SUPLEMENTO ESPECIAL

TRÁFICO Y Seguridad Vial

VERANO 2021

Todos los consejos para viajar como tú quieras

A PIE, EN BICI,
EN MOTO, EN COCHE,
EN CARAVANA…

- Tendencias seguras para el verano
- Camino de Santiago: los puntos clave
- Libros: viajar por sus páginas

ESTE SUPLEMENTO CORRESPONDE AL Nº 258 DE LA REVISTA "TRÁFICO Y SEGURIDAD VIAL"

EL VERANO A CUATRO RUEDAS

Turismo responsable

UNA CONDUCCIÓN CON GRANDES ACELERACIONES, FRENADAS Y GIROS BRUSCOS DE VOLANTE PUEDE PROVOCAR AVERÍAS

No hace falta irse muy lejos para disfrutar de espectaculares paisajes, playas paradisíacas o delicias gastronómicas que alegren nuestro paladar. Mar, montaña, pueblos rurales con encanto… Ahora que podemos volver a viajar, hagámoslo con prudencia y atención.

Anabel GUTIÉRREZ

REVISIÓN

La vuelta a la normalidad está permitiendo realizar trayectos más largos. Después de un largo período en el que el coche ha estado sin apenas actividad, es fundamental asegurarse de que está en perfectas condiciones. Una visita al taller y una revisión es siempre lo más aconsejable. Sin embargo, hay una serie de elementos que puede usted mismo comprobar: la presión o la banda de rodadura de los neumáticos, verificar el líquido y pastillas de freno y el climatizador, ahora más importante que nunca, para asegurarse una buena ventilación frente al Covid.

EVITAR DESLUMBRAMIENTOS

Utilice gafas de sol polarizadas y con cristales de color azulado o el parasol del coche para evitar deslumbramientos por el sol. Mucho cuidado con los contrastes lumínicos a la salida de túneles, por ejemplo. De noche, regule bien el retrovisor para que la luz de los faros de un vehículo que circule detrás no le deslumbre. Evite deslumbrar a otros conductores cuando utilice las de largo alcance. Y ante un deslumbramiento, disminuya la velocidad y trate de mantener la trayectoria sin salirse del carril. No frene bruscamente.

Arcos de la Frontera

CUATRO RECORRIDOS INOLVIDABLES

María ORRIOLS

1 EN COCHE

LA RUTA DE LOS PUEBLOS BLANCOS

Además de sus famosas playas, Cádiz cuenta con una sierra espectacular en torno a la cual se ubican los Pueblos Blancos (19 en total), que reciben su nombre por el color de las paredes a las que, desde el siglo XIX, se le pone cal para protegerse del calor y desinfectar las calles. La ruta por estos pueblos, que vivían a caballo entre la frontera entre cristianos y musulmanes, lo que se deja notar en su arquitectura, comienza en Arcos de la Frontera y termina en Setenil de las Bodegas.

Ubicado en un acantilado sobre el río Guadalete, las casas blancas de Arcos se desparraman por la ladera de la montaña dejando una estampa sin igual ya desde la carretera. Una vez arriba hay

AVERÍAS

En caso de avería deténgase en un lugar seguro. En autovía o autopista, siempre que la avería se lo permita, salga por la primera salida para evitar riesgos a otros conductores. Recuerde señalizar correctamente la posición de su vehículo, encendiendo las luces de emergencia –y posición si es de noche–, situando los triángulos de preseñalización de peligro a 50 metros por detrás (también delante en carreteras de doble sentido) y de forma que sean visibles para los demás a 100 metros. Desde el 1 de julio, podrá utilizar la señal V-16, un dispositivo luminoso que podrá colocar en el techo sin salir del coche.

EFECTO ACORDEÓN

La norma general establece que se debe circular por el carril derecho. Circular indebidamente por el central ocasiona riesgos al obligar a otros conductores a zigzaguear. Los cambios continuos de carril aumentan el riesgo de accidentes y, además, los atascos, al obligar a otros conductores a frenar. Es lo que se conoce como "efecto acordeón", que se produce cuando un conductor reduce la velocidad de su coche de forma drástica y repentina, lo que hace que el resto de conductores lo hagan también consecutivamente.

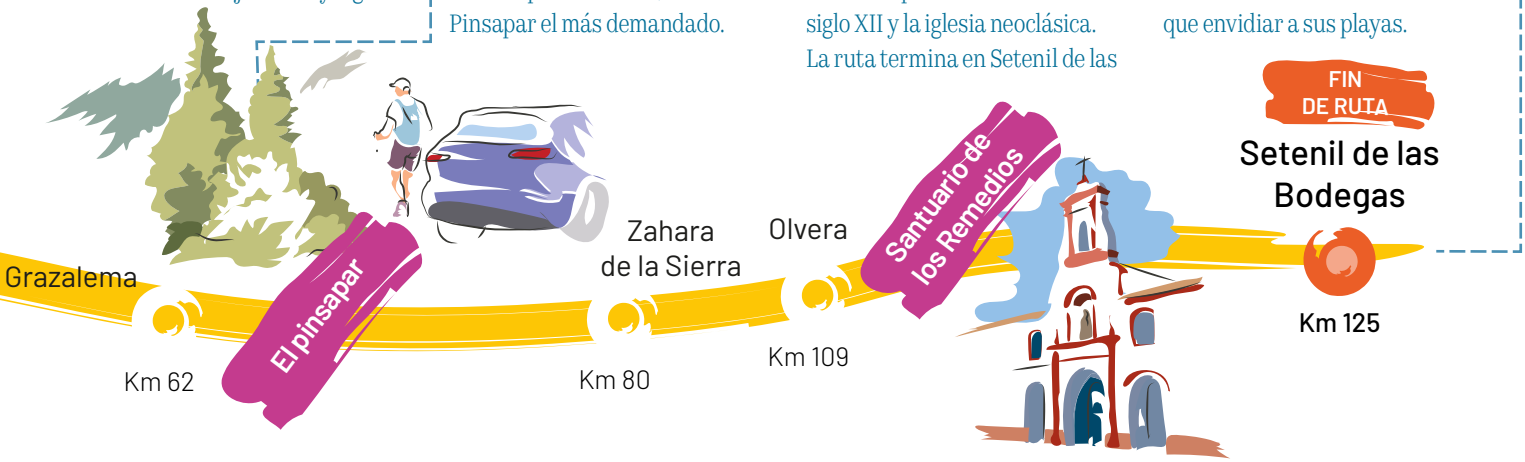
Grazalema

CONDUCCIÓN SALUDABLE

El estilo de conducción determinará el desgaste del vehículo. Una conducción con grandes aceleraciones, frenadas y giros bruscos de volante castiga todos los sistemas: frenos, caja de cambios, embrague, neumáticos, motor (pistones, cilindros, cigüeñal) y, en general, fuerza todas las partes móviles. Y, por supuesto, aumenta el consumo: entre 2 y 4 litros cada 100 km.

