



No te “pierdas” en vacaciones

● Cómo no volverse loco en **ciudades desconocidas**

● **Consejos** prácticos para los viajes

● **Aplicaciones** para viajar

● Todo para circular en **moto**

● La **puesta a punto** del coche

● Mapa de los **puntos conflictivos** en carreteras

● **Humor:** El consultorio de Ramón Arangüena



Un copiloto que no colabore puede ser causa de mayor distracción para el conductor.



10 consejos que le ayudarán a callejear por una ciudad desconocida sin extraviarse

Perderse sin perder los nervios

Seguramente se ha encontrado en esta situación en muchas ocasiones: está perdido, no conoce la ciudad ni las calles y ¡no tiene GPS! Según los expertos, esta es una prueba de fuego para demostrar que se es "buen conductor". Aquí le facilitamos una serie de consejos útiles para salir del paso.

Fotos: Paul Alan PUTNAM

1 MANTENGA LA CALMA. No se deje llevar por el pánico, puesto que su primera reacción será dejar de prestar atención a la vía y a las circunstancias del tráfico, buscando en su entorno alguna referencia visual. Así que, si tiene el depósito lleno con el vehículo en buenas condiciones, relájese.

2 PARE Y PREGUNTE. Si nos perdemos irremediablemente, tal como defiende Octavio Ortega, experto en seguridad vial de la Fundación PONS, "lo mejor es parar pa-

ra orientarnos". Dar vueltas intentando encontrar desesperadamente el camino, explica Ortega, "solo puede servir para que aumenten las posibilidades de tener un incidente, y aunque a los varones nos cueste más, no pasa nada por preguntar". Busque un sitio adecuado para detenerse. Una vez allí, reconstruya su viaje, pregunte, anote, incluso hágase un plano; después, incorpórese de nuevo.

3 PRUDENCIA. Roberto Ramos, experto en seguridad vial de la Confederación Nacional de Autoescuelas (CNAE), explica que en

estas situaciones existe un alto riesgo de distracción y recomienda, por eso, reducir un poco la velocidad y mantener la distancia de seguridad, de tal forma que podamos disponer de "ese tiempo tan valioso para interpretar la señalización que desconocemos".

4 PIENSE. Si accedió a una ciudad o barrio desconocido desde el sur, por ejemplo, y su destino está situado al noreste, debe recordar que cada desvío a la izquierda le separa de su objetivo, y que, por tanto, debe hacer lo posible por girar hacia la derecha.

La lista

Para no dejarse olvidadas cosas importantes, está bien hacer una lista de lo imprescindible. Los papeles de la agencia, las llaves del apartamento, gafas de sol, medicinas...

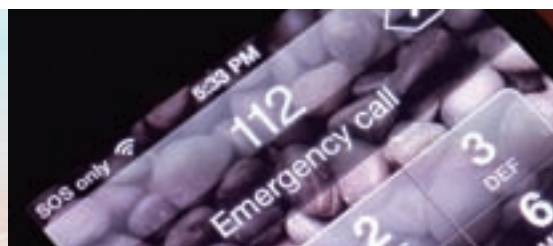
Actualice su agenda

Actualice la agenda del móvil antes de partir. Ponga AA en los teléfonos a los que recurrirá primero si surge algún incidente. Serán los primeros en verse si los necesita.

Grabe también aquellos de que le pueden sacar de apuros serios: DGT (011), emergencias, 112.

Emergencias

Avise urgente a los servicios de emergencia, 112 o marque el teléfono 011



de la DGT si ve un accidente. Una atención

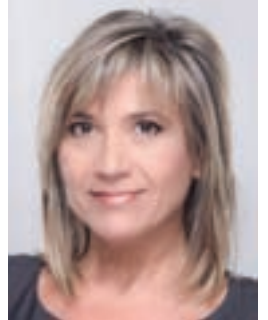
rápida puede ser vital para salvar una vida.



No pierda nunca de vista esta señal de entrada prohibida.

MI CONSEJO

**JULIA
OTERO**
ONDA CERO



"Tomarse un café y estirar las piernas"

Hoy presumo de no haber perdido puntos, de ser una conductora prudente que respeta las normas, desde la velocidad a las paradas para refrescarse, tomarse un café y estirar las piernas en los viajes largos. E intento inculcar en mi hija ese comportamiento al volante, ahora que está a punto de cumplir los 18 y sacarse el carné de conducir.

5 CONSTRUYA UN MAPA MENTAL. Octavio Ortega, experto de la Fundación Pons, considera fundamental "hacerse una imagen mental del plano de la ciudad, es decir, tomar ciertos referentes para orientarse después, como por ejemplo: el río, la plaza Mayor, la muralla, la avenida principal, un monumento importante, etc."

6 RESPETE LAS SEÑALES. Lo más importante es respetar la señalización. No deje que los nervios le hagan olvidar su función principal al volante. Roberto Ramos recuerda la importancia de señales como la R-101 (entrada prohibida) para no acceder a una calle en sentido contrario. También hay que estar muy atentos a las marcas viales, "especialmente a las flechas de selección de carril para no encontrarse en ningún momento en un carril que no le permita realizar una u otra maniobra". Por último, no olvide los semáforos, en parti-

cular los que dispongan un "cajetín anexo que permita el encendido de flechas verdes, o bien, negras sobre fondo amarillo intermitente", asegura Ramos. En cualquier caso, concéntrese en la conducción: si tiene que orientarse es preferible parar y preguntar o parar y orientarse a pie.

7 UN BUEN COPILOTO. Si además de estar perdido, confuso y desorientado el copiloto le increpa, molesto, por haberse perdido, mal asunto. En cambio, un copiloto que colabore buscando referencias o manteniendo la calma, es de gran ayuda.

8 PLANIFIQUE. Para evitar que esto le vuelva a ocurrir, lo mejor es planificar previamente el itinerario. Si tiene que visualizar callejeros, los más completos suelen ser los que ofrecen las páginas web de algunos ayuntamientos, incluso con aplicaciones para móviles descargables de manera gratuita.

