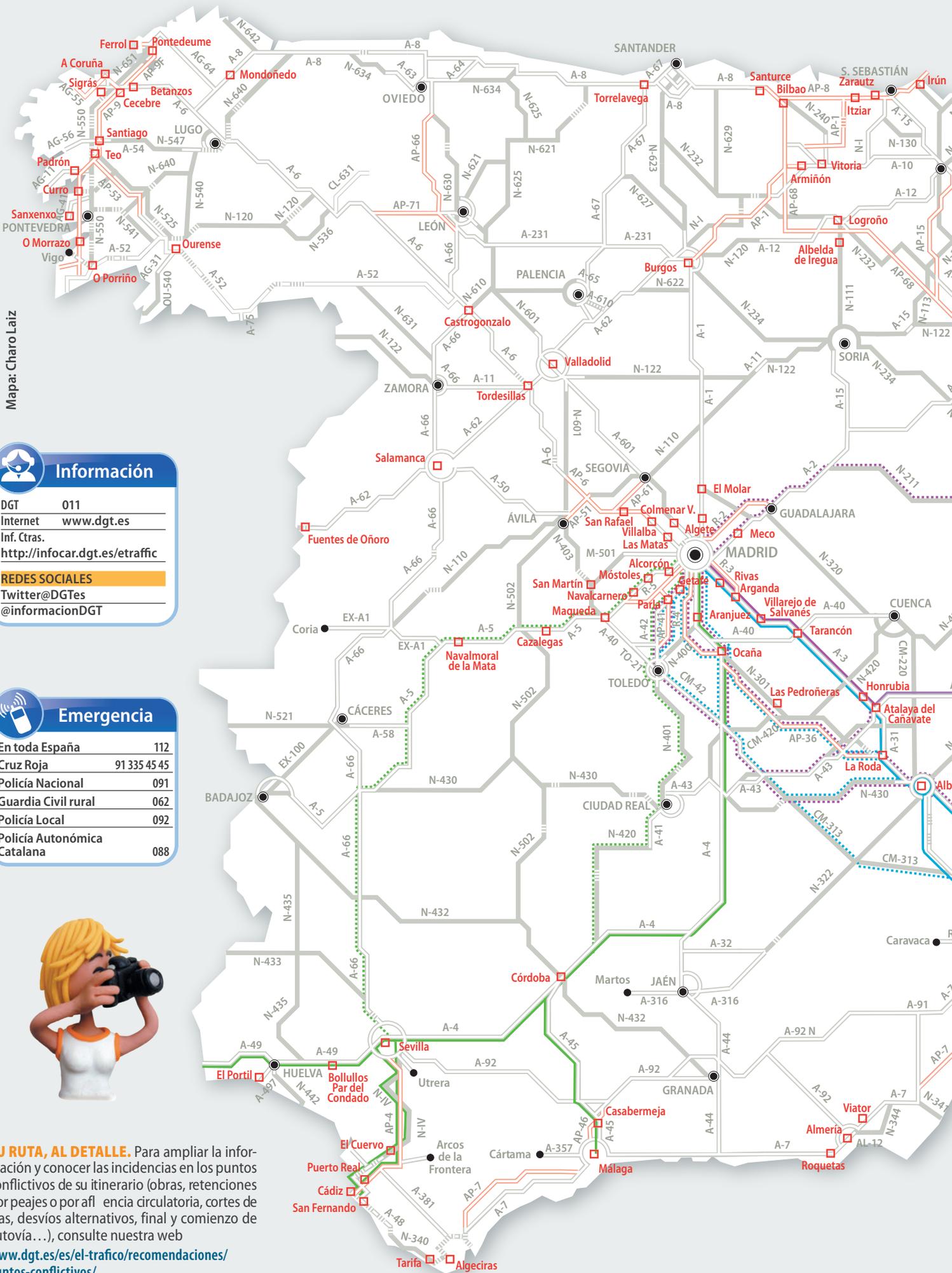
**PARADAS EN CARRETERA.** Si tiene que parar por algún problema en la carretera, busque si o si una zona segura y siempre baje a los niños por la parte más lejana a la circulación. ▶

## Embarazadas, ¡también abrochadas!

Las embarazadas nunca deben viajar sin cinturón de seguridad. Naturalmente, deben cuidar muy bien cómo. Deberán colocar la parte horizontal por debajo del abdomen, ajustándolo lo más posible a la parte ósea de las caderas, y ¡nunca por encima de la barriga!

