

TRÁFICO Y Seguridad Vial

ESPECIAL VERANO 2018

- Mapa de puntos conflictivos y rutas alternativas

- Conducir mejor en verano

- Claves para preparar el vehículo

- ... y para planificar el viaje



Los Centros de Gestión del Tráfico de la DGT controlan la seguridad de la circulación

'Protección' veraniega



'Conduzca' de la mano de CARLOS SAINZ



Juan Carlos VÁZQUEZ

LOS CENTROS DE GESTIÓN DEL TRÁFICO TRABAJAN ESTE VERANO POR LA SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

Los ojos que nunca duermen

Los Centros de Gestión del Tráfico de la DGT vigilan y controlan la circulación para hacerla más fluida y segura. En caso de incidente, envían ayuda para asistir a las víctimas y solucionar la situación. En verano, su actividad se multiplica con los grandes desplazamientos estivales.

• Carlos NICOLÁS FRAILE

Los Centros de Gestión del Tráfico (CGTs) son los 'ojos' de la DGT en las carreteras. Actualmente, son ocho los centros que cubren el territorio nacional donde la DGT tiene competencia: zona Centro, con sede en Madrid, zona Suroeste, en Sevilla, zona Sureste, en Málaga, Levante, en Valencia, Baleares, en Palma de Mallorca, zona Noroeste, en A Coruña, zona Norte, en Valladolid, y Pirineos-Valle del Ebro, en Zaragoza (Cataluña y el País Vasco tienen transferidas las competencias en tráfico).

Sus funciones principales son tres: la gestión y el control del tráfico, la mejora de la seguridad vial y proporcionar información y asistencia a los usuarios cuando se producen incidencias.

Cada centro tiene una zona de influencia definida y su propia dotación técnica y humana. En total, los ocho centros suman 804 personas, 1.702 cámaras, 2.035 estaciones de



Juan Carlos VÁZQUEZ

toma de datos, 441 meteorológicas y 2.407 paneles de mensaje variable que trabajan para hacer el tráfico fluido y seguro (ver mapa central). "Nuestro cometido es conocer lo que ocurre en la red viaria, siempre en tiempo real, para tomar decisiones y adoptar con antelación las medidas necesarias", explica José Luis Chica, director del CGT de la Zona Centro, con sede en Madrid. Este centro gestiona la zona con mayores concentraciones de tráfico en los meses de verano y, además, centraliza la información de

todos los centros y coordina sus acciones para dar continuidad a estas medidas entre las diferentes zonas.

DESPLAZAMIENTOS. El verano es tiempo de máxima afluencia en las carreteras. Con las vacaciones estivales llegan los grandes desplazamientos y la actividad de los CGTs se intensifica, para que las grandes operaciones especiales de salida y vuelta se desarrollen en las mejores condiciones. Por ello, los centros, que operan 24 horas al día para dar respuesta inmediata



¿Qué hacen los centros de gestión?

Estas son las principales funciones de los Centros de Gestión del Tráfico que cubren el territorio nacional, excepto Cataluña y País Vasco.

1. INFORMAR A LOS USUARIOS. Recopilar y actualizar toda la información de interés (incidencias, meteorología, estado de la vía, restricciones...) y difundirla de manera continua por radio, TV, Internet y paneles de mensaje variable.

2. GESTIONAR EL TRÁFICO INTERURBANO. Monitorizar el tráfico en la red viaria y seguimiento de las incidencias, controlar el estado de las vías (obras, retenciones, condiciones meteorológicas...) y adoptar decisiones para ejecutar medidas necesarias en cada momento para garantizar la fluidez y seguridad: itinerarios alternativos, cortes parciales o totales, límites de velocidad...

3. REDUCIR LA SINIESTRALIDAD. Estudiar y analizar las condiciones de circulación, coordinar las operaciones de auxilio en accidentes, colaborar en planes de emergencia, tramitar y seguir obras, transportes especiales, festejos y elaborar normas y reglamentos.

4. PROMOVER LA INVESTIGACIÓN. Elaborar estudios, informes y estadísticas sobre accidentalidad y seguridad vial, movilidad en accesos a grandes ciudades, velocidades medias de circulación, intensidades de tráfico (vehículos/hora)...

¿De dónde obtienen la información?

Los Centros de Gestión del Tráfico de la DGT reciben continuamente información sobre el tráfico de diversas fuentes. Las principales son:

• **ESTACIONES DE TOMA DE DATOS.** Más de 2.000 estaciones con sensores miden, al pie de la vía, la intensidad y velocidad de la circulación, el porcentaje de vehículos pesados, las distancias entre vehículos y la ocupación de la vía.

• **SENSORES ATMOSFÉRICOS.** Obtienen parámetros ambientales como temperatura del aire, humedad relativa, velocidad y dirección del viento, visibilidad, intensidad y cantidad de lluvia e incluso la altura del agua o la nieve sobre el asfalto.

• **HELICÓPTEROS.** Vigilancia, control y regulación del tráfico mediante patrullas de helicópteros, que informan en tiempo real a través de radio e imágenes. Este verano operarán al menos nueve aparatos.

• **CÁMARAS DE VIGILANCIA.** 1.700 cámaras de televisión en circuito cerrado vigilan de forma continua tramos de carretera, accesos a ciudades y lugares conflictivos.

• **LECTURA DE MATRÍCULAS.** Cámaras para la lectura de matrículas y cálculo de tiempos de recorrido.

• **PLATAFORMAS DIGITALES.** Información del tráfico procedente de plataformas digitales como Google Maps y Waze y de flotas de vehículos itinerantes.

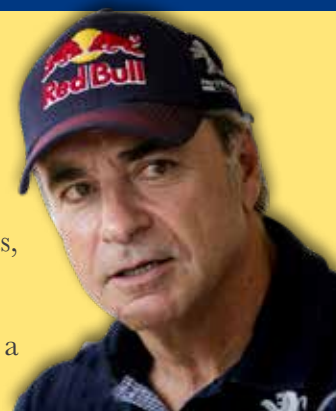


a cualquier incidencia que se produzca en las carreteras, ponen en marcha medidas especiales para favorecer la circulación durante las fechas clave del verano: inicios de julio y agosto, 15 de agosto y la fase última de retorno a finales de agosto, más todos los fines de semana. Las medidas más habituales son la activación de carriles en sentido contrario y adicionales, las propuestas de itinerarios alternativos y las indicaciones de puntos y horarios conflictivos, que cada centro ejecuta con el apoyo sobre el terreno de la Agrupación de Tráfico de la Guardia ►►

LOS CONSEJOS DE CARLOS SAINZ

CINCO REGLAS PARA EL VIAJE

• No se si son cinco, seis o tres... Para mí, la principal regla es aplicar el sentido común, estar concentrados, saber qué tipo de viaje nos vamos a enfrentar... Controlar el estado de los neumáticos es fundamental antes del viaje y durante las paradas, y la paciencia en el caso de que el tráfico no sea lo más fluido. Por lo demás, debo insistir: el sentido común es parte fundamental, y también el respeto a la hora de conducir.