9 CON EL GPS. No toda la información está actualizada. No sería el primer conductor que termina en una situación comprometida por circular en calles restringidas al tráfico en determinadas horas o en calles cortadas.

10 ¿Y SI SE ENCUENTRA CON UN CONDUCTOR DESPISTADO?

El conductor precedente está confuso y aturdido por el tráfico y la señalización, será fácil que reduzca bruscamente la velocidad, haga maniobras imprevistas, esté más atento al nombre de las calles que de la vía y no señalice o intente "colarse" en una salida. En estos casos, extreme la precaución e intente ayudarlo en sus maniobras, no le increpe y sea condescendiente: tenga paciencia, mantenga la distancia de seguridad y recuerde que todos alguna vez nos hemos encontrado irremediablemente perdidos en una situación parecida.

No chancas

Las chancas y otros calzados veraniegos no son buenos para conducir, incluso peligrosos. Si no van bien sujetos al pie se pueden enganchar con los pedales y crear situaciones de riesgo.

Menos equipaje

Adelgazar el equipaje está bien: meter con calzador todo en el maletero es incómodo y recuerde que, en caso de un percance, hasta sacar el gato o cualquier cosa será un drama... Y



luego hay que meter lo que compramos...

Más consumo

Mayor peso en el maletero significa más consumo en el coche. Cada 100 kilos más significa aumentar el consumo un 6%.

Maletas

Las maletas deben colocarse con criterio. Lo ideal es poner las maletas más voluminosas y más pesadas en la parte baja del maletero para que el centro de gravedad esté lo más bajo posible.



Controla su velocidad, avisa cuando debe visitar el taller o le informa del estado de la circulación

5 aplicaciones gratuitas útiles para viajar

Entre las miles de aplicaciones existentes para ayudar a los conductores, hemos seleccionado estas 5 muy sencillas, gratuitas y útiles que harán su viaje mucho más cómodo y seguro. Olvídense de la guía clásica de viajes y apúntese a la tecnología móvil.



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



NAVEGADOR GPS. Waze es un navegador GPS por voz muy completo que ofrece la peculiaridad de que nutre de la información que cada conductor en tiempo real suministra sobre novedades del tráfico, de forma que con solo tener la aplicación abierta, usted también estará

contribuyendo a la comunidad Waze para informar sobre la situación del tráfico.



DIAGNÓSTICO, AL TALLER. ¿Su coche emite ruidos a medida que se intensifica la velocidad? ¿Le vibra el volante en una recta? ¿Cuándo debe cambiar los amortiguadores? Consejos que le ayudan a resolver estas dudas, cuándo visitar el taller o cómo prolongar la vida de su automóvil se responden de manera didáctica a través de videos cortos en la aplicación "cuidomicroche".



COMBUSTIBLE BARATO CERCA. Gasolineras España es una app que ayuda a en-

contrar la gasolinera cercana y también la más barata. Podrá buscar en un mapa de la zona donde se encuentren (se vincula a Google Maps) las gasolineras próximas, la forma de llegar y el precio de los carburantes, de manera que pueda elegir la que más le convenga.



MEJOR LLEGAR Y CON EL BOLSILLO INTACTO.

La aplicación Ulysse Speedmeter registra la velocidad a la que va conduciendo mediante un GPS, la velocidad media del trayecto a recorrer, le permite establecer alertas por si sobrepasa la velocidad y, una vez haya llegado a su destino, ver un informe detallado de su ruta.



En un solo "click" podrá acceder a mapas de tráfico, con información en tiempo real del estado de la circulación.

Alberto ESPADA

OTRAS APPS CURIOSAS

¿Quiere controlar los gastos y el mantenimiento de su coche? La aplicación aCar, por ejemplo, ofrece gráficos en los que podrá ver su consumo, sus gastos, etc. ayudándole a ser muy consciente del rendimiento real de su vehículo, a detectar posibles problemas y a ponerles solución. También le avisa de cuándo le toca cambiar el aceite, pagar el seguro o revisar los

neumáticos. Otra aplicación es Arag, de Fundación Pons, que además de decirle la documentación necesaria para viajar y la que es recomendable llevar siempre en el coche, le indica qué hacer en caso de que vea o haya tenido un accidente y cómo rellenar un parte amistoso. Permite hacer fotografías del siniestro, o llamar a un asistente si sus dudas continúan.

Objetos sueltos

Procure no dejar objetos sueltos en el coche pues en caso de accidente o frenada brusca pueden salir disparados como auténticos proyectiles y multiplicarán su peso por más de 56 si va a

tan solo 60 km/h. Imagínese: un libro puede golpearle con un peso similar a los 40 kilogramos y una funda de gafas, como si pesara 8 kilos.

Niños aburridos

Prepárese para los viajes si van con niños. Tenga en cuenta que hay estudios que aseguran que los niños tardan no más de 30 minutos en aburrirse. Sus juguetes, sus videos, sus chuches



pueden ser vitales para un viaje "relajado". Y

saber que tendrá que parar...



La colocación del equipaje,
fundamental para la seguridad.

MI CONSEJO

PEPA
BUENO
CADENA SER



"Planeo los viajes como parte de las vacaciones"

Procuro no salir nunca, nunca, los días punta. Prefiero sacrificar un día con tal de evitar tráfico denso y caravanas. Cuando no te queda más remedio y te encuentras atrapado, paciencia, música, incluso poesía leída para niños cuando mi hija era pequeña. Por lo demás, como soy bastante alérgica a la rutina, incluso en los viajes al mismo sitio de playa de siempre, procuro plantearlos como parte de las vacaciones y suelo incluir algún desvío a pueblos o lugares que no conocemos ¡Hemos descubierto así sitios sorprendentes que no figuran en ninguna Guía!

Las claves para un itinerario sin sobresaltos

Buen viaje

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

Si se dispone a iniciar un viaje largo, es importante que esté descansado. Si acaba de sacar el coche del taller para hacer la revisión, compruebe la posición del asiento y de los espejos.