La banda diagonal debe ir sobre el hombro, evitando que roce el cuello, y apoyado en el esternón. Deben evitarse también las holguras: el cinturón debe bien ajustado al cuerpo para que tenga la máxima eficacia en caso de colisión.





Mapa: Charo Laiz

**Información**

DGT 011  
 Internet [www.dgt.es](http://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
Policía Nacional	091
Guardia Civil rural	062
Policía Local	092
Policía 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 autovía...), consulte nuestra web [www.dgt.es/es/el-traffic/recomendaciones/puntos-conflictivos/](http://www.dgt.es/es/el-traffic/recomendaciones/puntos-conflictivos/)

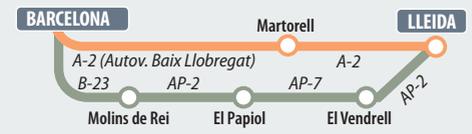
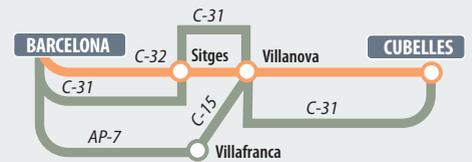
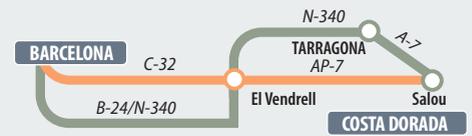
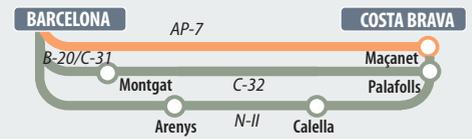
# Dónde pueden estar los problemas...



## ...y las alternativas

Cuando, debido a un accidente y otras circunstancias se producen retenciones, la DGT ofrece 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.





Las carreteras convencionales siguen siendo las vías donde mayor número de accidentes se registran.

## El 23% de los fallecidos, ¡sin cinturón!

Hay que destacar que 27 de los fallecidos en turismo (23%) el verano pasado y ocho de los que viajaban en furgoneta no utilizaba el cinturón de seguridad en el momento del accidente. También entre los usuarios de ciclomotor, 2 de los ocho fallecidos no usaban casco y ni 2 de los 45 fallecidos usuarios de moto. Respecto a los usuarios de bicicleta, 2 de los 5 fallecidos que se desplazaban en bici iban sin casco. Si todos estos fallecidos hubieran llevado puesto su sistema de retención correspondiente, se hubieran podido salvar al menos 18 personas.

EL VERANO PASADO, 226 FALLECIDOS

# Lo peor, en carreteras convencionales

Durante los meses de julio y agosto de 2015 fallecieron en las carreteras de nuestro país 226 personas, lo que supuso un alza del 3% respecto al verano de 2014, consecuencia de los 201 accidentes mortales (veinte más que en 2014). Sin embargo, hubo más heridos que necesitaron hospitalización (1.070, con un ascenso del 3%).

En el verano 2015 hubo, en concreto, 81,1 millones de desplazamientos de largo recorrido durante julio y agosto, un 3,3% más que en 2014. Parte de este incremento debe adjudicarse a la mejora de las perspectivas macroeconómicas y otra, al crecimiento del turismo: visitaron España 8,8 millones de turistas (+6,3%), de los que 2 millones llegaron por carretera. En este panorama hay que enmarcar el crecimiento del 3% de la accidentalidad del verano 2015.

**MENOS EN BICI Y FURGONETA, MÁS EN MOTO.** Por tipo de vehículo, durante los meses del verano crecieron las víctimas mortales

que viajaban en ciclomotor (+6), motocicleta (+8) y camiones (+4) y bajaron las que se movían en bicicleta (-4) y furgoneta (-8), quedándose las de turismos prácticamente estables (+2). En este sentido, cabe destacar que las campañas de control de furgonetas realizadas a lo largo del año parecen haber dado resultado.