Los ojos que nunca duermen

► Civil y del Servicio de Helicópteros de la DGT.

Entre los ocho CGT operativos actualmente, el de Andalucía occidental –con sede en Sevilla– es uno de los más modernos. Su zona neurálgica es la de operaciones, donde una gran pantalla gigante muestra a los operadores panorámicas de distintas carreteras en las carreteras de las provincias de Huelva, Cádiz, Sevilla, Córdoba y Badajoz. Entre todos los puestos, destacan los de gestión de los carriles reversibles de los transitados puentes del Centenario (Sevilla) y de José León de Carranza (Cádiz), únicos en vías interurbanas actualmente junto con el tramo de BusVAO en la A-6, en la provincia de Madrid, y donde, en función de las necesidades, los operadores cambian el sentidos de circulación hasta 50 veces cada día.

HACIA LA COSTA. Durante el verano, en Andalucía los desplazamientos suelen ser principalmente de ida y vuelta hacia a las zonas de costa. "Hay muchos movimientos procedentes del centro y norte de España hacia la costa andaluza que pasan por Sevilla y van hacia Cádiz y Huelva", explica Antonio Granado, director del Centro de Gestión de Tráfico del Suroeste.

En 2017 en Andalucía se produjeron casi 20 millones de desplazamientos de largo recorrido (22% de todos los desplazamientos en España), con un crecimiento anual del 5% durante los tres últimos años, que continuará este: "Hacemos nuestras previsiones tomando en cuenta los datos históricos de años anteriores y también la tendencia del año en curso", señala Granado.

Además, el centro de Andalucía oriental también tiene importancia en grandes acontecimientos, como el GP de Motociclismo de Jerez, la peregrinación a la aldea de El Rocío, y la operación Paso del Estrecho. Como destaca Ana



Juan Carlos VÁZQUEZ

SUS FUNCIONES SON TRES: GESTIÓN Y CONTROL DEL TRÁFICO, MEJORA DE LA SEGURIDAD VIAL Y PROPORCIONAR INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A LOS USUARIOS

Helicópteros: los primeros en llegar

Un verano más, los helicópteros de la DGT contribuirán desde el aire en las labores de gestión y vigilancia. "Los helicópteros son fundamentales para nosotros por su movilidad e inmediatez, son los primeros que pueden presentarse en el lugar de incidencia, informan vía radio y transmiten imágenes en directo", afirma Adolfo Mozota, director del Centro de Gestión Pirineos- Valle del Ebro. La Unidad de Medios Aéreos de la DGT tendrá este verano al menos 9 helicópteros operativos, 3 desde la base central ubicada en Madrid, apoyando al centro de gestión de Madrid, y el resto prestando servicio en las otras 6 patrullas de la Unidad. Junto a sus tareas de regulación y vigilancia de la velocidad, uso del cinturón, distracciones,

líneas continuas durante las grandes operaciones de salida y regreso de vacaciones, este verano, además, esta unidad realizará campañas específicas en Baleares y Canarias, a través de un helicóptero con el sistema Pegasus y drones (aeronaves pilotadas por control remoto). En Canarias se probará la eficacia de los drones como plataforma aérea de vigilancia y control del tráfico. "En verano nuestro servicio de vigilancia y control aéreo del tráfico se hace, si cabe, aún más importante: se da cobertura a las operaciones de salida/retorno de vacaciones, se atiende operativos especiales y campañas específicas, y esto se consigue aumentando el número de misiones y ampliando las horas de prestación de servicio", señala Rubén López, jefe de la Unidad de Medios Aéreos de la DGT, que apunta un incremento de la actividad durante estas fechas de entre un 20-30%.

Luz Jiménez, jefa provincial de Tráfico de Sevilla, "Jerez es un ejemplo de dispositivo muy complejo. Este año ha habido más de 300.000 desplazamientos en tres días. Hemos desplazado medios humanos y adoptado medidas especiales para motocicletas y, por tercer año consecutivo, no hemos tenido víctimas mortales. La coordinación con la Guardia Civil y con otras administraciones es ejemplar".

Los profesionales de los CGT trabajan en tres turnos, con conexión a

los equipamientos de vigilancia (ver recuadro "¿De donde obtiene la información?") en autopistas y autovías, las que recogen mayores problemas de gestión del tráfico. Pero también en carreteras convencionales, donde se producen el 80% de los accidentes. La conexión también es continua con la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil, los titulares de las vías, consorcios de transportes y otras administraciones. "Un centro de gestión está para hacerle la vida más sencilla a los usuarios de las vías, para velar por su seguridad y hacer la circulación lo más fluida y segura posible", afirma Jiménez.

INCIDENCIAS. Los operarios del centro acumulan todo tipo de experiencias e incidencias vistas a través de las pantallas. En verano, con frecuencia observan muchos vehículos que se averían y





Verano con drones

La DGT ha comenzado a utilizar drones en la vigilancia del tráfico. Tras las primeras experiencias realizadas durante el operativo especial del pasado puente de mayo, este verano se volverán a destinar este tipo de dispositivos a misiones de vigilancia y regulación del tráfico en las islas de Gran Canaria y Tenerife, durante la primera quincena de agosto, y en días puntuales de las operaciones salida y retorno en el resto de España. Estos helicópteros en miniatura a control remoto, dotados de cámaras de alta resolución y largo alcance, contribuyen a mejorar el servicio en operativos especiales, ya



Alberto ESPADA

que amplían la cobertura territorial de la vigilancia del tráfico, dan mayor protección a los colectivos más vulnerables –como ciclistas– y reducen significativamente los costes de las operaciones. En definitiva, mejoran la gestión del tráfico. "Los drones permiten seguimientos más

exhaustivos y durante más tiempo. Por ejemplo, podemos fijar la atención en áreas conflictivas como un STOP o una línea continua durante 15-20 minutos y ver comportamientos de los conductores dentro del habitáculo", explica Rubén López, jefe de la Unidad de Medios Aéreos de la DGT.

terminan ardiendo en plena carretera, hasta dos o tres diarios, probablemente a causa de la falta de mantenimiento suada al intenso calor del sur. Pero también han sido testigo de situaciones surrealistas: "Hemos visto de todo. Personas que trataban de preseñalar una avería sujetando los triángulos en alto o con carritos de bebé vacíos. Eso sí, a la distancia reglamentaria. O excursiones de coches al lugar donde volcó un camión cargado de marisco y a la gente recogiendo y llevándose la mercancía de la vía", relata Granada.