En las páginas centrales de este suplemento, en diferentes web, además de la de la DGT, encontrará los itinerarios más adecuados. Elija las carreteras principales (autovías o autopistas), seleccione

posibles puntos para descansar y no se obligue a llegar a una hora concreta. Y por supuesto, adapte-se a las medidas especiales de regulación que la DGT pone en marcha en los grandes movimientos de vacaciones.

Una vez inmerso en la corriente circulatoria, progrése sin alterar bruscamente su posición. Como norma general, utilice los carriles de la derecha y use el resto para

los adelantamientos, manteniendo la separación lateral suficiente, especialmente en curvas y cambios de rasante. Respete a los ciclistas. En cualquier desplazamiento de carril, recuerde la regla de seguridad: observar, señalizar y ejecutar.

VELOCIDAD ADECUADA. Elija la velocidad más adecuada a sus propias condiciones, a las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, a las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación... Y mantenga la distancia adecuada de seguridad.

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

También adapte su alumbrado a las condiciones de luminosidad (salida del sol, ocaso, túneles...). Si circula por un carril reversible, por una vía con carril adicional circunstancial o por un carril habilitado para circular en sentido contrario y el carril contiguo a él, deberán llevar encendido, al menos, el alumbrado de posición y cruce.

Además de en éste cuadernillo, puede consultar más información en la web de la Confederación Nacional de Autoescuelas, www.cnae.com, en la sección ¿Sabemos conducir?

ADELANTAR EN SECUNDARIAS

Siga estos pasos:

- Colóquese cerca del coche que le precede (no en exceso) y elija un lugar con visibilidad
- Seleccione una relación de marcha adecuada para disponer de máxima potencia.
- Anuncie el adelantamiento con los intermitentes.
- Compruebe que ni por delante ni por detrás se acercan vehículos que

le impidan la maniobra.

- Trate de que el adelantamiento dure lo menos posible, guarde la separación lateral adecuada y no se cierre bruscamente al finalizar.
- Si ha comenzado a adelantar y prevé que no le va a dar tiempo, desista de hacerlo y regrese a su carril.
- Si es usted a quien le están adelantando, recuerde que está obligado a facilitar la maniobra.

¿Niños en brazos?

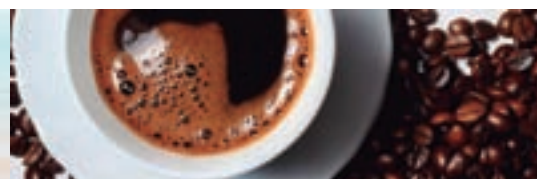
Es una locura, pero todavía se ven algunos casos y se refleja en algunos accidentes. ¡Ni se les ocurra llevar a un niño en brazos! Ni en trayectos cortos. En



caso de colisión, su "peso" se multiplicará considerablemente...

Un café

El café tiene un efecto estimulante pero no conviene combatir cansancios y



agotamientos café tras café, que produce una falsa mejora en la atención y en el

rendimiento. Si está parado o no va centrado, el mejor café es el descanso...



Todos los niños
deben viajar en
sillitas.

NUNCA OLVIDE LA SILLITA

Los menores de 12 años cuya estatura no alcance los 135 centímetros, deberán utilizar obligatoriamente un dispositivo de retención (SRI) adaptado a su talla y peso. Ahora también se puede adquirir una sillita homologada según I-Size (clasificadas por el tamaño del niño (centímetros) y no por su peso). En la etiqueta se indica para que altura están diseñadas.

Pero además, según la última reforma de la Ley de Seguridad Vial, vigente desde el 9 de mayo, los agentes podrán inmovilizar su vehículo si viaja con niños que no utilicen la sillita adecuada.

Los niños siempre deben viajar sentados en una sillita infantil adaptada a su talla y peso

El viaje más divertido

Si viajamos con menores, recuerde que siempre deben utilizar una sillita adecuada a su talla y peso y con el arnés o el cinturón de seguridad bien ajustado. Una temperatura adecuada, su música preferida, un muñeco, parar cada dos horas... harán el viaje más placentero.

Si viaja con menores en el coche no olvide que cada uno utilice el dispositivo de retención adecuado, además procure que el viaje sea lo más placentero posible para ellos, evitará llores y rabietas que pueden 'caldear' el ambiente y distraer al conductor.

Es aconsejable que les hablen del viaje que van a hacer, si van a la playa, a ver a los abuelos, a hacer una ruta en bici... Irán más contentos. Además, una temperatura agradable en el interior del coche (alrededor de los 24°C), que ellos vistan con ropa cómoda y flexible, a ser posible de algodón, ponerles su música favorita, llevar a mano su muñeco preferido, ir contándoles cuentos... , ayudarán a hacer el viaje más placentero. Si lleva su mas-

cota, recuerde que el animal nunca debe ir suelto, sino en el transportín adecuado, y si es posible con rejilla divisoria.

NUNCA SOLOS. Hay que planear paradas cada dos horas, para que el niño pueda correr, ir al baño... Nunca les deje solos en el coche. Si las ventanillas están cerradas, la temperatura puede subir en minutos y el niño sufrir un golpe de calor, con consecuencias gravísimas.

En 2013, según las estadísticas de la DGT, 20 niños menores de 12 años fallecieron en un accidente de tráfico, cuatro de ellos no utilizaban sillita. Además, 88 sufrieron heridas graves (14 sin SRI) y 2.741 resultaron con heridas leves (197 sin dispositivo de retención). Por último,

no olvide que el uso de sistemas de retención infantil reduce un 75% el riesgo de muerte, y un 90% las lesiones, en caso de accidente.