Setenil de las Bodegas

que disfrutar de las vistas que ofrecen el mirador, visitar Santa María de la Asunción, y perderse por sus callejuelas.
Antes de seguir ruta hacia Grazalema, merece la pena desviarse a Bornos, para ver el Palacio de los Ribera con sus jardines y logia renacentista. Por la A-372 llegaremos a El Bosque desde donde los amantes de la naturaleza pueden hacer la ruta del Río Majaceite. La misma carretera nos lleva a Grazalema, el corazón del parque natural que lleva su nombre, y punto de partida de múltiples senderos, siendo el del Pinsapar el más demandado.
Continuamos por la CA-9104 hasta Zahara de la Sierra. Sus calles inundadas de buganvillas, su castillo del siglo XII y su atardecer sobre el embalse son innolvidables. La siguiente parada es Olvera, antiguo refugio de bandoleros, coronada por el castillo árabe del siglo XII y la iglesia neoclásica.
La ruta termina en Setenil de las Bodegas, cuyas casas encaladas se encuentran, literalmente, excavadas en la montaña creando cuevas, que hoy, además de ser viviendas, alojan bares y restaurantes, perfectos para sentarse un rato y ser conscientes de que la Sierra de Cádiz no tiene nada que envidiar a sus playas.



EL VERANO A CUATRO RUEDAS

Con la casa a cuestas

LAS VENTAS DE CAMPER, AUTOCARAVANAS Y CARAVANAS, EN 2020 SOLO SE REDUJERON UN 4% RESPECTO A 2019

Pocas formas de viajar aportan tanta sensación de libertad e independencia como hacerlo en autocaravana. Viajar así está lleno de ventajas, pero también tiene sus inconvenientes y requiere conocer una serie de normas.

DE MODA

En 2020, mientras el sector del automóvil en general sufrió una bajada del 32%, las ventas de autocaravanas, furgonetas camper y caravanas solo se redujeron un 4% respecto a 2019, según datos publicados por la Asociación de la Industria y Comercio del Caravaning (ASEICAR).

DIFERENCIAS

Las autocaravanas están diseñadas para vivir en su interior y las furgonetas camper son vehículos que no han sido fabricadas para ese fin, pero que se pueden acondicionar para ello. Una caravana, por el contrario, es un vehículo sin motor que necesita ser remolcado por otro con motor. Si no sobrepasan los 3.500 kg de masa máxima autorizada (MMA) podrán conducirse con el permiso B. Las caravanas con remolques ligeros (de menos de 750 kg de MMA), no requerirán seguro o matrícula independiente, pero sí el vehículo tractor.

PASAJEROS

En el caso de las autocaravanas no hay ninguna limitación para que los pasajeros pueden viajar en el interior, salvo que sobrepasase el número de plazas permitidas en el permiso de circulación del vehículo. Eso sí, tanto en cabina como en el habitáculo, el uso de cinturón o de un sistema de retención homologado es obligatorio.

Iglesia de San Juan Bautista. Moareves de Oreja

CUATRO RECORRIDOS INOLVIDABLES

2 EN BICI

CAMINO NATURAL DEL ROMÁNICO PALENTINO

La provincia de Palencia es el territorio más rico de Europa en monumentos románicos. En la parte norte, desde Alar del Rey parte un Camino Natural perfecto para descubrir las joyas artísticas de la zona. 130 kilómetros que surgen de la unión de tres rutas que conforman un itinerario que enlaza el Canal de Castilla con la montaña palentina. La ruta principal es la del Carbón de Cok, el camino que se utilizaba para transportar el carbón de las minas de los valles hasta el Canal de Castilla y que termina en San Cebrián de Mudá. Además, cuenta con dos rutas alternativas: la que sale de Santibáñez de Ecla hasta Payo de Ojeda y la que abandona la Ruta del Carbón en Cozuelos de Ojeda y va hasta Dehesa de Montejo.
La primera parte del Carbón de

ESTACIONAR/ACAMPAR

Una autocaravana está estacionada cuando esté aparcada, en un lugar permitido, sin sobrepasar las marcas viales de delimitación de la zona de estacionamiento, ni la limitación temporal del mismo, si la hubiese. No es relevante, en este caso, el hecho de que sus ocupantes se encuentren en el interior del mismo, bastando con que la actividad que pueda desarrollarse en su interior no trascienda al exterior mediante el despliegue de elementos que desborden el perímetro del vehículo tales como tenderetes, toldos, dispositivos de nivelación, soportes de estabilización, etc. Acampar solo está permitido en zonas habilitadas para ello (campings o parkings, según la normativa de cada Comunidad Autónoma).

PRECAUCIONES

La maniobra de marcha atrás en una caravana funciona al contrario que en un vehículo sin remolque, por lo que es recomendable que practique antes de salir a circular con ella. Además, hay que tener especial cuidado cuando soplen ráfagas de viento lateral, pues si en general son peligrosas, su efecto se incrementa al llevar un remolque.

La dificultad de las autocaravanas es su gran tamaño. A la hora de maniobrar o aparcar, debemos tener en cuenta que son vehículos más largos, más anchos y más altos que un coche. Hay que prestar mucha atención a las señales que indiquen un límite de altura (las de gálibo) o de anchura, para evitar quedarnos atascados.

Ermita de Sta. Eulalia. Barrio de Sta. María

VELOCIDAD

Las autocaravanas tienen la misma limitación de velocidad que un turismo. A pesar de ello es recomendable moderar la velocidad debido a su gran tamaño. Las caravanas sí tienen una limitación específica: a 90 km/h en autopistas y autovías y a 80 km/h en convencionales.

Ermita de Sta. Cecilia. Vallespinoso de Aguilar

Cok, entre Alar del Rey y Cozuelos de Ojeda, cruza llanuras de cereales con algunas incursiones en barrancos entre pinares y dehesas hasta llegar a Santibáñez de Ecla (iglesia de San Juan, primer ejemplo del románico). Desde ahí, arranca el ramal de 14 kilómetros que conduce a Payo de Ojeda por un paisaje de colinas rodeadas de campos de cultivo y bosques de robles y pinares y con las iglesias de San Juan Bautista, en Moarves de Ojeda y de Santa Justa y Rufina, en Payo de Ojeda. Saliendo del camino están los monasterios de San Andrés y Santa Eufemia. Volviendo al itinerario central, llegamos a Cozuelos de Ojeda con la iglesia renacentista de Nuestra Señora de la Asunción. Un kilómetro después comienza el segundo ramal que consta de poco más de veintidós kilómetros hasta Dehesa de Montejo y que atraviesa las llanuras de Tierra de Campos. Parada obligatoria es Vallespinoso de Aguilar donde se alza la ermita de Santa Cecilia –finales del siglo XII–, Monumento Artístico Nacional. Volviendo al camino principal toca un largo y solitario tramo hasta la Dehesa de Montejo. El último trecho va en compañía del río Pisuerga y podemos disfrutar de más tesoros del románico. Seguimos por las laderas de la sierra de la Corisa, donde permanecen abandonadas las minas de carbón para encarar una subida por un robledal que nos lleva al collado del Portillo, que, con sus 1.340 metros, pone el punto final por todo lo alto al Camino Natural del Románico Palentino.