TECNOLÓGICO. En Zaragoza se encuentra el CGT Pirineos-Valle del Ebro, encargado de regular y vigilar el tráfico en Aragón, La Rioja y Navarra. Totalmente modernizado en 2015, se convirtió en uno de los más avanzados tecnológicamente. "Con los equipos nuevos hemos ganado en fiabilidad y calidad en las telecomunicaciones; ahora son todos digitales", explica Adolfo Mozota, su director. La valiosa información del tráfico llega desde diversas fuentes (ver recuadro), en especial de los equipos ITS instalados en autopistas y autovías, pero también en carrete-



José Miguel GISBERT

en la gestión del tráfico, las nuevas tecnologías están ya revolucionando la gestión y vigilancia del tráfico: "Con la reciente puesta en marcha de la plataforma de intercambio de información DGT 3.0, vamos a tener nuevas fuentes de infor-

CADA CENTRO TIENE UNA ZONA DE INFLUENCIA DEFINIDA, Y SU DOTACIÓN TÉCNICA Y HUMANA: EN TOTAL, 804 PERSONAS, 1.704 CÁMARAS, 2.407 ESTACIONES DE TOMA DE DATOS

mación de terceros y la DGT emitirá la información directamente a los usuarios a sus coches y teléfonos móviles. Todo en tiempo real". Para ello, será necesario que entre en funcionamiento la nueva tecnología 5G, donde el tiempo de transmisión y respuesta tiende a cero: "Se trata de gestionar la información en tiempo real. Enviarla con retraso nos restaría credibilidad".

Días más conflictivos

CIUDAD		JULIO		COSTA	
Llegada	Salida	Fecha	Horario	Llegada	Salida
		V6	T		
		S7	M		
		D8	T		
		V13	T		
		S14	M		
		D15	T		
		V20	T		
		S21	M		
		D22	T		
		V27	T		
		S28	TD		
		D29	T		
		M31	TD		

AGOSTO		Fecha	Horario		
		X1	TD		
		V3	T		
		S4	M		
		D5	T		
		V10	T		
		S11	M		
		D12	T		
		M14	T		
		X15	TD		
		V17	T		
		S18	M		
		D19	T		
		V24	T		
		S25	M		
		D26	T		
		V31	T		

SEPTIEMBRE		Fecha	Horario		
		S1	M		
		D2	T		
		V7	T		
		S8	M		
		D9	T		

	TD: Todo el día	M: Mañana	T: Tarde
Nivel de circulación		Lento	Congestionado
Ciudad	Salida viernes 16-22h	Llegada domingos 19-24h	
Zona de costa	Salida viernes 17-23h	Llegada domingos 18-23h	

LOS CONSEJOS DE CARLOS SAINZ

INFORMARSE SOBRE LA RUTA

- Obviamente, en el momento en el que hacemos o planeamos un viaje es importante mirar rutas alternativas, consultar con los navegadores, que automáticamente te indican si hay algún tipo de atasco o accidente y el sentido común me indica cuáles son las mejores o las peores horas para viajar.





EN EL VERANO DE 2017 SE REALIZARON CASI 90 MILLONES DE DESPLAZAMIENTOS POR CARRETERA

A punto para evitar sobresaltos

Si se va a viajar por carretera durante las vacaciones es imprescindible, por nuestra seguridad y para no sufrir inconvenientes, tener el coche a punto. Analizamos los imprescindibles.

Ya está aquí el verano y la época de vacaciones, en la que la mayoría utilizará el coche para sus desplazamientos. La DGT calculó que durante los meses de julio y agosto del pasado año se realizaron alrededor de 90 millones de desplazamientos de vehículos por carretera. Y para viajar seguros, sin sobresaltos y disfrutar de los merecidos días de descanso, es imprescindible comprobar el estado del coche y realizar su puesta a punto. Según el último Barómetro de Averías del RACE, las baterías son las principales protagonistas de las asistencias en carretera, seguidas por los neumáticos. Tanto si lo revisa usted o como si lo lleva al taller es-

pecializado, estos son los principales elementos de nuestro vehículo que no podemos dejar de revisar:



LA TEMPERATURA IDEAL DEL CLIMATIZADOR DEBE SITUARSE ENTRE LOS 22 Y LOS 24°C

NEUMÁTICOS

Debe comprobar el estado de los neumáticos, incluyendo la rueda de repuesto, el kit repara-pinchazos o las tipo runflat, según el equipo del coche. El dibujo de la banda de rodadura debe tener 1,6 mm de profundidad mínima (establecida por la normativa), aunque muchos expertos aconsejan cambiarlos cuando baje de 2,5 mm. Los flancos y la huella no deben tener cortes ni desgastes irregulares. Verifique las presiones, y hágalo ¡siempre! con los neumáticos fríos, sin haber rodado prácticamente (si no, deje el coche parado al menos 5 minutos). Siga las recomendaciones del fabricante y tenga en cuenta la carga del coche.

BATERÍA

Si no está en buen estado puede llevarse una sorpresa desagradable al comenzar el viaje, en una parada en el trayecto o al moverse en su localización vacacional. Compruebe que los bornes están bien fijados y que no haya óxido sobre éstos (si es así, eliminarlo con un cepillo metálico). También mire en las baterías con



No se olvide de los accesorios

Es hora de ocio y, a veces, para transportar todo es necesario echar mano de sistemas externos. Hay que asegurarse que bacas, portabicicletas, remolques y su gancho, siempre homologados, se encuentran en perfectas condiciones de uso. Que el óxido no haya afectado a su estructura ni a los sistemas de sujeción. Si utiliza un remolque, su coche debe estar homologado para ello. El peso máximo de arrastre está indicado en la ficha técnica del coche y no se puede superar.



mantenimiento que el nivel del líquido sea el adecuado, rellenando cada celda y comprobando que no existan fugas.

NIVEL DE LOS CIRCUITOS

Todos los líquidos deberán estar a su nivel adecuado, algo sencillo de comprobar pues todos los vasos de llenado tienen una marca que indica el nivel máximo y mínimo. Refrigerante, líquido de frenos y dirección, del limpiaparabrisas o aceite del motor, con su varilla para comprobar su estado y nivel. Si va a comprobarlo usted mismo, ¡siempre!, con el motor parado y en frío, y sobre una superficie plana que permita un apoyo equilibrado.

LUCES

Esenciales para ver y ser vistos durante la noche. Y también en las horas de poca luz, ocaso del día o al amanecer, cuando el sol se encuentra muy bajo. Todas las luces (aluminado, intermitentes...) deben funcionar y los faros deben estar bien regulados en altura, teniendo en cuenta la carga del coche. La pantalla de protección del faro debe estar limpia para que la luz sea proyectada con la intensidad debida.

SUSPENSIONES

Los amortiguadores se encargan de mantener el contacto de las ruedas sobre el asfalto constantemente, absorbiendo las irregularidades

del asfalto. Al final de su vida útil, normalmente a partir de 75.000 km, aumentarán los movimientos en curva, el coche abrirá más su trayectoria a la salida de un viraje, será más sensible al viento, cabeceará en las frenadas, alargará la distancia y la estabilidad en las frenadas y en caso de lluvia. Circunstancias que se agravan si el coche va muy cargado.