CONSEJOS

- Los niños siempre deben viajar en los asientos traseros y en sentido contrario a la marcha el mayor tiempo posible.
- Las sillitas de los más pequeños, hasta los 13 kilos aproximadamente (grupo 0 y 0+), siempre deben ir colocadas en sentido contrario a la marcha. Recuerde que el asa forma parte de la seguridad de la silla. Colóquela como indican las instrucciones del fabricante.
- Cuando su hijo viaje en cojín elevador (más o menos a partir de los 4 años) que sea siempre con respaldo. Le protegen mejor en los impactos laterales y, además, son más cómodos para ellos.
- Compruebe que el SRI va perfectamente anclado (sin moverse).
- Ajuste los arneses o el cinturón al cuerpo del niño, nunca deberán ir retorcidos, ni doblados, ni holgados.
- Suba y baje del vehículo a los más pequeños por la puerta más próxima a la acera.

Cinturones traseros

Aunque lleve vacíos los asientos traseros, ¡abroche el cinturón! Si sufriera una colisión, ayudará a sujetar los respaldos traseros y evitará que el equipaje pueda penetrar en el habitáculo.

Temperatura

La temperatura es factor de seguridad, sí. Lo ideal es conducir entre 23-24 grados, ni frío ni calor para conseguir un buen estado de bienestar.

La baca consume

Llevar una baca portaequipajes puede incrementar el consumo hasta un 35%, utilizar el aire acondicionado un 25% y llevar las ventanillas bajadas, alrededor del 5%.



Hay diferentes sistemas para transportarlas, pero no olvide señalar la carga

Cómo llevar bien las bicidetas

El verano es un tiempo propicio para utilizar las bicicletas, donde tanto niños como adultos suelen utilizarlas con más frecuencia. Por ello, durante el viaje de vacaciones se ven muchos vehículos transportándolas. Estas son algunas pitras para su traslado seguro.

Sepa que meterlas en el interior del coche, en el maletero o abatiendo los asientos, sin sujetarlas es una práctica muy extendida, pero peligrosa en caso de accidente o frenazo, ya que su peso (unos 14 kilos) se ve multiplicado por 35 a tan solo 56 km/h hasta golpear a los pasajeros con una fuerza de 500 kilos.

Existen varias alternativas para transportar las bicicletas con seguridad en cuatro tipos de portabicicletas:

1.- DE TECHO. Dejan libre acceso al maletero y completa visibilidad. Su coste es reducido (no sobrepasan los 150 e), pero afectan a la aerodinámica del vehículo, incrementando el gasto de combustible. Tenga en cuenta el peso de las bicis, ya que hay que elevarlas hasta el techo del vehículo.

2.- DE PORTÓN. Son económicos y sirven hasta para 3 bicis, pero obstaculizan la visibilidad. Se fija mediante cinchas al portón del maletero y, por tanto, no permiten el acceso a este. Además, tenga en cuenta el modelo para que se adapte a su vehículo. Al instalarlo, tenga cuidado de que las bicis no tapen ni la matrícula ni los pilotos traseros.

3.- DE ENGANCHE. También se conoce como "de bola". Permiten acceder al maletero aunque estén colocadas las bicis y es fácil cargar las bicis. Exige la instalación de un enganche de bola.

4.- DE REMOLQUE. Son los recomendados para quienes necesiten transportar muchas bicicletas (hasta 7) y necesitan tener instalada una bola de remolque.

PRECAUCIONES AL LLEVAR BICICLETAS

Sea cual sea el modelo de portabicicletas que utilice recuerde:

• **PLACA SUPLETORIA.** Asegúrese de que la placa de matrícula y los pilotos traseros son visibles. Si no lo son, debe instalar una placa supletoria con la matrícula y luces para el portabicicletas.

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

• **V-20.** Cuando la carga (bicis) sobresalga por detrás, debe ir señalizada con la señal V-20.

• **LÍMITE.** Si el portabicicletas se apoya sobre un dispositivo de remolque, la carga (bici+portabicis) no debe superar el límite autorizado por el fabricante.

• **OTRO RETROVISOR.** Si el conductor no puede ver por el retrovisor interior, el turismo debe llevar un segundo retrovisor exterior en el lado derecho –algo ya habitual en todos los modelos–.

• **BIEN SUJETAS.** Las bicicletas deben ir perfectamente sujetas para evitar que se caigan o se desplacen, produciendo ruidos y otras molestias o peligros.



Las bicis no deben impedir la visibilidad

MI CONSEJO

PEPA FERNÁNDEZ
RNE



“Como en la radio, es vital contar con buenos compañeros de viaje”

Un desplazamiento largo se parece mucho a un programa radiofónico: sabes dónde empiezas y adónde quieres llegar, pero lo importante es lo que sucede entre ambos extremos. Aunque no todo dependa de ti, exige una preparación minuciosa y requiere la máxima atención. En ambos casos, hay que evitar riesgos y dejar poco margen al azar. Tanto en la radio como en la carretera, es vital contar con buenos compañeros de viaje.

Neumáticos

Llevar los neumáticos mal inflados, además de ser un importante elemento de inseguridad, aumenta el consumo de combustible y modifica la distancia de frenada. Antes de viajar, revise la

presión, ¡pero con los neumáticos fríos!. Si lleva la presión correcta, puede ahorrar entre un 2 y un 4% de combustible.



Marchas largas

Lo más eficiente, por reducir el consumo, es utilizar, siempre que nos sea posible, marchas largas y bajar las revoluciones, aunque ello signifique pisar un poco más el acelerador.

2ª marcha ya

Los expertos recomiendan meter rápidamente la 2ª marcha y luego, cambiar entre 2.000-2.500 revoluciones en los coches de gasolina y los 1.500-2.000 en los diésel.