EL VERANO A DOS RUEDAS

Protegidos en moto

CIRCULAR A 35º ES SIMILAR A HACERLO CON UNA TASA DE ALCOHOL DE 0,5 G/L

España es uno de los mejores países del mundo para realizar rutas en moto o en bici: buen clima, patrimonio monumental y artístico, gastronomía, naturaleza, historia, contrastes culturales y paisajísticos… Disfrutar de este paisaje no tiene por qué estar reñido con la seguridad.

MANTENIMIENTO

Revise el estado general de los neumáticos. Compruebe todos los elementos de alumbrado y señalización óptica; los espejos retrovisores (limpieza, regulación y fijación, que no vibren); los frenos (el líquido, el estado de cables y canalizaciones y los discos y tambores); los niveles de aceite, el embrague y refrigerante y que la ITV esté en regla. Se aconseja llevar un kit reparapinchazos, un chaleco reflectante y lámparas de repuesto.

CALOR

Hidrátese bien y mantenga la piel cubierta. No permita que el calor le agote o le debilite. Circular a 35º C es similar a hacerlo con una tasa de alcohol de 0,5 g/l.

FATIGA

La concentración necesaria para conducir durante horas –quizás entre tráfico intenso o carreteras en mal estado–, acaba por pasar factura. Circular mucho tiempo en la misma posición, también puede ser agotador. Así que descanse las veces que sea necesario.

EQUIPAMIENTO

Lo ideal sería usar ropa técnica transpirable con la protección adecuada; esto incluye guantes transpirables y zapatillas perforadas técnicas, que permiten que el calor no se almacene en nuestro cuerpo, y, así, reducir las posibilidades de sufrir un golpe de calor. Evite llevar ropa veraniega encima de su moto.

CONDUCCIÓN DEFENSIVA

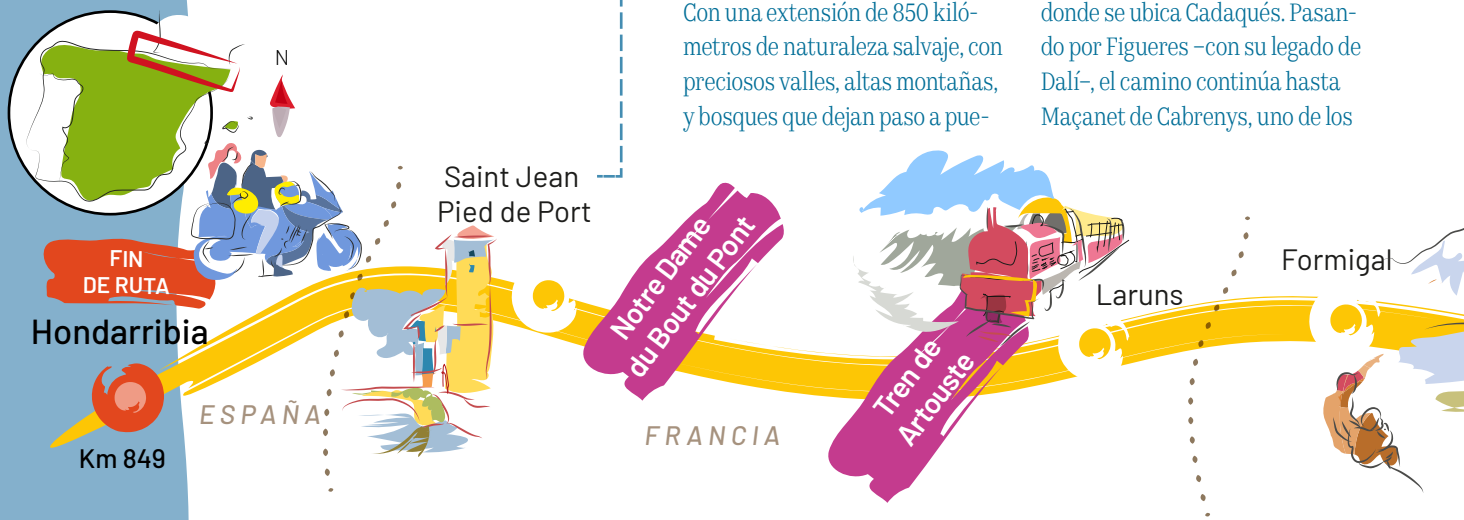
El mayor peligro para los motoristas radica en la existencia de 'trampas' en la calzada (marcas de pintura, tapas de alcantarilla o baches) y los ángulos muertos que impiden ser vistos por los demás conductores. Conduzca preparado para actuar ante cualquier imprevisto que pueda surgir. Señalice las maniobras con antelación suficiente.

Saint Jean Pied de Port. Francia

CUATRO RECORRIDOS INOLVIDABLES

3 EN MOTO RUTA TRANSPIRENÁICA

También conocida como "Ruta de los Dos Mares" (parte desde el Cap de Creus en el Mediterráneo y termina en Hondarribia, bañada por el Cantábrico) es un recorrido mítico para los 'moteros'. Con una extensión de 850 kilómetros de naturaleza salvaje, con preciosos valles, altas montañas, y bosques que dejan paso a pueblos cargados de encanto. Aunque se puede hacer en un par de días, seis etapas permitirán disfrutar de todas sus maravillas. Empezamos la aventura en el Parque Natural Cap de Creus, donde se ubica Cadaqués. Pasando por Figueres –con su legado de Dalí–, el camino continúa hasta Maçanet de Cabrenys, uno de los



Turismo pedaleando

ES BARATO, RÁPIDO EN DISTANCIAS CORTAS, Y SALUDABLE

ANTES DE VIAJAR

Asegúrese de que la bicicleta está en buen estado: presión de los neumáticos; ruedas bien centradas; cadena engrasada y frenos que funcionan correctamente. Agite la bicicleta en busca de ruidos que delaten piezas sueltas o poco apretadas y asegúrese de que la bomba y el kit de reparación estén firmemente sujetos a la bici.