**MÁS VIEJOS.** La edad de los vehículos donde viajaban los fallecidos sigue creciendo. En los turismos, la antigüedad media se ha elevado hasta 11,6 (11 en 2014); en las motos, de 9,2 (2014) a 11,8 (2015) y en las furgonetas la edad media es de 13,7 (12,7 en 2014).

## Viejos y sin ITV ni seguro

Uno de los importantes problemas de la accidentalidad es que el parque de vehículos ha ido envejeciendo. Pero, además, es que el 4% de los turismos en los que viajaba, entre enero y junio de 2015, alguna persona que resultó víctima mortal circula sin haber superado la ITV. Incluso, el 2% de estos mismos vehículos no tenía el seguro obligatorio en vigor. Dos datos muy preocupantes para la seguridad.

**EN CARRETERA CONVENCIONAL.** El pasado verano hubo 7 fallecidos más en carreteras convencionales, pasando de las 158 personas fallecidas en 2014 a 165 en 2015. Estas carreteras –que solo tienen un carril en cada sentido– siguen registrando el mayor número de víctimas (73%). Los accidentes mortales aumentaron en todo tipo de vías: en autopistas y autovías, hubo 15 accidentes más que en 2014 (55 frente a 40 de 2014); y en el resto de las vías, el aumento fue de 6 accidentes mortales, pasando de 140 (2014) a 146.

**LA MITAD, SALIDA DE LA VÍA.** Las salidas de la vía siguen siendo el accidente más frecuente con el 41% de las víctimas mortales (93 personas). Por colisiones frontales fallecieron 38 personas, y 48 en otro tipo de colisión; 20 en atropellos a peatón –4 de ellos en autovía/autopistas– y 16 en otro tipo de vías.

**DE 45 A 54 AÑOS.** La franja de edad con mayor número de fallecidos durante el verano 2015 fue la de 45 a 54 años (38), seguida de la de 35 a 44 años (37) y la de 25 a 34 años (34). Destaca también el fallecimiento de 7 niños con edad inferior a 15 años y 28 jóvenes de 15 a 24 años. ▶



COLOCAR BIEN LOS ASIENTOS, LOS RETROVISORES, DESCANSAR CADA 2 HORAS, BEBER...

# Pautas para hacer el viaje más seguro

Una vez revisado el coche, colocado el equipaje, planificada la ruta y elegidas las mejores horas para viajar, podemos comenzar el viaje. Pero durante el mismo, unos consejos nos ayudarán a hacer más cómodo, más eficiente, barato y seguro el viaje.

**VELOCIDAD UNIFORME.** Evitar acelerones y frenazos bruscos, manteniendo la velocidad lo más uniforme posible. Ahorrará combustible. Pero debe anticipar las maniobras e ir siempre a la distancia de seguridad adecuada. Al detectar un obstáculo o una reducción de velocidad, levante el pie del acelerador

–si deja la marcha metida a 1.200 rpm el consumo es nulo– y deje rodar el vehículo. Si debe frenar, hágalo suave y progresivamente.

**AIRE Y VENTANILLA.** El aire acondicionado reduce un 12% el rendimiento del combustible. Por ello, en ciudad es más eficiente ba-

jar las ventanillas para rebajar la temperatura. En carretera, mejor el aire acondicionado. ¿La temperatura? Entre 22° y 24° C.

**PARE Y DESCANSE.** Cada dos horas –o 200 km–, haga una parada y estire las piernas. O cuanto note síntomas de fatiga (malestar, parpadeo constante, calambres, errores en la conducción...)

**HIDRATACIÓN.** Manténgase bien hidratado, bebiendo agua o refrescos o zumos. La falta de hidratación provoca reducción de la atención, dolor de cabeza, cansancio muscular y fatiga.

**LAS MASCOTAS, ATADAS.** Viajar con animales exige ciertas precauciones para no ser una fuente de conflictos y riesgos. Si la mascota es pequeña, lo mejor es llevarlo en un transportín en el suelo del vehículo; si es grande, en un transportín en el maletero, en posición transversal a la dirección de la marcha; también existen rejillas divisorias que separan cabina y maletero. Nunca lleve el animal suelto o en brazos de un pasajero.