Mapa: Charo Laiz

Información

DGT	011
Internet	www.dgt.es
Redes sociales	
Twitter@DGTes	@informacionDGT
TELETEXTOS	
TVE	pág. 600
TELE 5	pág. 470
ANTENA 3	pág. 410
CUATRO	pág. 470
LA SEXTA	pág. 410

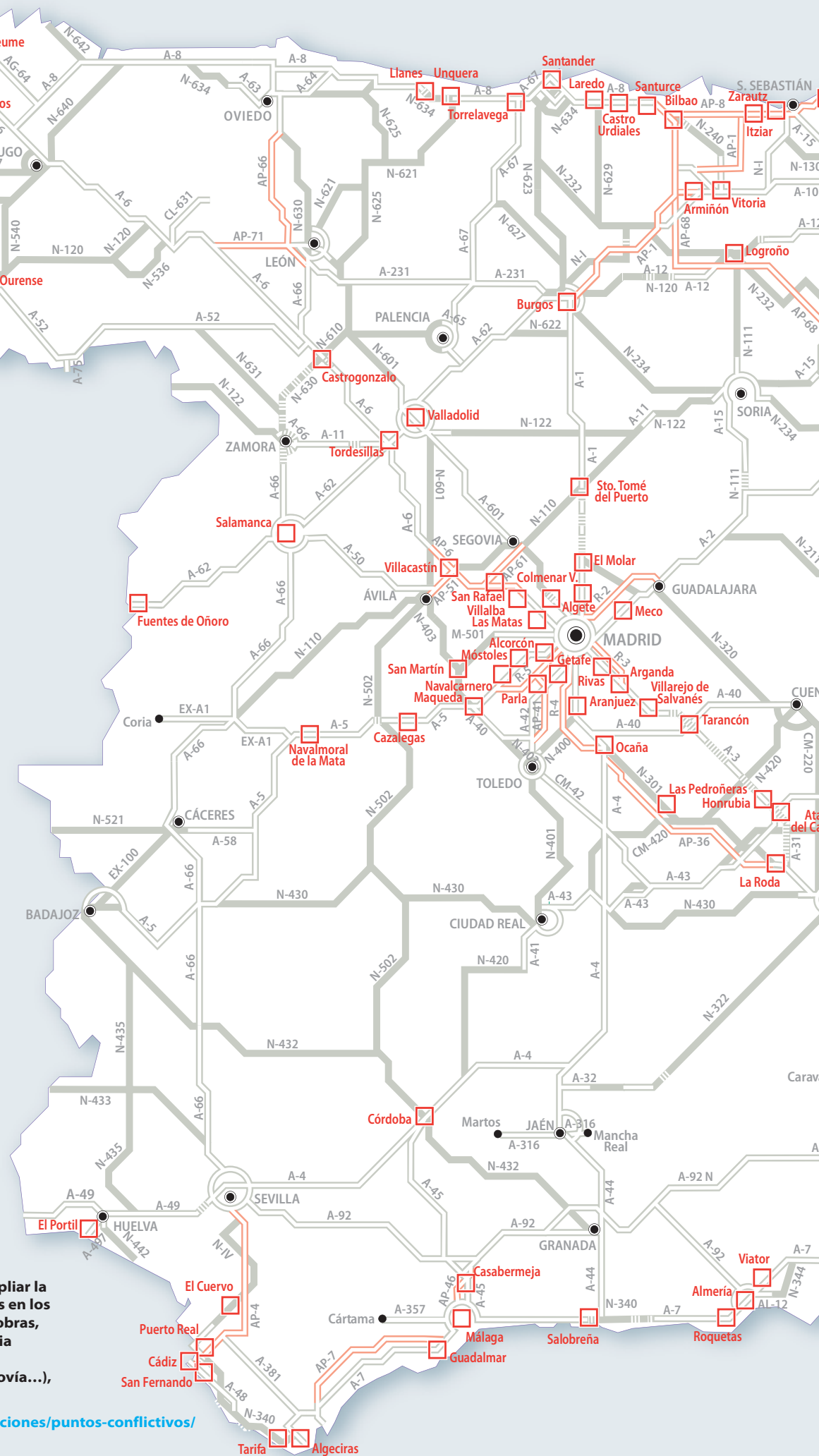
Emergencia

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

- AUTOPISTAS
- AUTOVIAS
- NACIONALES
- TRAMO EN OBRAS
- PUNTOS CONFLICTIVOS

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/



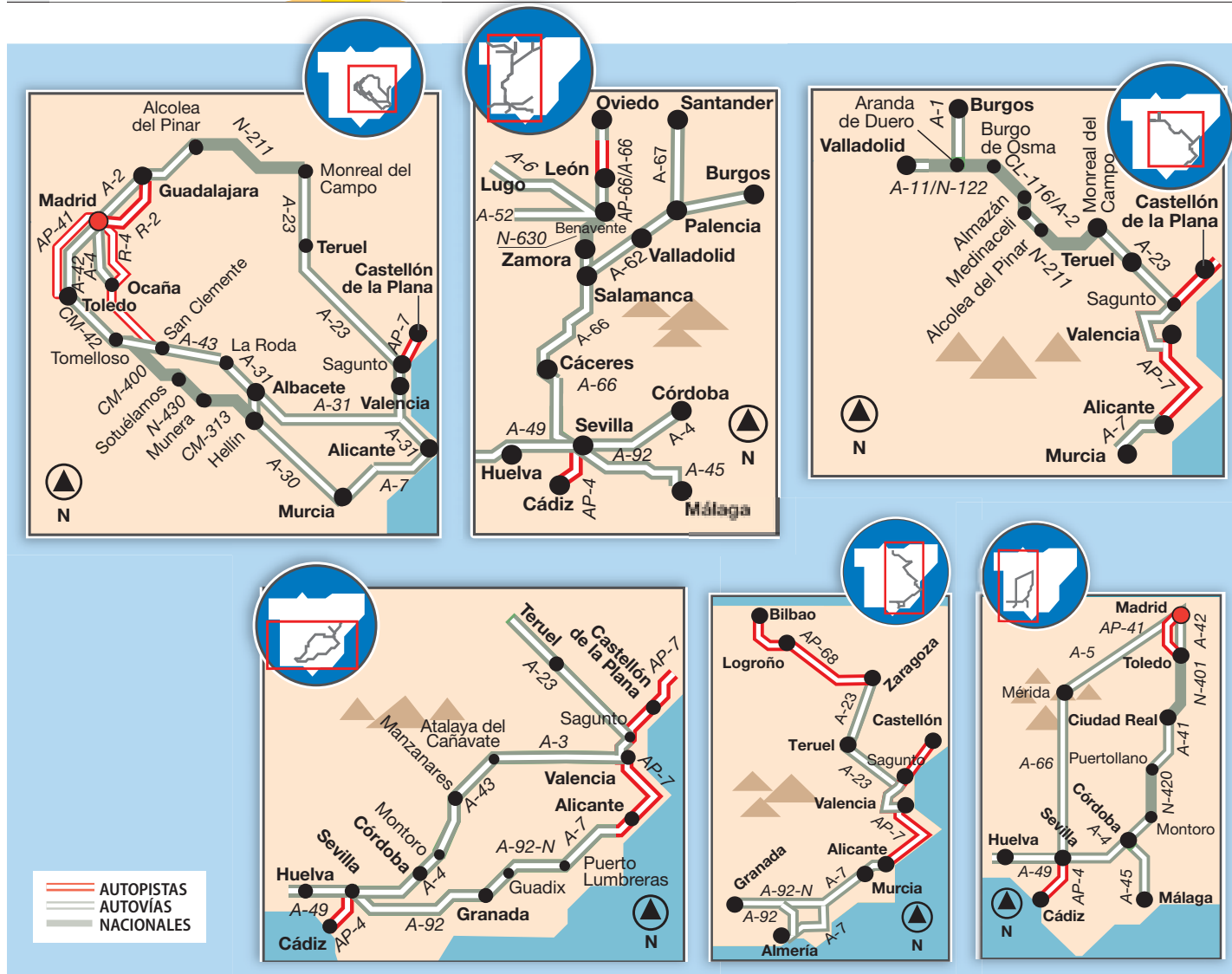
... y las alternativas

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.

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.

The image displays 12 maps of proposed high-speed rail routes in Spain, connecting major cities. The routes are color-coded: orange for the main trunk lines and green for connecting branches. The cities shown include Barcelona, Madrid, Valencia, Murcia, Alicante, Almería, and others. The maps illustrate the network structure, including the central Madrid hub and the connections to the coast and other major regions.

- Map 1:** Barcelona to Costa Brava (Maçanet, Palafolls). Routes: AP-7, C-32, N-II.
- Map 2:** Barcelona to Costa Dorada (Tarragona, El Vendrell, Salou). Routes: C-32, B-24/N-340, N-340, A-7.
- Map 3:** Barcelona to Cubelles (Sitges, Villanova, Vilafranca). Routes: C-31, C-32, C-15, AP-7.
- Map 4:** Barcelona to Lleida (Martorell, Molins de Rey, El Papiol, El Vendrell). Routes: A-2 (Autov. Baix Llobregat), B-23, AP-2, AP-7.
- Map 5:** Madrid to Alicante and Murcia (Ocaña, La Roda, Albacete, Almansa, Hellín). Routes: A-42, A-4, AP-36, A-37, CM-42, CM-313, CM-400, A-30.
- Map 6:** Madrid to Andalucía (Madrídejos, Manzanares, Ciudad Real). Routes: AP-41, A-4, N-401, A-43, A-42.
- Map 7:** Madrid to Burgos (Colmenar Viejo, Soto del Real, Venturada). Routes: M-607, M-609, M-608, A-1.
- Map 8:** Madrid to Extremadura (Navalcarnero, Maqueda, Talavera, Alcorcón, Olías del Rey, Toledo). Routes: AP-41/A-42, A-40, CM-4000, A-5.
- Map 9:** Madrid to Galicia (El Escorial, Collado Villalba, Las Rozas, Pto. Navacerrada, Villacastín). Routes: M-505, M-600, A-6, AP-6/A-6, M-601, CL-601, N-110.