MEJORE SUS HABILIDADES

Desarrolle sus habilidades de circulación, levantando la mano del manillar para practicar la señalización de giro, mirando hacia atrás sin perder la estabilidad ni la trayectoria, cambiando marchas…

EN PAREJA

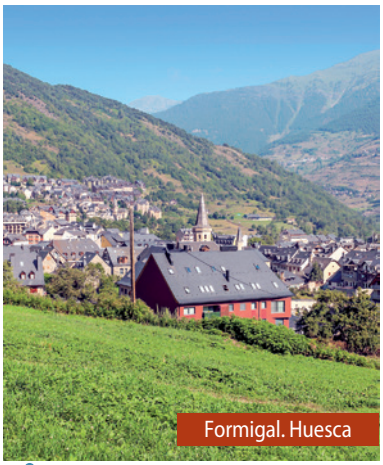
Los ciclistas pueden circular en paralelo siempre lo más a la derecha posible de la vía y siempre que no entorpezcan la fluidez del tráfico, según el Reglamento de Circulación.

ES OBLIGATORIO

Es obligatorio llevar una luz blanca delantera y una luz roja trasera si se circula de noche o en condiciones de baja visibilidad (además de un catadióptrico rojo detrás). También llevar un timbre, tanto en carretera como en ciudad, así como casco (en ciudad para menores de 16 años). No se debe usar el móvil ni los auriculares conectados a reproductores de sonido. Y al ciclista se le aplica el mismo límite de alcohol que al resto de conductores (0,5 g/l en sangre o 0,25 mg por litro en aire expirado).

ES RECOMENDABLE

Se recomienda llevar una luz de alta visibilidad, que no deslumbre a otros conductores, si tiene intención de viajar por carretera. Como complemento puede mejorar su seguridad usando chalecos reflectantes y luces intermitentes, que pueden instalarse en prácticamente cualquier bicicleta y le ayudarán a indicar sus giros. Es recomendable llevar encendidas las luces también durante el día. Y usar el casco en ciudad (aunque solo sea obligatorio para los menores de 16 años).



Formigal. Huesca

Cap de creus. Girona

pueblos de montaña más bonitos de Girona (ermita Mare de Deu de les Salines).

La segunda etapa cruza la frontera con Francia hasta La Forge del Mitg y vuelve a entrar en Cataluña pasando por las famosas estaciones de esquí, La Masella y La Molina. A partir de aquí, la ruta se integra en infinidad de pueblecitos típicos como Bellver de la Cerdanya, o la Seu d'Urgell, que anticipan las carreteras más escarpadas y con unas vistas espectaculares hasta llegar a Sort que da paso al Valle de Arán: un camino entre pueblos de pizarra y cimas altas hasta alcanzar Vielha.

La cuarta etapa, con casi 200 kilómetros, entra en los Pirineos Aragoneses. De Sabiñánigo y hasta Formigal viene una buena dosis de curvas. En Formigal arranca la quinta etapa que vuelve a cruzar la frontera hacia Francia por el valle que baja hacia Lauruns y nos lleva hasta la región francesa de Pirineos Atlánticos donde llegaremos a Saint Jean Pied de Port.

La última etapa consta tan solo de 77 kilómetros por las faldas de los Pirineos para llegar hasta el Cantábrico que se abre paso en Hondarribia, con su famoso puerto pesquero: el mejor lugar para celebrar con unos 'pintxos' el final de la aventura.

El Camino de Santiago está bien señalizado y la mayoría de las rutas segregadas del tráfi o. Sin embargo, hay trayectos que cruzan carreteras nacionales y locales, insuficie tes pasos de peatones y muchos tramos sin arcén. Este año, además, es año Jacobeo y se espera una gran afluencia de peregrinos.

EL VERANO A PIE

Camino de Santiago

UN 25%, DE LOS MÁS DE 1.000 CRUCES ANALIZADOS POR LA DGT, SON CONSIDERADOS DE ALTO RIESGO

TRAMOS DE RIESGO

La Subdirección General de Gestión de la Movilidad y Tecnología de la DGT ha realizado un estudio para identificar los puntos del Camino de Santiago que cruzan con carreteras y los que trascurren en paralelo a ellas. Con objeto de evaluar su índice de riesgo se ha examinado la visibilidad, la orientación, el tráfico, la velocidad de la vía, la señalización y el número de peregrinos que se prevé que hagan uso de este cruce. Conforme a este índice, de los 1.068 cruces analizados, se ha encontrado que un 25% (272) son considerados de alto riesgo de atropello y la mayoría se encuentran entre el Camino Francés y el de la Vía de la Plata (que reciben el mayor número de peregrinos).

MAPA VIRTUAL

Toda esta información, que ha recopilado la DGT, será utilizada para generar navegadores o mapas virtuales para alertar a los peregrinos si se aproximan a uno de estos cruces peligrosos, a un tramo sin visibilidad o a una zona con mucho tráfico. También advertirá a los conductores de que están accediendo a una zona con alta frecuencia de peregrinos.

Acantilados de Loiba. Ortigueira

CUATRO RECORRIDOS INOLVIDABLES

4 A PIE
CAMINO NATURAL DE LA RUTA DEL CANTÁBRICO

Con 150 kilómetros y distribuido en siete etapas, el Camino Natural de la Ruta del Cantábrico serpentea la costa entre Ribadeo (Lugo) y Ladrido (A Coruña). Impresionantes acantilados, playas y pueblos con un genuino sabor marinero. Comienza en Ribadeo y transita por una sucesión de playas, castros y antiguos viveros de crustáceos para acabar en la playa de las Catedrales, una de las más impresionantes de nuestro país. Al día siguiente se remonta la ría Foz-Masma para terminar en Foz.
El tercer día, se desarrolla muy cerca de la costa. Se puede disfru-

SOLUCIONES

Y se han hecho propuestas de mejora a los titulares de la vía: Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana, Comunidades Autónomas y Diputaciones, que ya están trabajando en la mejora de su seguridad. Tras el análisis se ha encontrado que habría que limpiar y desbrozar márgenes de la vía para aumentar la visibilidad (en 79 zonas); reforzar la señalización para advertir de la presencia de peatones (en 583 casos); reforzar con otro color o textura un total de 192 cruces de caminos con carreteras; actuaciones de conservación de la señalización existente (430); calmado del tráfico con pintura y balizamiento(en 69 casos) o instalar pasos de peatones sin semaforizar (en 52).

LOS BICIGRINOS

Si hace el Camino en bicicleta: use casco homologado; en carretera circule por la derecha y usando el arcén. Procure hacerse visible y señalizar todas las maniobras.
Si hace el camino a caballo: circule por vías pecuarias; es aconsejable que tenga seguro de responsabilidad civil; de noche deberá llevar elementos luminosos que marquen sus dimensiones y use casco homologado.