FRENOS

La sustitución de las pastillas depende del uso que hagamos del coche, peso y del tipo de pastillas y de conducción. A partir de 25.000 kilómetros pueden llegar a su límite, sobre todo las delanteras, que soportan

mucho más esfuerzo. Los discos, con un mantenimiento adecuado de las pastillas y su sustitución, pueden durar toda la vida útil del coche. Aunque no siempre es así.

CLIMATIZADOR

No solo por confort, una temperatura inadecuada aumenta la fatiga del conductor y su tiempo de reacción. La temperatura ideal está entre 22 y 24°C. Conviene comprobar la carga del gas y que no haya averías. También revisar y cambiar el filtro del habitáculo, para mantener el aire en el interior en condiciones óptimas, al resguardo del polen y gases exteriores. ▀

Cuánto cuesta...

Una revisión, sin realizar sustituciones de piezas y líquidos, está entre 100 y 120 euros. En los modelos más modernos también se comprueba el sistema eléctrico. A modo orientativo, se indican los precios medios, utilizando de referencia un coche del segmento de los compactos, el más demandado en nuestro mercado (Seat "León", Volkswagen "Golf", Opel "Astra", Kia "Ceed"...). El precio varía dependiendo de la provincia.

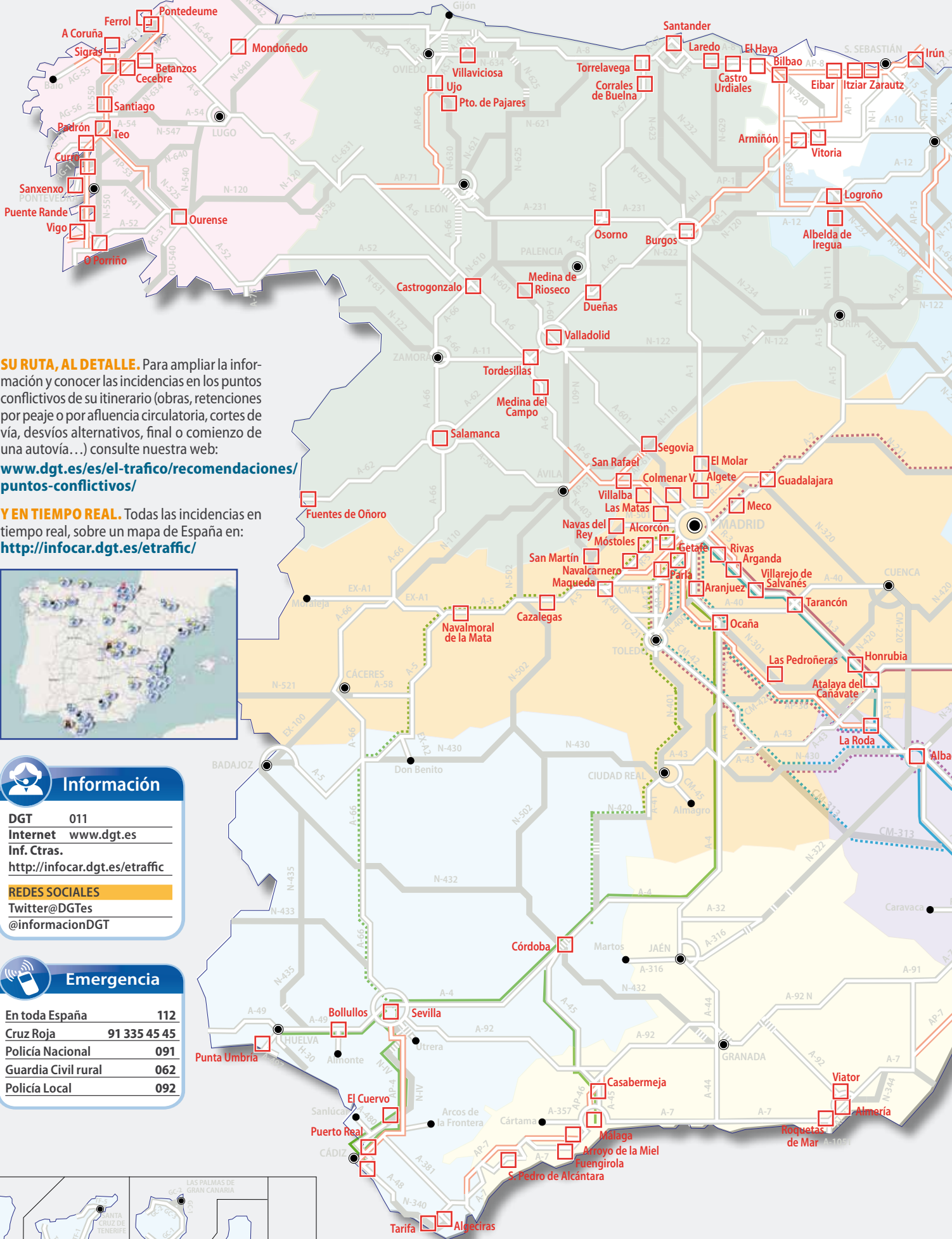
- **Cambio de aceite:** 80 € (el litro de aceite, dependiendo de su calidad cuesta entre 5 y 15 €). 10 € + con filtro de aceite.
- **Frenos:** Pastillas, entre 150 y 220 €.
- **Líquido de frenos,** 40€
- **Recarga del aire acondicionado:** 60 €
- **Cambio del filtro de polen:** 35 €
- **Bombillas halógenas:** Entre 5 y 20 €
- **Amortiguadores:** Entre 100 y 200 € cada uno
- **Batería:** Entre 50 y 80 €
- **Neumáticos:** A partir de 40 € cada neumático
- **Bujías:** Desde 8 €
- **Limpiaparabrisas:** Desde 10 €.

LOS CONSEJOS DE CARLOS SAINZ

LOS NEUMÁTICOS, FUNDAMENTALES

• Para mí es fundamental el tema de los neumáticos, tanto el consumo que puedan haber tenido por un mal alineado o por el exceso de kilómetros como, por supuesto, la presión, uno de los puntos que la gente menos controla. Una presión desequilibrada entre el neumático izquierdo y el derecho o un simple neumático por debajo de la presión puede ser tremendamente peligroso. Por lo tanto, ruego encarecidamente que se controle la presión de los neumáticos. Aparte de esto, se debe controlar también el nivel del agua del limpiaparabrisas. Es esencial en el caso de que algo nos salpique o cualquier mosquito, es fundamental tener suficiente líquido para poder limpiar el cristal.