- Map 10:** Madrid to Castellón (Monreal del Campo, Alcolea del Pinar, Teruel, Sagunto, Valencia). Routes: A-2, N-211, A-23, A-23, A-7, AP-7.
- Map 11:** Murcia to Madrid (Albacete, Atalaya del Cañavate, Hellín, Munera, Tomelloso, Toledo). Routes: A-30, CM-313, A-31, CM-400, CM-42, A-42.
- Map 12:** Valencia to Murcia (Cerdá, Albaida, Torrevieja, Cartagena, Silla). Routes: A-7, CV-40, A-7, A-7, N-332, A-30, AP-7.



Elija entre 6 itinerarios de largo recorrido

Con el fin de que usted pueda tomar la decisión más adecuada –la ruta más corta, la que disponga de mayor número de kilómetros de autovía, la que pasa por

un lugar que usted quiere visitar... la DGT propone seis rutas para los desplazamientos de largo recorrido, desde los lugares de residencia habitual a los lugares de vacaciones...

RADIOGRAFÍA DEL TRÁFICO EN VERANO

- Mayor número de desplazamientos de largo recorrido, especialmente los fines de semana.
- Los fines de semana, incremento de la circulación en las carreteras que unen los grandes núcleos urbanos con zonas turísticas de costa-playa y de segunda residencia, con retenciones en el retorno de los domingos hasta altas horas de la noche.
- Circulación conflictiva en carreteras que comunican poblaciones del litoral y zonas turísticas de costa con las playas, tanto los fines de semana como días laborales.
- Mayor presencia de vehículos de matrícula extranjera.

Animales

Aunque nos parezcan muy "educados" y poco traviesos, sus reacciones son imprevisibles; por eso hay que llevarlos sujetos, para impedir que puedan moverse peligrosamente o que, en el caso de los



pequeños, puedan meterse, por ejemplo, entre los pies del conductor.

Triángulos

Revise que lleva en el maletero los triángulos de preseñalización. Y que

sean fácilmente accesibles si tiene que usarlos.



Nuestros coches tienen una antigüedad media de 12 años

La revisión necesaria

El viaje de verano -cientos de kilómetros a pleno sol, cargados y sometidos a continuas paradas y arranques- es una prueba dura para coche. Sobre todo, si ya está entrado en años. De ahí la importancia de su puesta a punto.