**QUE LO HAGA EL COPILOTO.** Tareas secundarias, como cambiar un CD, revisar el mapa o buscar en la guantera son cosas en las que puede y debe colaborar el copiloto. Y no digamos en mantener el orden en los asientos traseros si hay niños, etcétera. ▶

## Cómo colocar los triángulos

Si, por accidente o avería, detiene su vehículo en la calzada, deberá señalizarlo con los triángulos correspondientes para avisar a los demás conductores. Siga estos pasos:

**1** Antes de salir del coche, póngase el chaleco reflectante y camine por el arcén lo más cerca posible del exterior

**2** En autovías o autopistas, coloque un solo triángulo

50 metros por detrás del coche, de forma que sea visible desde 100 metros antes.

**3** En vías convencionales, debe colocar dos triángulos, uno delante y otro detrás, a 50 metros del vehículo y siendo visibles desde 100 metros.

Una vez señalizado el vehículo, puede proceder a reparar la avería o a alertar a la grúa, si es necesaria.



**MANTENGA LA DISTANCIA, EVITE ACELERACIONES Y FRENAZOS (REDUCIRÁ HASTA UN 6% EL CONSUMO) HIDRÁTESE Y LLEVE LAS MASCOTAS SIEMPRE CORRECTAMENTE ATADAS**



Hasta que llegue la grúa, señalice el vehículo con los triángulos.

## Conducción eficiente para ahorrar

Unos consejos del IDAE permiten reducir un 15% el consumo y contaminación.

**1. ARRANQUE.** Con gasolina, hágalo inmediatamente; con diésel, espere unos segundos a calentar la bujía.

**2. UNIFORME.** Evitar acelerones y frenazos, manteniendo la velocidad uniforme, ahorra un 2-6%. Para ello, debe conducir con anticipación, manteniendo la distancia de seguridad y 'adelantándose' a las maniobras de los demás, adaptándose con suavidad.

**3. MARCHAS LARGAS.** Es más eficiente circular en marchas largas y bajas revoluciones, que en cortas con el acelerador menos pisado.

**4. DECELERAR.** Siempre que la circulación lo permite, levante el pie del acelerador, dejando la marcha engranada (consumo 0), para detenerse. Frene suave y progresivamente.

A PIE O EN BICI: ES BARATO, CÓMODO Y, SOBRE TODO, SALUDABLE

# Otras formas de moverse en vacaciones

Con la llegada del buen tiempo apetece 'moverse' de otra manera. Coger la bici o, simplemente, caminar, son opciones saludables y económicas. Pero, por seguridad, tenga en cuenta ciertas pautas.

• Anabel GUTIÉRREZ



## A pie por carretera

El verano es buen momento para salir a pasear, para desplazarse al pueblo de al lado, que son fiestas, o simplemente para disfrutar de un hermoso paisaje. Siga estos consejos para hacerlo con seguridad:

**POR EL LUGAR ADECUADO:** sendas o caminos señalizados o, en su caso, por el arcén o la calzada, generalmente por la izquierda.

**SI VAS EN GRUPO:** siempre en fila. Evite producir aglomeración en la calzada.

**AUMENTA LA VISIBILIDAD:** lleve elementos reflectantes en tu ropa, tu mochila... Hágase ver.

**ANTES DE CRUZAR:** mire siempre a los dos lados de la vía y hágalo por los lugares habilitados. Si no existen, por zonas con amplia visibilidad y siempre perpendicular al eje de la calzada.

## ¡Nunca por autopista o autovía!

En este tipo de vías está prohibida la circulación de peatones, salvo en caso de accidente, avería o malestar físico u otra emergencia. En estos casos, el conductor u otro ocupante podrá salir del vehículo, pero no el resto de ocupantes. En estos casos deberá utilizar el chaleco reflectante reglamentario.

## Consejos para hacer el Camino de Santiago

De forma extraordinaria, el Vaticano ha declarado 2016 Año Santo de la Misericordia.