SU RUTA, AL DETALLE. Para ampliar la información y conocer las incidencias en los puntos conflictivos de su itinerario (obras, retenciones por peaje o por afluencia circulatoria, cortes de vía, desvíos alternativos, final o comienzo de una autovía...) consulte nuestra web:

www.dgt.es/es/el-traffic/recomendaciones/puntos-conflictivos/

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





Información

DGT 011

Internet www.dgt.es

Inf. Ctras. <http://infocar.dgt.es/etraffic>

REDES SOCIALES

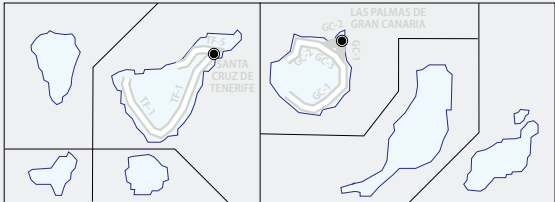
Twitter @DGTes

@informacionDGT

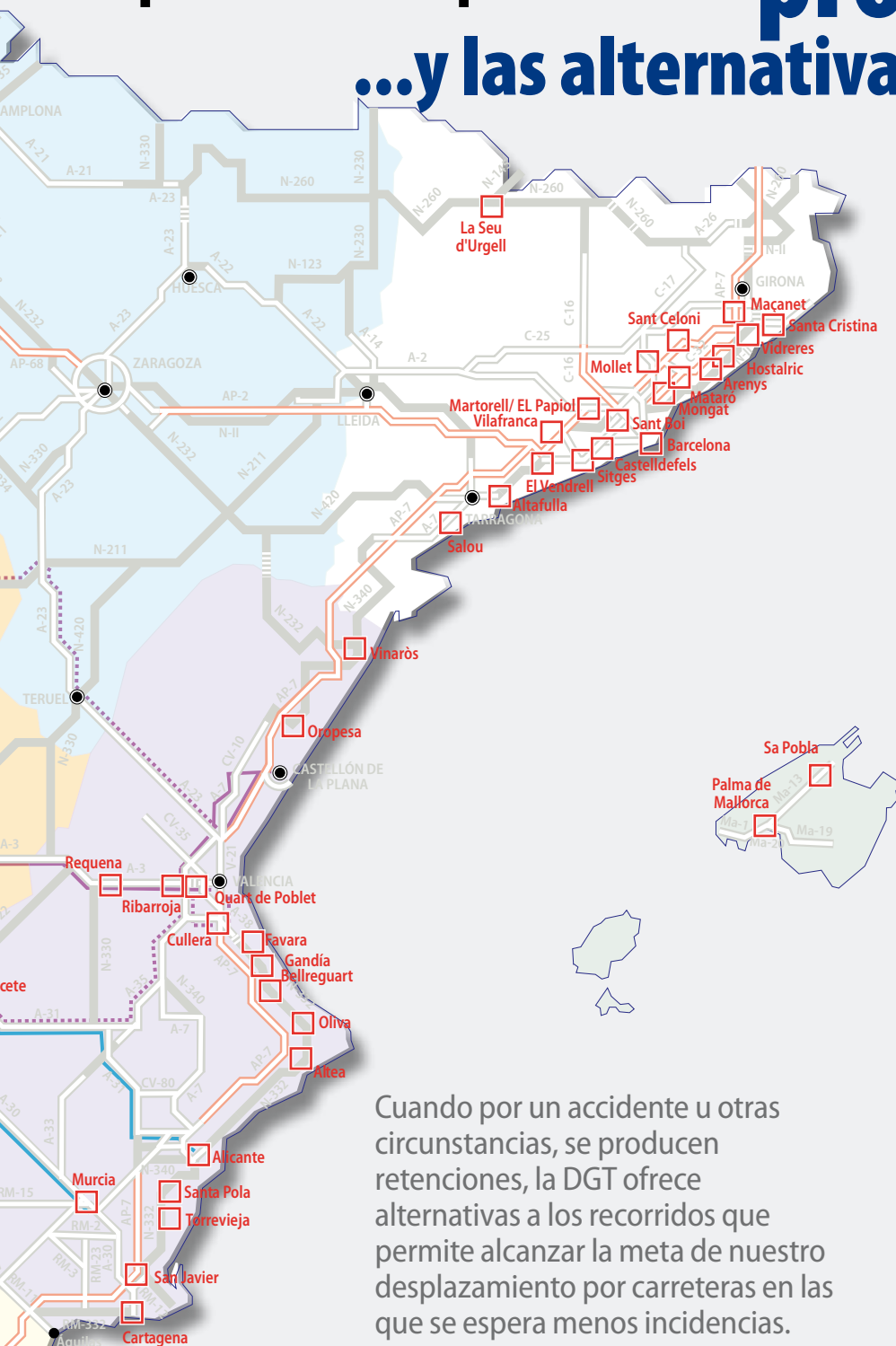


Emergencia

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



Los puntos donde puede haber problemas... ...y las alternativas para evitarlos



Cuando por un accidente u otras circunstancias, se producen retenciones, la DGT ofrece alternativas a los recorridos que permite alcanzar la meta de nuestro desplazamiento por carreteras en las que se espera menos incidencias.

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

- Ruta principal a Valencia/Castellón
- Rutas alternativas a Valencia/Castellón
- Ruta principal a Alicante/Murcia
- Rutas alternativas a Alicante/Murcia
- Ruta principal a Sevilla/Málaga/Cádiz/Huelva
- Rutas alternativas a Sevilla/Málaga/Cádiz/Huelva
- AUTOPISTAS
- AUTOVÍAS
- CARRETERAS CONVENCIONALES
- TRAMO EN OBRAS
- PUNTOS CONFLICTIVOS

Los centros de gestión de la DGT

La DGT cuenta con 8 Centros de Gestión del Tráfico que cubren casi todo el territorio nacional, excepto País Vasco y Cataluña. Estas son sus zonas de influencia:



Palma de Mallorca (CGT Baleares)

24	18	13	1*

A Coruña (CGT Noroeste)

235	403	77	1

Madrid (CGT Centro)

504	759	196	3

Málaga (CGT Sureste)

193	217	96	1

Valladolid (CGT Norte)

161	239	96	1

Sevilla (CGT Suroeste)

268	266	108	1

Valencia (CGT Levante)

216	354	161	1

Zaragoza (CGT Pirineos-Ebro)

101	151	62	1

(*) Itinerante



LOS NIÑOS DEBEN VIAJAR SIEMPRE EN UN SISTEMA DE RETENCIÓN ADECUADO A SU TALLA

Consejos antes de viajar

Llega por fin el momento más esperado del año: ¡Vacaciones! Ahora hay que cargar el equipaje, sentar a los niños en su sillita, las bicicletas, el perro... Programar el GPS, esperar que no haya incidencias y ¡llegar lo antes posible! No se equivoque. Las prisas no son buenas compañeras. Tómese con calma y prepárese antes de salir. Se puede disfrutar del viaje.