CONSEJOS DE SEGURIDAD VIAL

La Subdirección de Formación y Educación Vial de la DGT ha elaborado una guía con consejos para un camino seguro:

- Siga la indicación amarilla, respete las normas viales y hágase ver en todo momento con prendas reflectantes o llamativas.
- Por carretera debe circular por la izquierda y por el arcén, si es que existe, y en sentido contrario a la marcha de los vehículos.
- Podrá hacerlo por la derecha siempre que por la izquierda resulte peligroso o hubiese obstáculos.
- En grupo, camine en fila, de uno en uno, guardando una distancia de 3 metros entre cada uno.
- Si se necesitara cruzar al otro lado, es necesario poner mucha atención y hacerlo siempre por el sitio más seguro, evitando curvas y cambios de rasante.
- De noche es obligatorio usar un chaleco reflectante u otra prenda visible desde una distancia mínima de 150 m.
- En grupo, deberá llevar encendidas al menos dos luces: una blanca o amarilla en la cabeza del grupo, y una de color rojo al final.

Playa Longara. Barreiros

Playa de las Catedrales. Ribadeo

tar de los castros de Llas y Fazouro, de los siglos I y III, para finalizar en el puerto de Burela, uno de los más importantes del Cantábrico y con una tradición pesquera que se remonta a la Edad Media.
La cuarta etapa (13 kilómetros), es eminentemente playera. Desde la de Rueta, merece la pena desviarse para visitar el Pazo de Pedrosa, de 1570, que fundaron los descendientes de los O'Connor que llegaron huyendo de las guerras religiosas de Irlanda. De vuelta a la costa, el camino llega al pueblo pesquero de San Cibrao con el faro de Punta Atalaia, las fábricas de salazón y el aserradero de Don Julián. El camino continúa entre montes de eucaliptos y playas de arena blanca, para llegar a Viveiro con vestigios de la muralla que la rodeó en la Edad Media. Esta jornada acaba en el puerto de O Vicedo.
La última etapa, ya en la provincia de A Coruña, atraviesa la ría por el puente de hierro de O Barqueiro para llegar a la Zona de Especial Conservación de Estaca de Bares, famosa por su biodiversidad. Merece la pena desviarse para ir al Mirador Do Coteilo y sentarse en el "Mejor Banco del mundo", con impresionantes vistas y tomar un respiro antes de alcanzar el Porto de Espasante, en Ladrido y poner fin a este Camino Natural.

La seguridad siempre es tendencia

PONERSE CINTURÓN Y SRI, DESCANSAR ANTES Y DURANTE EL VIAJE, NO BEBER ALCOHOL… **30** ACTITUDES QUE AYUDAN A SALVAR VIDAS

Este verano parece que vamos a ir recuperando algo parecido a la antigua normalidad –léase viajes de vacaciones– aunque muy matizada por la presencia del coronavirus. "Tráfico y Seguridad Vial" propone poner de moda, convertir en tendencia, algunos comportamientos muy sencillos que, de ser adoptados por la mayoría, salvarían muchas vidas y evitarían muchos sustos y más de un siniestro. Queremos, en defi itiva, que los comportamientos seguros sean tendencia.

J. M. Menéndez
y Alicia Delgado

1 CARNÉ DIGITAL Y MUCHO MÁS

Descárguese la app oficial de la DGT (miDGT). No solo tendrá en su móvil, a efectos de comprobaciones por parte de la Guardia Civil, su permiso de conducir, sino toda una serie de avisos sobre circulación, consejos y acceso a todos los documentos que la DGT disponga de usted y de su vehículo (ITV, fecha de caducidad del permiso…).

2 HIDRATADOS Y ZERO ALCOHOL

Agua, zumos, refrescos, Light o Zero... Da igual. Beba cada cierto tiempo. Si no, sus reflejos disminuirán y cometerá más errores y habrá riesgo de accidente. Pero lo que es fundamental es que, al volante, ni una gota de alcohol. 0 alcohol y 0 drogas para que haya 0 accidentes. En 2019, el alcohol estuvo detrás del 25% de los siniestros mortales.

3 A LA MODA, PERO SEGUROS

Zapatos, sandalias, deportivas, manoletinas, abiertos, cerrados... A la moda, sí, pero nunca chanclas ni tacones excesivos... No es que estén prohibidos, como tal, pero sí son peligrosos para conducir. El pie puede resbalar o el tacón engancharse en el momento más inoportuno. Para conducir use los zapatos de moda que quiera, pero hágalo seguro.

4 CON DESCANSOS PLANIFICADOS

Descanse antes de viajar. Y, además, planifique su viaje para, en el caso de que su desplazamiento sea largo, pueda detenerse y descansar cada 200 kilómetros o 2 horas de viaje. En España hay multitud de áreas de descanso, gasolineras o centros comerciales donde puede detenerse, relajarse, comer, tomar un refresco, pasear y estirar los músculos… Así, su viaje será más tranquilo y seguro.

5
ESTOY CONDUCIENDO

Android, iOS, 4G, 5G, con 7 megapixeles o con 30, con una cámara o con dos... pero lo que verdaderamente marca tendencia en los móviles es instalarse una de esas app que, cuando nos ponemos al volante, avisan a las llamadas entrantes de que estamos conduciendo. Para que así, el conductor no se distraiga. No olvide que un tercio de los accidentes en España se produce por distracciones, entre las que destacan las debidas al móvil.

LA SEGURIDAD DE LA MOTO

Circular en moto tiene 17 veces mayor probabilidad de sufrir accidentes que en turismo. Y en el 20% de los accidentes de moto, el casco sale despedido por mala elección de talla. Si quiere, personalícelo, pero siempre de su talla y abrochado. Y complete su equipación con guantes, pantalón, chaqueta, botas, hombreras, coderas, rodilleras…

NARANJA, VERDE... PERO SIEMPRE ABROCHADO

Azul, naranja, verde… Personalizar el cinturón de seguridad puede ser tendencia –¡recuerde!, deberá pasar de nuevo por la ITV como reforma de importancia–, y llevarlo a juego con el color de la tapicería o de la carrocería… Pero lo imprescindible es que se lo abroche todo el mundo y que se lo ajuste perfectamente. Llevarlo bien abrochado reduce un 50% la probabilidad de morir en accidente. Y regule el reposacabezas.

LO NUEVO EN CASO DE AVERÍA

La señal V-16 marca la tendencia a seguir. Desde el 1 de julio, en vez de bajar del vehículo y situar los triángulos a la distancia adecuada –pocos lo hacían–, corriendo riesgo en la calzada, podremos utilizar la nueva señal V-16 que alerta de la avería o accidente sufrido mientras permenecemos seguros dentro del vehículo hasta que llegue la asistencia. Además recuerde que siempre debe llevar el chaleco que debe utilizar cuando baje del vehículo.