El progresivo envejecimiento del parque de vehículos, con una media de 12 años, podría estar detrás del origen de muchos accidentes con consecuencias graves. Y no solo porque carecen de los modernos sistemas de seguridad activa y pasiva, capaces de evitar muchos percances o de amortiguar sus consecuencias, sino por el abandono de su mantenimiento. Así, 1 de cada 4 usuarios retrasa más de 6 meses la visita al taller y 1 de cada 10 lleva más de un año sin pasar por él, según un estudio de Fesvial, que ofrece otro dato: el 30% de los vehículos que acuden a un taller a causa de un siniestro circulaban con los neumáticos en mal estado.

LOS PUNTOS DEL CHEQUEO

Evite que el coche le deje tirado cuando viaje son su familia y hágale el chequeo imprescindible:

DIRECCIÓN. Acuda al taller si nota holguras, ruidos, vibraciones, o mayor dureza.

FRENOS. Haga que le revisen pastillas/zapatillas, discos y nivel de frenos.

SUSPENSIÓN. Su deterioro es imperceptible, pero de ella depende la estabilidad del coche, incluso la capacidad de frenado.

NEUMÁTICOS. Compruebe la profundidad del dibujo (mínimo 1,6 mm) y que no sufren malfor-



maciones, deterioro de la goma o desgastes irregulares; y verifique la presión, en frío, antes de salir de viaje, sin olvidar la rueda de repuesto.

LUCES. Tanto los intermitentes como el alumbrado deben estar en perfecto uso y bien regulados.

NIVELES. No olvide los niveles de aceite, limpiaparabrisas y líquido de refrigeración, además del de los frenos.

LLEVE UN AIRE SEGURO

Conseguir una adecuada temperatura en el habitáculo del coche —entre 22 y 24 grados— proporciona seguridad a la conducción. Por encima de esa temperatura puede aumentar la fatiga del conductor, su tiempo de reacción, los fallos y, lo que es peor, los accidentes. De ahí la importancia del aire acondicionado o del climatizador del coche y su papel en el confort y la seguridad. Por ello, téngalo en cuenta cuando acuda al taller a realizar una puesta a punto del coche, sobre todo si observa que enfría menos o escucha ruidos al conectarlo.

FILTROS. Compruebe los filtros (aceite, aire y polen).

BATERÍA. No se olvide revisar la batería, el estado de los limpiaparabrisas y de realizar una buena limpieza de las lunas, espejos y faros.



MI CONSEJO

JACOBS
PETRUS
TVE



"Huir de las horas de más calor"

MI forma de viajar ha cambiado mucho últimamente, porque desplazarse con un bebé es radicalmente distinto. Ahora llevamos unos cuantos CDs de canciones infantiles, las sombrillas de ventana abundan, así como agua fresca y algo de comer....Es indispensable huir de las horas de más calor e, incluso, de las horas con el sol de cara muy bajo sobre el horizonte, que es muy molesto. Si hay amenaza de tormenta, atención a las primeras gotas de lluvia, que se mezclan con el polvo y convierten el asfalto en una pista de patinaje.

GPS

Programa el GPS antes de ponerse en marcha o, si tiene que hacer modificaciones, pare en un lugar seguro. Manipularlo mientras circula es muy peligroso.



Whatsapp

Para evitar tentaciones, contestar a un mensaje o incluso enviarlo mientras conduce, lo mejor es desconectar aplicaciones como WhatsApp o similares. Por seguridad. Y ¡está de vacaciones!

Copiloto

Si va acompañado/a en su viaje, aproveche al copiloto para que haga ciertas tareas "secundarias" como cambiar CDs, buscar algo en la guantera, revisar un mapa...



La equipación es el elemento de protección pasiva fundamental.

Un correcto equipamiento reduce e incluso evita lesiones en caso de accidente

Motoristas: Siempre 'bien vestidos'

La tecnología contribuye a aumentar la seguridad de las motocicletas (neumáticos, ABS, faros...), pero la seguridad de los motoristas también depende de un equipamiento adecuado: del casco a las botas, sin olvidar guantes, pantalones, chaqueta... Aunque haga mucho calor, nunca en chanclas o en bañador.

A demás de los elementos y sistemas tecnológicos que las motocicletas han ido incorporando y que contribuyen a mejorar su seguridad, como iluminación, amortiguación, estabilidad, sistema de cambios, neumáticos, sistemas de frenado... el usuario de motocicleta no puede olvidar que las prendas que viste son fundamentales y que se convierten en su principal elemento de protección pasiva. No sirven disculpas como "hace mucho calor" o "solo he ido a la playa". Para circular en moto, es tan importante que el vehículo esté en perfectas condiciones de mantenimiento como que los ocupantes

vayan adecuadamente equipados.

Y no solo hablamos del casco, el elemento esencial -reduce las lesiones mortales en la cabeza un 50%-, también son fundamentales las prendas que vestimos.

NUNCA CON CHANCLAS. Olvídense de las 'chanclas', de ir en bañador... Según el Manual de Equipamiento de Protección para el Motociclista, elaborado por Anesdor (la Asociación Nacional de Fabricantes de Motos), utilizar chaquetas y pantalones fabricados con tejidos especialmente diseñados para viajar en moto supone ir entre un 33 y un 47% mejor protegidos, en caso de

LA 'MÁQUINA' TAMBIÉN A PUNTO

- Revise el estado y la presión de los neumáticos, la cadena, la batería, la tornillería, los frenos y el cambio de aceite.
- Compruebe que ha pasado la ITV.
- No olvide llevar la documentación del vehículo: seguro, ficha técnica y permiso de circulación.
- Coloque adecuadamente el equipaje, evitando que tape alguna de las rejillas de ventilación.

Gafas de sol

Aunque no sea habitual de las gafas de sol, pueden ser vitales para conducir a determinadas horas en las que se encontrará con el sol de

frente. Por ejemplo, si la carretera tiene una orientación al Este, desde primera hora de la mañana y hasta aproximadamente las 10. Si va hacia el Oeste, desde media tarde hasta pasadas las nueve.