La Puerta Santa de la Catedral de Santiago de Compostela estará abierta desde el 13 de diciembre del 2015 hasta el 20 de noviembre de este año. Al ser año jubilar, está previsto que atraiga a más de 290.000 personas, muchas de ellas lo harán a pie, y muchas veces, a pesar de que hay tramos con caminos habilitados paralelos a la calzada, tendrán que circular por carretera. Circule solo durante el día, en fila india y vista ropa reflectante.





## Pedalear por asfalto

La bicicleta es uno de los medios más saludables. Su uso crece con la llegada del buen tiempo. Para hacerlo con seguridad por carretera, debe tener en cuenta estas recomendaciones:

**SÍ AL CASCO.** Desde mediados de 2014, los ciclistas menores de 16 años están obligados a llevar casco bajo cualquier circunstancia. Para los adultos, el casco es obligatorio en caso de circular fuera de ciudad, en vías interurbanas.

**SIEMPRE VISIBLE.** Con baja visibilidad no olvide encender las luces. En estas circunstancias los ciclistas están obligados a llevar una luz delantera blanca y una luz trasera roja, además de alguna prenda de vestir con elementos reflectantes.

una vía o parte de la calzada destinada para ciclistas, y siempre que sea transitable y suficiente. Si no fuera así, utilizará la parte imprescindible de la calzada. Solo podrá hacerlo en descensos prolongados con curvas.

## Colocar bien el portabicicletas

Utilice un portabicicletas, es la forma más segura. Los hay de techo, de portón trasero, de enganche o bola y de remolque. En cualquier caso, debe asegurarse de que la placa de matrícula y los pilotos traseros son visibles. Si no lo son, debe instalar una placa supletoria con matrícula y luces. Cuando la carga sobresalga por detrás, deberá instalar también la señal V-20.

**PASAJEROS.** Sólo se permite llevar un pasajero en un asiento adicional homologado siempre y cuando el pasajero sea menor de 7 años y le conductor sea mayor de edad.

**EN GRUPO.** Debe viajar en columnas de a dos, si no es posible circular en hileras de uno.

**ADELANTAMIENTOS.** La distancia lateral para adelantar no será inferior a 1,50 metros. No olvide señalar la maniobra con antelación y abstenerse si no existen condiciones óptimas. ▶

**POSICIÓN EN LA CARRETERA.** Lo ideal es hacerlo por el arcén, siempre y cuando no exista

## Consejos para circular por carril bici

**MEJOR, POR EL CENTRO DEL CARRIL.** Así se evitan imprevistos. Ir pegado al lateral incrementa las posibilidades de tener algún susto inesperado, sobre todo en calles estrechas donde haya coches estacionados.

**SEÑALICE LAS MANIOBRAS.** Es fundamental que todos los conductores que están a nuestro alrededor sepan cuáles van a ser nuestros siguientes pasos en todo tipo de intersecciones.

**RESPETE LAS SEÑALES.** Conduzca siempre en el sentido del carril en el que esté, respete las señalizaciones y, por supuesto, semáforos, pasos de cebra, etc.



**VELOCIDAD.** Debe ser moderada y adaptada a las circunstancias de cada momento (hora del día, condiciones climatológicas, volumen de tráfico, etc.)



En grupo debe viajar en columna de a dos, siempre que no sea posible circular en hileras de uno.

EL CASCO PREVIENE EL 50% DE LESIONES MORTALES EN LA CABEZA

# En moto, bien equipado

El calor puede llegar a ser agobiante en verano, pero no le exige de llevar un equipamiento 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.

**CASCO.** Elemento más importante del equipo de protección, ya que el cráneo es la parte más frágil del cuerpo humano. Según la OMS, el casco reduce la incidencia de las lesiones mortales. En accidentes graves, el 20% de los cascos salen despedidos debido a la elección de tallas inadecuadas o a no encontrarse bien abrochados. El más seguro es el casco integral.

**PANTALONES.** Las piernas del motorista son la parte del cuerpo más expuesta al impacto en caso de accidente. Según un estudio, utilizar pantalones fabricados con tejidos especialmente diseñados para viajar en moto supone ir entre un 33% y un 47% mejor protegido en caso de accidente. Un pantalón vaquero, por ejemplo, no dura más de 0,6 segundos en contacto con la superficie de la carretera.