POR LA CALZADA Y CON CASCO

Es habitual, al visitar una ciudad por turismo o vacaciones, usar vehículos de movilidad de personal (VMP) para desplazarse. Ocupan menos espacio, se alquilan por tiempo, son ecológicos... No olvide las normas para su uso: circular por la calzada, entre 6 y 25 km/h de velocidad, respetar las normas y señales de circulación y conviene utilizar casco o ropa reflectante.

INDICAR A LOS DEMÁS

Mostrarse educado con los demás es una tendencia social. Y eso, en la conducción, se traduce, por ejemplo, en utilizar los intermitentes para indicar nuestra intención de cambiar de carril, de adelantar, de girar, de detenernos a la derecha... En definitiva, de realizar una maniobra sin sorprender ni sobresaltar a ningún otro usuario de la vía, sea conductor, ciclista, motorista, peatón o los nuevos usuarios de VMP.

La seguridad siempre es tendencia

11 MOTOS, PONTE UN AIRBAG

El 35% de los motoristas fallecidos en accidente y más del 25% de los hospitalizados que sufren lesiones en el torso quedarían protegidos si utilizasen chalecos o chaquetas con airbag para motos. Se despliega en 120 milisegundos (¡antes de que el motorista se golpee contra el coche!) protegiendo sus órganos vitales. ¡Hasta tiene un hagstag (#PonteUnAirbag) auspiciado por ANESDOR, RACE, DGT y DORNA.

COMER HEALTHY (SANO) Y SEGURO

La moda de la comida sana es más que una tendencia. Al volante, durante los viajes, no realizar comidas pesadas es más que una recomendación saludable, sino de seguridad. Una comida pesada –y más regada con alcohol–, provoca rápidamente somnolencia al volante y reduce los reflejos, lo que puede traducirse en algún susto o, incluso, en algún grave accidente. Una rica ensalada puede salvarnos la vida… y no solo por el colesterol.

EL DERECHO ES EL CARRIL

No es lo habitual, pero los líderes siempre se han caracterizado por salirse del 'carril' establecido. Y en carretera eso puede significar circular por la derecha. Si todos lo hiciéramos, adelantar en autovía y autopista sería más sencillo y evitaríamos maniobras peligrosas de quienes circulan con 'prisa', acosadores y demás 'dueños' de la carretera. Y es que circular por el carril izquierdo y/o central sin necesidad está reduciendo la capacidad de vía a un tercio (si es de 3 carriles) y propiciando maniobras peligrosas. Marque tendencia: circule por el carril derecho.

15 CUIDADO: EFECTOS SECUNDARIOS

La moda de lo saludable llega a los conductores. Nunca se automedique. Siempre consulte a su médico –o, como mínimo, al farmacéutico– y cuando este le recete un tratamiento, infórmele de que es conductor, para que pueda valorar los efectos negativos y le informe de los riesgos que afronta al conducir. Hay páginas web que informan de cómo afecta tal o cual medicación, pero existe una señal infalible: en el envase del fármaco, un triángulo rojo con un coche inscrito.

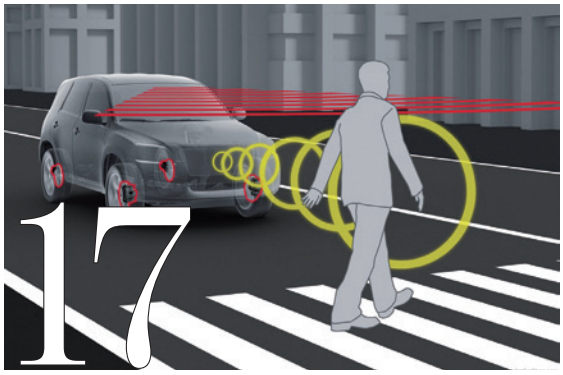
14 BICIS: EL CASCO PROTECTOR

Las lesiones en la cabeza son responsables de 3 de cada 4 muertes de ciclistas, según un estudio del Instituto de Seguridad Vial de la Fundación Mapfre, y que el casco previene 2 de cada 3 lesiones graves o mortales. Y más ahora que cada vez se utiliza como vehículo de uso urbano, por su radio de acción, ecología y salubridad… Así que cómprelo con luz trasera, con visera magnética, con retrovisor, con almohadillas transpirables, con rejilla anti-insectos, personalizado, de un color o de otro, o como usted prefiera, pero siempre de su talla. Y póngaselo siempre: en ciudad y en carretera, aunque no sea obligatorio. Es por su seguridad.

16

CALMA PARA EL TRÁFICO

Desde el 11 de mayo, la implantación del límite a 30 km/h en las calles de un solo carril por sentido para calmar el tráfico ha tenido tal efecto contagio que muchos ayuntamientos decidieron adelantar la entrada en vigor o ampliarlo a todos sus viales. Y es que el 30 y el movimiento "slow" se han convertido en tendencia. Con todo lo que conlleva: más circulación de bicicletas y VMP, más viajes a pie, menor accidentalidad y menos grave...



17

AYUDAS PARA CONDUCIR MEJOR

Si está pensando en cambiar de coche, valore las ADAS que el nuevo modelo incluye. Se trata de asistentes electrónicos que ayudan a conducir mejor y más seguro. La inclusión de ADAS es obligatoria a partir de 2022 (ver sección Vehículo al Día, páginas 58-59).

18

VIDA SANA IN CORPORE REFLECTANTE

Hacer deporte está de moda. Y hacerlo al aire libre, también. Ande, corra o monte en bicicleta, hágalo por calles o carreteras, pero hágase ver. Hay una gran oferta de ropa de tejidos reflectantes o reflectantes que pueden ponerse en las zapatillas, en muñecas o tobillos o en el cuadro de la bicicleta. Así no solo cumpliremos la normativa, sino que seremos vistos y nuestra vida deportiva será más segura... y sana.

19

MASCOTAS SUJETAS

Sea pájaro, perro o gato… En trasportín, con arnés, con cinturón de seguridad, en asientos protectores, con fundas para evitar que su pelo se esparza... Cualquiera que sea su mascota debe ir siempre bien asegurada y separada del conductor, para que no interfiera en la conducción. Si van sin asegurar, serán proyectados hacia delante, pudiendo matarse o lesionar gravemente a los ocupantes. A 60 km/h, una mascota de 4 kilos le golpearía con 225 kilos de fuerza.

20

EL COCHE, TAMBIÉN EN FORMA

Si se ha apuntado usted a la tendencia de cuidarse, ¿por qué no hace lo mismo con su vehículo? En el taller oficial de la marca o en su taller de confianza o aprovechando una de las muchas ofertas que lanzan en épocas de desplazamientos los talleres especializados y marcas. Lo importante es que, antes de ponerse en viaje, haga revisar los puntos clave de su vehículo: estado y presión de los neumáticos, niveles de líquidos, estado de frenos y amortiguadores, limpiaparabrisas, funcionamiento de luces... El coche lo agradecerá, consumirá menos y tendrá menos accidentes, será más seguro.