Si todavía no está de vacaciones seguro que le faltan pocos días que tachar en el calendario. Para afrontar un viaje largo en carretera, no le vendrá mal seguir estos consejos.

PLANIFIQUE SU RUTA

Antes de lanzarse a la carretera, es importante informarse de las mejores rutas, del estado de las carreteras y en qué tramos hay obras. Además, si va a salir el día de la operación salida o por si se produce alguna incidencia, es mejor tener prevista una ruta alternativa. Para ello puede consultar las webs de la DGT o Google Maps o aplicaciones como Waze o la guía Michelin. Prevea posibles paradas donde repostar combustible (algunas aplicaciones indican la localización la gasolinera más barata) o descansar (recuerde hacerlo cada 2 horas o 200 kilómetros), sobre todo si viaja con niños.

Y, especialmente si viaja al extranjero, tómese tiempo para conocer las normas y permisos necesarios para circular. Una aplicación gratuita desarrollada por la Comisión Europea, Going Abroad,

A mayor peso mayor consumo

Revise el equipaje, deje objetos innecesarios (como 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.

pone a su disposición toda la información importante sobre normas de tráfico europeas.

TODO ATADO

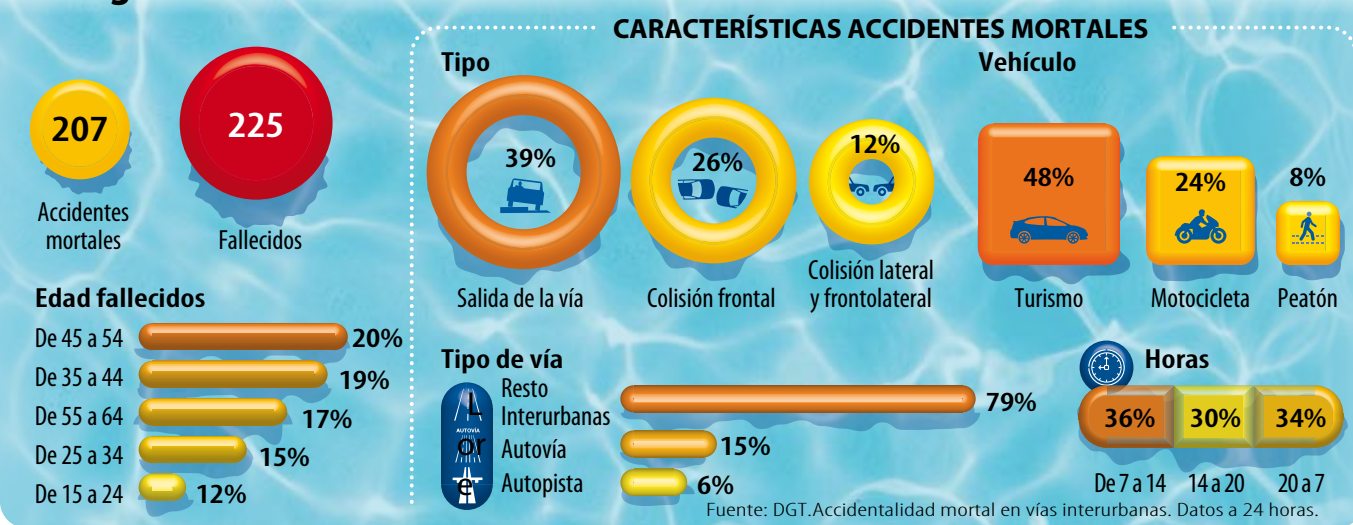
Los niños deben viajar siempre en el sistema de retención adecuado a su talla (hasta que al menos mida 135 cm), aunque es recomendable ampliarlo hasta que alcancen los 150 cm. Compruebe que las sillitas

EVITE CONDUCIR CON FATIGA. DESCANSE CADA DOS HORAS O A LOS 200 KILÓMETROS





Radiografía accidentalidad verano 2017



estén bien ancladas a su vehículo. El cinturón siempre apoyado sobre las partes duras del cuerpo (la cadera y la clavícula), nunca sobre el abdomen. No utilice cojines, almohadas, o toallas.

No lleve mascotas, equipaje ni objetos sueltos en el interior del vehículo. En un choque a 60 km/h, un móvil golpearía a los pasajeros con una fuerza de 10 kilos y un perro pequeño impactaría con más de 500 kilos. Y las bicicletas, siempre en un portabicicletas. Llevarlas en el interior del coche, en el maletero y sin sujeción, es peligroso: en caso de frenazo brusco pueden llegar a golpear a los ocupantes con una fuerza de 500 kilos.

CERO DISTRACCIONES

Nunca utilice el móvil mientras conduce. Existen aplicaciones gratuitas como Dirvemesafe o Muting, que gestionan las llamadas y silencia las notificaciones, incluso, y si así lo tiene previsto, puede enviar el mensaje "Llegamos en cinco minutos al apartamento de la playa" a los contactos que usted elija.

El copiloto puede ser un gran aliado o una de las distracciones más peligrosas. Déje que él localice una emisora de radio o programe el GPS y, sobre todo, que se encargue de vi-



No se ponga metas

No se ponga hora de llegada. Esto puede inducirle a conducir sin hacer las paradas o descansos necesarios o conducir con exceso de velocidad.

No olvide el equipaje

Cuando coloque el equipaje en el maletero, rodéelo con una red anclada al suelo (evitará que en una maniobra brusca irrumpe en el interior).

gilar, si viaja con niños, que se estén portando correctamente.

POSICIÓN CORRECTA

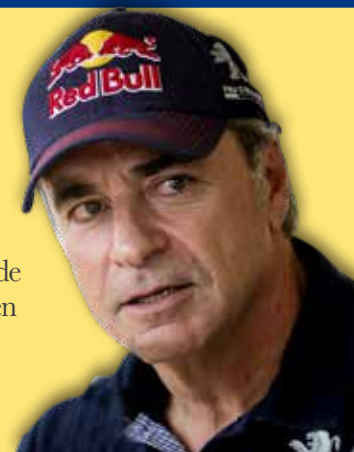
Coloque bien el asiento antes de arrancar (la muñeca debe estar apoyada en la parte alta del volante con el brazo estirado y el respaldo del asiento no superar los 25 grados de inclinación).

El reposacabezas es un elemento de seguridad, no de confort. No conduzca con la cabeza apoyada en él. Su objetivo es limitar el movimiento del cuello y evitar el latigazo cervical. Sitúe la cabeza a unos 4 cm del reposacabezas y regule la altura de forma que el centro de gravedad de la cabeza (a la altura de los ojos) coincida con la parte resistente del reposacabezas. Abróchese el cinturón de seguridad y regule todos los espejos retrovisores (interiores y exteriores). No olvide hacerlo con el vehículo sobre un terreno llano. ▶

LOS CONSEJOS DE CARLOS SAINZ

LA IMPORTANCIA DE LLEVAR SIEMPRE EL CINTURÓN

• Esto para mí está fuera de todo debate. Sigo sorprendiéndome cuando, a veces, veo a alguien sin el cinturón de seguridad, y siempre indico que los coches no deberían de funcionar sin que el cinturón de seguridad estuviese abrochado. Hoy en día es una de las medidas de seguridad que se ha demostrado pueden salvar nuestras vidas en innumerables accidentes.