**GUANTES.** Existen muchos tipos de guantes con espesor y peso diferentes. Los guantes tienen que prestar 2,5 segundos de resistencia a la abrasión en caso de accidente. Es recomendable que el cuero tenga, al menos, 0,9 milímetros de grosor para alcanzar esa protección.

**BOTAS.** En general, la función del calzado de motorista es proteger pies, dedos y tobillos sin restar movilidad al piloto en el manejo de la moto. Las botas pueden estar hechas de cuero u otros ma-

teriales textiles. Al menos deben ofrecer 5 segundos de resistencia a la abrasión. Es recomendable que el cuero tenga un grosor de 2,5 mm para cumplir con este requerimiento.

## Seguro, pero también visible

Tan importante como la protección es la visibilidad. No olvide:

- 1 Use siempre casco e indumentaria de colores claros.
- 2 Lleve la luz de cruce siempre encendida.
- 3 No circule en los ángulos muertos de los otros conductores.
- 4 Señalice siempre para advertir a los demás usuarios de sus maniobras.



LA VESTIMENTA ES UN ELEMENTO DE GRAN PROTECCIÓN DEL MOTORISTA EN CASO DE CAÍDA

**CHAQUETA.** Mejor las de piel o kevlar (un tejido sintético) que las de algodón. Mejor de colores vivos para que sean percibidos por otros usuarios de la vía. Deben ser lo bastante ajustadas para mantener los protectores de impacto en su sitio. Algunas llevan correas para evitar que se salgan las manos.

**OTROS PROTECTORES.** Hombreras, coderas y rodilleras (deben estar integradas en el traje, de material plástico acolchado y elástico para facilitar el movimiento); espaldaderas (protección contra lesiones de columna); protectores (que protegen de las heridas provocadas por impacto o abrasión y reducen la gravedad de las lesiones), faja (si hace viajes largos dará descanso a la zona lumbar) o gafas y viseras (aseguran un buen campo de visión en cualquier situación climatológica). ▸



Un completo equipamiento incluye chaqueta, guantes, botas y un buen casco.



Para conducir seguro en el extranjero es necesario conocer las normas locales. En la imagen, una vía de circunvalación de la ciudad de Londres.



## Conozca las reglas siempre

¿Sabe que los límites de velocidad, las tasas de alcoholemia permitidas o el equipamiento básico obligatorio del vehículo varían de unos países a otros, incluso dentro de la Unión Europea? Para conocer perfectamente las reglas en vigor en cada momento, revise las normas de tráfico de los países por los que tiene previsto conducir, incluidos los de paso. La web de la Comisión Europea (ec.europa.eu) ofrece una aplicación gratuita (Going Abroad) con las principales normas de tráfico en Europa.

LAS NORMAS DE TRÁFICO, LOS PERMISOS Y LA DOCUMENTACIÓN NECESARIOS

# Conducir en el extranjero

¿Va a conducir este verano fuera de España? Para evitar contratiempos es conveniente ir preparado. Antes de salir, infórmese bien.

• Carlos NICOLÁS FRAILE

Si va a conducir fuera de España este verano, tómese tiempo para conocer las normas y los permisos necesarios para circular por los países que recorrerá estas vacaciones.

Para conducir por la Unión Europea, Noruega, Islandia y Liechtenstein, además de los 28 países con los que España tiene acuerdos recíprocos, solo necesitará su permiso de conducir en vigor. En el resto de países deberá llevar con usted el Permiso de Conducir Internacional.

Las jefaturas de Tráfico lo expiden el mismo día que lo solicite.

Respecto al vehículo, si viaja en el suyo propio, hágale una revisión general de última hora (frenos, neumáticos, niveles...). Compruebe, además, las coberturas que ofrece su póliza en el extranjero y asegúrese de tener la ITV en vigor.

Y si alquila un vehículo en el extranjero, es recomendable ampliar la cobertura del seguro a terceros. En cualquier caso, lea con atención el contrato antes de firmarlo.

Además, tenga en cuenta:

**CADUCIDAD.** Puede renovar su permiso de conducir durante los tres meses anteriores a la fecha de caducidad. Eso sí, el permiso provisional que expide su jefatura de Tráfico solo es válido dentro de España.