La seguridad siempre es tendencia

21

EQUIPAJE LIGERO Y BIEN ATADO

Con tanto equipaje como quiera, pero bien situado (los objetos más pesados debajo y en el centro para tener bajo el centro de gravedad) y bien sujeto (anclado a los puntos de sujeción del maletero) para evitar que se desplace. Incluso es recomendable abrochar los cinturones de seguridad de los asientos traseros –aunque no viaje nadie en ellos– para evitar que, en caso de accidente, el equipaje entre en el habitáculo.

22

PARA QUE VEA TODO

Si va a cambiar de coche, estudie qué sistema de faros incorpora. Por ejemplo, un sistema de luces láser ilumina hasta 600 metros por delante, mientras que uno LED se quedan en 300; uno de xenón, en 90; y los habituales halógenos, en 90. Es posible cambiar los faros por otros más potentes, pero deben estar homologados y deberá pasar la ITV (reforma de Importancia) para poder circular legalmente.

23

NUNCA SIN SRI

Al viajar, los niños deben utilizar un SRI adecuado a su talla y peso –obligatorio hasta que el menor tenga una estatura igual o superior a 1,35 m–, bien anclado con Isofix o cinturón de seguridad, en la dirección de la marcha que corresponda según la edad del niño y el grupo de la silla, y siempre en los asientos traseros.. Y si alquila un coche, compruebe que lo lleva.

24

IMPRESCINDIBLES: MASCARILLA Y LAVADO DE MANOS

Si viaja con convivientes, no necesita usar mascarilla en el vehículo. Sí la tendrá que usar viajando con amigos, etc. y cuando se baje del vehículo (a echar gasolina, tomar un refresco, descansar…). No viaje sin consultar las restricciones en el lugar de destino. Y lávese las manos o use gel hidroalcohólico frecuentemente.

25

NEUMÁTICOS EN FORMA

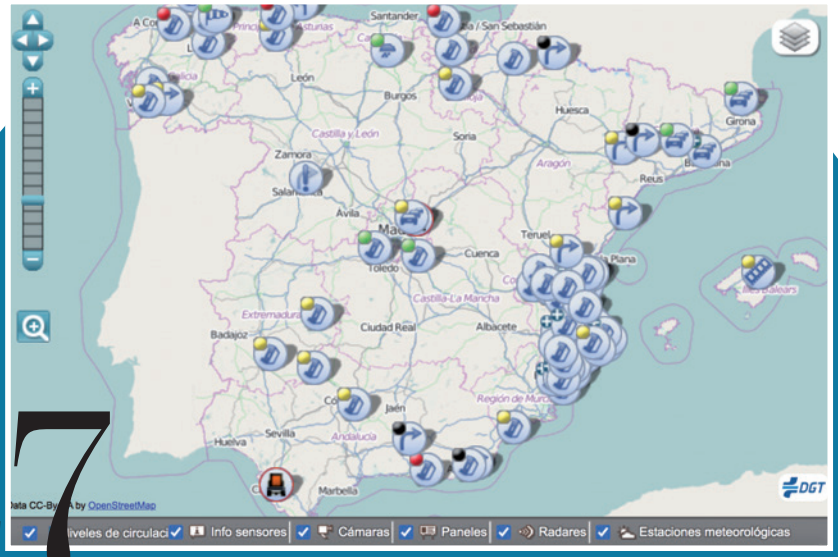
Los neumáticos son básicos para frenar. Su estado (mínimo 1,6 mm. de profundidad) y presión (indicada por el fabricante) son fundamentales. Compruebe desgastes irregulares, bultos, grietas o planos… A los 8 años, como máximo, deben sustituirse (el caucho pierde flexibilidad). Un neumático con el dibujo desgastado añade un 6% a la distancia de frenado.

26

ROPA CÓMODA Y TEMPERATURA IDEAL

Vista ropa cómoda, holgada, que no ralentice los movimientos al volante. La temperatura ideal va de 21 a 23 grados. Más temperatura, provoca sueño. Por encima de 23° no se ve el 3% de las señales; y por encima de 35° el conductor presenta síntomas similares a una alcoholemia de 0,5 miligramos.

27



INFOCAR: INFORMANDO EN TIEMPO REAL

E-traffic es un mapa en el que, de forma automática y en tiempo real, aparecen las informaciones recopiladas por la DGT a través de cámaras de tráfi o, estaciones meteorológicas, informes de la Guardia Civil o de Protección Civil... Estas aparecen como iconos que indican el tipo de incidencia (retención, obra, restricción a la circulación, lluvia, niebla…), cómo afecta al tramo (de negro a verde) e, incluso –si aparece el icono de cámaras–, muestra la situación real en la vía. Se puede elegir entre castellano, catalán, vasco, gallego, valenciano, inglés y francés y filtrar el tipo de incidencia. Una pestaña da acceso a la información de incidencias previstas para los próximos días hasta con dos semanas de anticipación.

http://infocar.dgt.es/etraffic/

ASIENTO, RETROVISORES, CINTURONES... ¡LISTOS!

Antes de arrancar, revise si la distancia al volante es la correcta (posición del asiento y respaldo), si nadie ha tocado los retrovisores y ve correctamente (minimizando el ángulo muerto) y que todos los pasajeros llevan abrochado el cinturón de seguridad.

29

28

LA VISTA ES LA QUE TRABAJA

Por la vista llega el 90% de la información para conducir. Así, llevar las gafas bien graduadas –si se necesitan– o de sol –evitan deslumbramientos y el cansancio asociado al brillo solar prolongado– es recomendable. No olvide quitarse las de sol al entrar en túneles. Y aunque no es obligatorio, lleve repuesto de gafas graduadas. Ante un problema, podrá continuar conduciendo.

BICIS, SIEMPRE BIEN SUJETAS

Para transportar bicis, hay una amplia gama de soportes adaptables a la baca, al portón trasero, a enganches o en remolque. No la lleve en el interior del coche: en caso de accidente su peso se multiplica por 56 a solo 60 km/h, convirtiéndose en un proyectil que puede golpear a los ocupantes. No pueden sobresalir lateralmente, debe llevar la señal V-20 e ir perfectamente sujetas para evitar su caída.

30

ACCIDENTALIDAD ESPECIAL EN UN AÑO 'ESPECIAL'

• **La accidentalidad** del verano 2020 en vías interubanas estuvo marcada, como el resto de los indicadores estadísticos, por la pandemia por Covid-19. Así, en 2020 hubo 185 accidentes mortales, 13 menos (-7%) que los 198 del 'normal' 2019; igualmente, hubo 202 fallecidos (-6%) frente a los 215 de 2019 y 821 heridos hospitalizados (-8%) frente a los 892 de 2019, según datos del Observatorio Nacional de Seguridad Vial (DGT). Por meses, hubo 114 en julio (117 en 2019) y 88 en agosto (98 en 2019).