QUÉ HACER EN ATASCOS, AVERÍAS, ACCIDENTES, QUE COMER O CÓMO DETECTAR LA FATIGA

Cómo conducir en verano

Calor, carreteras congestionadas, comer durante el viaje o la aparición de la fatiga... durante los desplazamientos veraniegos surgen multitud de situaciones al volante. ¿Sabe cómo resolverlas?

Las altas temperaturas y los largos desplazamientos del verano pueden hacer la conducción algo más complicada. En estas situaciones, la pericia del conductor para tomar buenas decisiones es la clave para hacer un viaje seguro, cómo y llegar al destino sin novedad.

ATASCOS

El verano concentra los mayores movimientos de vehículos en las carreteras de todo el año (vea el mapa central de este cuadernillo). Incluso aunque haya planificado el viaje y consultado el estado de las carreteras antes de salir, las retenciones pueden ser inevita-

Retenciones: qué hacer

Si se encuentra un atasco, guarde la distancia de seguridad y anticipe a las circunstancias. Son los mejores consejos para circular seguro.



Atención a los retrovisores

Vigile a los vehículos detrás de usted, especialmente en las aceleraciones.

Respete el espacio

Los alcances se producen por no guardar la distancia de seguridad. En las detenciones, deje espacio suficiente para ver las ruedas traseras del vehículo que le precede.

Distancia de seguridad

Mantenga una separación frontal adecuada para evitar alcances. Será la correcta si, desde que el coche precedente pasa por un punto, puede contar «1.101, 1.102» hasta pasar él.



Facilite la incorporación

Aunque pueda molestarle que otro conductor meta el 'morro' cuando se incorpore, facilítele el paso.

revista TRAFICO Y Seguridad Vial



Por el arcén, no

Circular por el arcén es arriesgado para la seguridad: puede estar ocupado por vehículos averiados o prioritarios.



bles. Si se ve inmerso en un atasco, mantenga en todo momento la distancia de seguridad adecuada con el vehículo de delante para evitar alcances en caso de frenadas bruscas. Vigile que la separación sea la correcta tanto en marcha como en las detenciones. Cuando se detenga, hágalo donde vea las ruedas del vehículo delante. Y observe continuamente los retrovisores para evitar alcances, especialmente en las aceleraciones. Y no se confíe en los momentos de circulación lenta ni cuando vea la vía despejada: la retención puede volver unos metros más adelante. Asimismo, mantenga el habitáculo bien ventilado, sea paciente y respetuoso con los demás conductores y olvide el estrés: ¡está de vacaciones!

OJO AL SOL

En estas fechas, la mayor luminosidad en las horas centrales del día puede causar fatiga visual más rápidamente al conductor. Además, tenga especial precaución con los deslumbramientos durante el amanecer y al atardecer. Utilice unas gafas de sol como 'barrera' de protección, teniendo en cuenta su índice de absorción de rayos ultravioleta e infrarrojos y la protección contra los destellos por reflejos. Y recuerde que la vista también necesita descanso.

Ni comilonas ni alcohol durante el viaje

Cuando conduzca este verano, tenga en cuenta estas recomendaciones:

COMER:

- Comience su viaje después de haber descansado bien y nunca con el estómago vacío.
- Conducir de forma prolongada es una actividad ligera (1.000 - 1.300 kcal) que no necesita un aporte extra de energía.
- Una alimentación inadecuada favorece la somnolencia, produce fatiga y disminuye los reflejos.
- Coma variado, ligero y frecuentemente, varias veces a lo largo del día.

- Opte por alimentos con hidratos de carbono (cereales, legumbres, frutas, verduras...), proteínas (carnes bajas en grasa, queso curado, frutos secos...) y minerales (leche, chocolate, aguacate...).
- Evite alimentos muy salados, condimentados y ricos en grasas: pueden irritar el estómago y aumentan la acidez.
- Después de comer procure relajarse y pasear: durante la digestión disminuye la atención y el rendimiento al volante se reduce hasta un 10%.

BEBER:

- Estar siempre hidratado al conducir ayuda a mantener la atención y reaccionar con rapidez al volante. Por supuesto, evite el alcohol.
- El alcohol es el peor enemigo de la conducción: aumenta la somnolencia y favorece la deshidratación entre otros perjuicios.
- No abuse del café (no más de dos tazas en el trayecto) ni de otras bebidas estimulantes. Y en

ningún caso disminuyen los efectos del alcohol ni del cansancio.

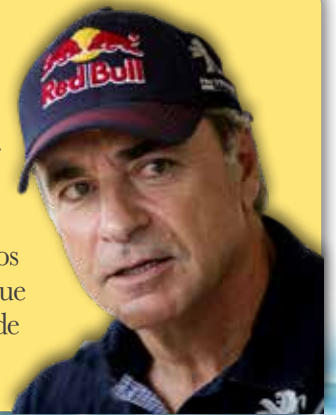
- Beba con frecuencia en pequeñas cantidades: la deshidratación también produce fatiga muscular.
- El agua, los refrescos sin gas o los zumos de frutas y verduras frescas le ayudarán a hidratarse.
- Evite los líquidos muy calientes (leche, caldos, sopas...) y las bebidas gaseosas.

(Fuente: 'Comer bien, conducir mejor', DGT)

LOS CONSEJOS DE CARLOS SAINZ

¡OJO CON LOS TRAYECTOS CORTOS!

Sin duda alguna estos trayectos cortos son igual de peligrosos o más que los largos, porque normalmente el conductor suele prestar menos atención, se suele preparar menos e incluso hay veces que uno no va con el calzado adecuado o incluso hay que gente que por ser un trayecto corto obvia el cinturón de seguridad, y es en estos trayectos cortos donde debemos prestar la misma atención o más que en cualquier largo e ir cumpliendo con todas las normas de circulación.



No cambie de carril constantemente

No le ayudará a ir más rápido; al contrario, hace menos fluida la circulación del conjunto.

Tráfico fluido, ¡cuidado!

Aunque el atasco se deshaga, la retención puede volver más adelante. Acelerar bruscamente multiplica el riesgo de alcance.



Autoexamen: ¿signos de cansancio?