**VIÑETA.** Algunos países europeos cobran un impuesto por circular por sus carreteras. No olvide adquirir la 'viñeta' para tantos días como vaya a necesitar.

**RESPECTO.** Sea respetuoso con las normas de circulación locales. En muchos países las infracciones de tráfico son faltas de civismo sancionadas con rigor.

**MULTAS.** Existen acuerdos internacionales para hacer efectivas las sanciones transfronterizas. Si alquila coche, recuerde que las empresas de alquiler cobran a posteriori cargos de peajes y multas.

**DUDAS.** Puede consultar cualquier duda sobre conducir en el extranjero personalmente en su jefatura de Tráfico y a través de la web de la DGT (www.dgt.es). ▶



## Conducir por la izquierda: cambie el 'chip'

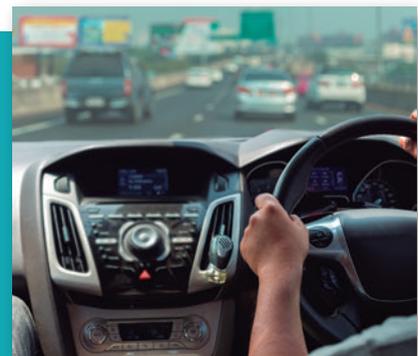
En países como el Reino Unido, India, Japón, Australia y Nueva Zelanda circulan por la izquierda. Si no está acostumbrado, estas recomendaciones le ayudarán a cambiar el 'chip':

- Elija un vehículo con cambio automático: le ayudará a adaptarse más rápidamente.

- Mantenga siempre una velocidad adecuada y segura.
- Observe continuamente la señalización.
- El acceso a glorietas y la cesión de paso es siempre por la izquierda.
- En carretera, uno de los mayores problemas es mantenerse

siempre a la izquierda, tras un giro por ejemplo, ya que la tendencia natural es ir a la derecha.

- Mucho cuidado al guardar la distancia lateral. Sobre todo al principio, tendrá la sensación de que le 'sobra' coche por la izquierda,





# Evite deslumbramientos

En verano, con más horas de luz, nos exponemos a importantes deslumbramientos al amanecer o atardecer. Un riesgo para la conducción. De hecho, el 5% de los accidentes de tráfico en España suceden por deslum-

bramiento en horas crepusculares (amanecer o atardecer). Usar gafas de sol ayuda a reducir la fatiga visual, el riesgo de deslumbramiento o la ceguera temporal. Sin embargo, el 20% de los conductores no las usa nunca.

## Consejos para evitar deslumbramientos

**1** Use gafas de sol polarizadas y con cristales de color azulado, gris o marrón.

**2** Si le deslumbra el sol, mantenga la trayectoria del vehículo y disminuya la velocidad. Nunca dé un frenazo.

**3** Si conduce con el sol de frente y le deslumbra, pare y espere 5 minutos a que el sol cambie de dirección.

**4** Si conduce muchas horas con alta luminosidad o con sol de frente, reduzca su velocidad y realice paradas regulares para descansar la vista.

**5** Encienda las luces cortas de su vehículo –si no dispone de Luces de Día (LCD)– para que quien venga de frente le perciba mejor.

**6** El parasol, que debe ser siempre extensible y abatible, solo debe usarse en los momentos puntuales de gran deslumbramiento: reduce campo de visión.

**7** Mantenga limpios los cristales delanteros del coche –y también los traseros–. La suciedad aumenta el riesgo de deslumbramiento y reduce el campo de visión.

**8** Nunca conduzca con gafas de sol de noche o en zonas oscuras o túneles.

**9** Cuide sus ojos. Acuda anualmente a revisión al oftalmólogo o al óptico. Compre gafas en ópticas y tiendas homologadas donde le recomendarán la mejor para usted y para cualquier situación.

**10** Para conducir, no utilice gafas con filtro solar 4 (absorción del 92% de rayos ultravioletas y solo adecuadas para nieve o navegación). Para conducir use las de filtro solar 3 (filtran entre el 81 y 91% de rayos UV –ultravioletas–).