• **En carretera convencional** se produjeron el 75% de los accidentes mortales del verano 2020, casi los mismos que en 2019 (139 frente a 136), mientras que en autopistas y autovías sí que se produjo un descenso de 16 accidentes mortales, lo que supone el 25% del total.

• La mayoría de los fallecidos se produjeron por salidas de la vía (47%) seguidas de lejos por las colisiones frontales (19%) y laterales y frontolaterales (12%), así como los atropellos (11%).

• **Muy destacable** es que un 29% de los fallecidos en accidentes en vías interurbanas en verano mientras circulaban en turismos no utilizaban cinturón de seguridad, porcentaje que supera con mucho el 20% de 2019. Algo similar ocurre a quien circulaba en turismos/furgonetas, con un 27% de fallecidos sin cinturón (21% en el 'normal' 2019).

• Aunque se trata del año con menores cifras de toda la serie histórica y con cerca de 8,3 millones de desplazamientos veraniegos menos, los descensos de muertos en accidentes (6%) y heridos hospitalizados (8%) siguen siendo preocupantes, máxime teniendo en cuenta el enorme descenso en la movilidad.

COMO COMPAÑEROS, COMO GUÍA O COMO MEDIO PARA DESPLAZARSE CON LA IMAGINACIÓN

Viajar a través de los libros

Según el Barómetro de Hábitos de Lectura y Compra de Libros, el 69% de la población española mayor de 14 años lee libros y de ellos, un 64% lo hace por ocio. Pensando en las vacaciones y en cómo te vayas a desplazar, ya sea en coche, en bicicleta, caminando o, simplemente, te quedes en casa, te damos una lista de libros que harán que tu viaje sea mucho más ameno.

María ORRIOLS

EN BICI

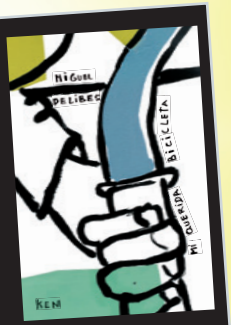
DIARIOS DE BICICLETA

David Byrne

En los años 80, el cantante de Talking Heads comenzó a usar la bicicleta para desplazarse por Nueva York. Tanto le enganchó que acabó comprándose una plegable y llevándosela allá donde fuera. "Me sentía más conectado con la vida de la calle". Este libro puede ser tu música de fondo.

MI QUERIDA BICICLETA

Miguel Delibes



Cómo aprendió a montar siguiendo la "educación francesa" de su padre –para bajarse no le quedo más remedio que estamparse contra un boj–; o por qué la eligió para su luna de miel, son algunos de los pasajes que cuenta Delibes. A la maravillosa e impecable prosa se une la cuidada edición, con ilustraciones de Marijose Recalde.

BICIOSOS

Pedro Bravo

¿Por qué vamos en bici? Es el subtítulo y una buena síntesis de lo que te vas a encontrar. Argumenta como la bici transforma a las personas y a las ciudades. El humor y las pinceladas irónicas convierten un ensayo en una lectura muy amena. Biciosos afirma que la bici es una "solución mecánica tan simple como ingeniosa y eficaz desde todos los puntos de vista".

A PIE

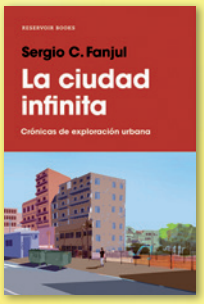
WANDERLUST. UNA HISTORIA DEL CAMINAR

Rebecca Solnit

El título ya es una declaración de intenciones (Wanderlust en alemán es "pasión por viajar") Analiza como el caminar ha sido fuente de inspiración y ha dado pie a revoluciones, luchas por los derechos, por el medio ambiente o por la paz. Indaga sobre la vinculación entre el hecho de caminar y el hecho de pensar.

LA CIUDAD INFINITA

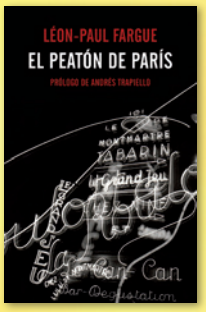
Sergio Fanjul



Las reflexiones y descubrimientos de este paseador oficial de la Villa de Madrid fueron recogidos en este libro. Si aprovechas agosto para disfrutar de la tranquilidad de la capital o vienes de fuera a conocer la misma, con este libro descubrirás Madrid, sus historias, anécdotas y reflexiones del autor, para terminar enamorándote de la ciudad.

EL PEATÓN DE PARÍS

Leon Paul Fargue



¿Un libro escrito en 1938? Sí, esta obra es indispensable y se ha convertido en un clásico. Evidentemente ese París del que habla ya ha desaparecido, ya no pasean por sus calles Proust, Picasso o Baudelaire, pero sí sigue el aspecto bohemio de los cafés, las majestuosas avenidas y, sobre todo, los barrios por los que sus letras te llevan de la mano.

EN COCHE

100 MANERAS DE EVITAR ACCIDENTES DE TRÁFICO

Moisés Peñalver

El libro de este periodista del motor está repleto de útiles consejos. Y lo hace "hablando a los conductores como si estuviéramos charlando en una barra de bar": Qué hacer ante un choque inevitable, cuando no abrir el capó, o cómo nos mentimos a nosotros mismos respecto a las normas de conducción.

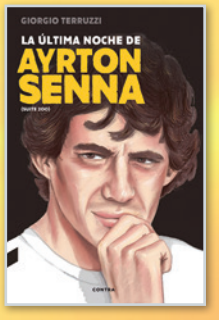
ESTA HISTORIA

Alessandro Baricco

Con el coche como hilo conductor, esta novela arranca cuando el padre del protagonista construye un taller de automóviles. La búsqueda de sí mismo, de un amor imposible y de conseguir su sueño conforman esta preciosa historia que arranca con la descripción de la carrera automovilística Madrid-París celebrada en 1903, tal y como se narró en la prensa de la época.

LA ÚLTIMA NOCHE DE AYRTON SENNA

Giorgio Terruzzi



El autor analiza la última noche de Senna, la que pasó en el Hotel Castello esperando el Gran Premio de San Marino. Un premio marcado por la tragedia, el accidente de Barrichello y la muerte de Ratzenberger. Como si de una premonición se tratara, Senna sentenció: "La F1 no volverá a ser lo mismo después de este fin de semana".

Tráfico y Seguridad Vial

Directora: Mercedes López. **Redactor- Jefe:** Juan Manuel Menéndez
Ilustraciones y mapas: DLirios. **Maquetación:** NODOS