La fatiga es un factor de riesgo al volante: se calcula que el 20-30% de los accidentes de tráfico están relacionados de alguna forma con la fatiga. Estos son los síntomas de la fatiga en viajes largos tras varias horas conduciendo:

- Alteración en la percepción sensorial, el procesamiento de información y la toma de decisiones.
- Visión borrosa, problemas para enfocar y disminución de la agudeza visual.
- Aumento del número y duración de los parpadeos.
- Frecuentes cambios de postura, estiramientos, bostezos, acomodados en el asiento.
- Movimientos de las manos, como rascarse o colocarlas sobre las piernas.
- Conductas lúdicas: silbar, cantar, movimientos rítmicos y repetitivos como jugar con los dedos sobre el volante
- Reacciones exageradas ante sonidos repentinos (frenar bruscamente al oír un claxon).
- Sensación de pesadez en el cuerpo, dolores en la nuca y la espalda, pequeñas migrañas.
- Pérdida de información sonora que llega desde dentro y fuera del vehículo.
- Conducción automatizada y menos activa y atenta.
- Si la fatiga es muy intensa, puede producir ilusiones ópticas tales como brillos, luces, sombras o deformaciones en la carretera.
- El sueño es la respuesta última del cuerpo a la fatiga y no se puede controlar el momento en que caemos dormidos.

(Fuente: La fatiga, otro factor de riesgo, DGT)



Cómo conducir en verano

▶ IMPREVISTOS: REACCIONE CON CALMA

A todos nos puede surgir un imprevisto durante la marcha que obligue a detener el vehículo. Si un niño pasajero está indispuesto, detecta un pinchazo (vibraciones en el volante o en la parte de atrás del vehículo) o cualquier avería, mantenga la calma e inmovilice el vehículo fuera de la vía siempre que sea posible (en autopistas y autovías es obligatorio abandonarlas). Si esto le resulta imposible, inmovilice entonces en el arcén derecho, evitando invadir la

INMOVILICE SIN INVADIR LA CALZADA Y SEÑALICE SU SITUACIÓN CON LAS LUCES DE EMERGENCIA Y LOS TRIÁNGULOS COLOCADOS, AL MENOS, A 50 METROS DE SU VEHÍCULO

calzada. Señalice su situación con las luces de emergencia y coloque los triángulos al menos a 50 metros del vehículo, para que los demás conductores puedan reaccio-

Cómo detenerse con seguridad por una emergencia

Ante una situación imprevista, como una avería, un accidente o la pérdida de la carga, estas son las reglas básicas para evitar un riesgo mayor.



1. Advierta que tiene un problema con las luces de emergencia.

Si es de noche, active también las de posición.



2. Detenga el vehículo fuera de la calzada y de la vía siempre que sea posible.

En autopista o autovía, salga por la primera salida disponible.



3. Señalice la presencia de su vehículo con los triángulos.

Sitúelos a 50 metros por delante y detrás (vías de doble sentido) y de forma que sean visibles a 100 metros.



50 metros





LOS CONSEJOS DE CARLOS SAINZ

PARAR Y DESCANSAR

Sin duda, después de un periodo de dos horas hay que parar y hacer un pequeño descanso, de esta manera nos va a refrescar y automáticamente cuando reanudemos la marchas vamos a estar mas concentrados. También es muy importante no comer en exceso antes de un viaje largo o durante el propio viaje.



nar adecuadamente. Y durante la detención, si debe esperar a una o cambiar una rueda in situ, no se exponga a riesgo de atropello y mantenga a los ocupantes fuera del vehículo, alejados de la calzada.

TESTIGO DE UN ACCIDENTE

Conduce tranquilamente y, de pronto, colisión entre dos vehículos delante de usted. ¿Qué hacer? Si presencia el accidente, continúe la marcha, detenga el vehículo en lugar seguro y llame al teléfono de emergencias 112.

Pero si se encuentra con un accidente sobre la vía y hay víctimas aún sin auxilio, detenga el vehículo donde no pueda suponer un riesgo, póngase el chaleco y aplique el protocolo PAS (Proteger, Avisar y Socorrer): proteja la zona señalizando con luces y triángulos; avise por teléfono a los servicios de emergencias; y preste los primeros auxilios a los heridos, siempre que sepa hacerlo. Recuerde que los conductores deben socorrer en un accidente sin provocar nuevos peligros. ▶

Cómo actuar en caso de accidente

Una actuación correcta en caso de presenciar un accidente de tráfico, no sólo puede salvar la vida a quien lo ha sufrido, sino también la del propio auxiliador. No olvide nunca los tres pasos a seguir: Proteger, Avisar y Socorrer (PAS).

1. PROTEGER

Autoprotección

Aparque lo mejor posible su propio vehículo y póngase el chaleco reflectante antes de bajar del mismo.

Protección del lugar del accidente

Señalice cuanto antes la zona colocando los triángulos de preseñalización, encendiendo las luces de emergencia o las de posición.

2. AVISAR

Llame a los servicios de emergencia (112)

Y facilite toda la información que se pueda aportar: número de heridos, localización del lugar del accidente, si es una vía de doble sentido informe de la dirección y cualquier detalle, si lo hubiera, que pueda facilitar la rápida ubicación.

3. SOCORRER

Sea extremadamente cuidadoso con el fin de no añadir o agravar las lesiones

No debe hacer

1. Como norma general, no mueva a los heridos, lo que significa no sacarles del vehículo.

2. Si es un motorista, no le quite el casco.



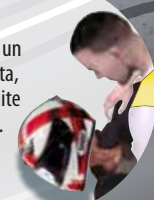
3. No se marche hasta que los servicios de emergencia se lo indiquen.



Lo que puede hacer

1. Esté cerca de los heridos, si es posible a su lado.

2. En caso necesario, y siempre que «sepa hacerlos», realice los primeros auxilios.



revista TRÁFICO Y Seguridad Vial



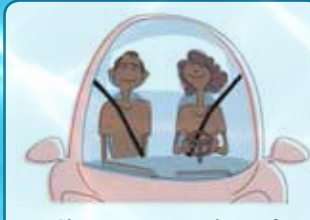
8 consejos útiles para viajar en vacaciones



1 Lleve el coche al taller a revisar los elementos que afectan a la seguridad. Y también la moto.



2 Infórmese sobre la mejor ruta e, incluso, posibles alternativas o rutas con más kilómetros de autovía.



3 Siempre con cinturón en el automóvil. Abróchese correctamente y siempre antes de arrancar.



4 Y si va en moto, casco y ropa adecuada aunque haga calor. Olvide chanclas, pantalón corto...



5 Lleve el móvil cargado por si lo necesita en una emergencia, pero nunca lo utilice mientras conduce.



6 Los niños, con un Sistema de Retención adecuado a su talla y peso, al menos hasta 1,35 m. de altura, y los más pequeños, en sentido contrario.



7 Si transporta mascotas, llévelas en un transportín. Si son grandes, además en el maletero, separadas por una rejilla.



8 Pare y descanse durante el viaje cada dos horas o 200 kilómetros. Hidrátese, pero nunca beba alcohol si conduce.

Las principales rutas alternativas