Comer

Las manos siempre sobre el volante. De lo contrario, en caso de emergencia no podrá realizar la maniobra con la rapidez y eficacia necesarias. Además, si se le cae algo de comida, se distraerá.



Fumar

Procure no hacerlo en el coche, no solo por su salud, es un riesgo de distracción (al no prestar atención mientras se busca y se enciende o si se cae) y causa de accidente.



Los indispensables



Pantalones. Las piernas son la parte del cuerpo más expuesta al impacto en caso de accidente. Deben ser cómodos pero lo bastante ajustados para mantener los protectores de impacto en su sitio.



Cazadoras. Son mejores las de piel o kevlar, un tejido sintético de gran resistencia, y mejor de colores vivos.



El casco

Para un motorista, proteger la cabeza es fundamental. Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud, llevar casco reduce un 50% las lesiones mortales en la cabeza. Estas son las características esenciales que no debe olvidar cuando elija su casco:

- Debe llevar una etiqueta de homologación ECE bien visible.
- Debe cubrir la frente por encima de las cejas.
- No debe moverse, ni caer por encima de los ojos o presionar la frente.
- No debe obstaculizar la visión periférica del conductor.
- Si utiliza gafas, no debe presionarlas.

NO OLVIDE.

- Siempre debe ir perfectamente abrochado.
- Nunca utilice un casco que haya sufrido un impacto violento.



Guantes. Además de proteger del sol o del viento, evitan las ampollas y ayudan a prevenir cortaduras, moratones o arañazos. Las más finas, sin relleno, favorecen la circulación del aire y son más cómodas en verano.



Botas. Deben cubrir todo el pie, tobillo y la parte inferior de la pierna para proteger pies y tobillos. No deben llevar cordones, porque pueden enredarse en las palancas de freno o cambio y provocar caídas.

accidente, que si viste una chaqueta o un pantalón de algodón, y calzar unas botas adecuadas minimiza las lesiones en los pies más del doble que unas deportivas.

LIGEROS Y REFLECTANTES. Además, los principales fabricantes del sector aseguran que hay prendas diseñadas y fabricadas para el verano "con tejidos extremadamente ligeros que ofrecen una ventilación

excelente". Incluso existen pantalones vaqueros "cuya apariencia es similar, pero realizados con un tejido específico". Asimismo, están realizadas en colores fluorescentes o llevan alguna tira reflectante, que garantizan una buena visibilidad. En BMW han incorporado a sus nuevos modelos "unos protectores en hombros, codos o rodillas que tienen una gran capacidad de absorción de impacto".

En 2013, según datos de la Dirección General de Tráfico, el 18% de los fallecidos en accidente de tráfico, viajaba en una motocicleta. En total, 301 motoristas perdieron la vida, además, más de 2.500 usuarios de moto sufrieron lesiones graves y casi 18.000 heridas leves. Durante el verano de 2013, fallecieron 46 usuarios de motocicleta, 7 motoristas más que en el mismo período de 2012.

MI CONSEJO

HELENA RESANO
LA SEXTA



"Lo primero, sujetar bien a los niños"

Antes de viajar, lo primero que hago es asegurarme de que los niños estén perfectamente sujetos y luego... lo que nunca falla es llevar ensayados algunos juegos como el "veo, veo", Paristik Natorren... Porque viajar con niños ¡puede ser muy intenso! Para que el viaje no se les haga tan pesado y nosotros descansar, nunca dejamos pasar más de 2 horas sin parar. Estos son algunos truquillos... Feliz viaje!

Ahorro

El truco para ahorrar entre un 2-6% de combustible está en mantener una velocidad constante, evitando frenazos, acelerones y cambios innecesarios.

Manos

Las dos deben colocarse de forma correcta. Comparando el volante con un reloj y las manillas con las manos, las colocamos entre las diez y diez y las tres menos cuarto. Nunca debe sujetar el

volante por debajo ni cruzar los brazos.

Reposacabezas

Sítuelo a 4 centímetros de distancia de la cabeza y asegúrese que

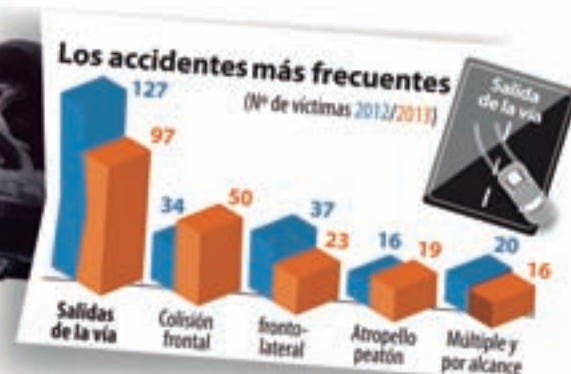
la parte superior del mismo quede a la misma altura que la parte superior de nuestra cabeza y que la línea imaginaria que parte desde nuestros ojos coincida con la parte más resistente del reposacabezas.





Siniestralidad de verano:
3 de cada 4 fallecen en vías secundarias

El principal tipo de accidente veraniego es la salidas de la vía, seguido de las colisiones frontales; y el escenario más habitual, las carreteras convencionales.



Los accidentes que hay que evitar

Durante los meses de julio y agosto del pasado año fallecieron 235 personas en carretera, un 10% menos que el verano anterior. Y aunque también se registró un descenso de muertos (-16%) en carreteras secundarias, estas acaparan el 75% del total. En autopistas fallecieron 13 personas y 44 en autovía.

Por tipo de vehículo, casi el 48% de las víctimas viajaban en turismo, aunque uno de cada cinco lo hacía en moto, pero también se registraron 21 fallecidos por atropello.

En cuanto al tipo de accidente, el 41% son salidas de la vía, el 21% colisiones frontales, el 10% colisiones frontolaterales, y el 8% atropellos.

EL 15%, SIN CINTURÓN. Por otro lado, 17 de los 110 fallecidos en turismo no hacían uso del cinturón de seguridad y dos usuarios

de moto y uno de ciclomotor, que también perdieron la vida, no utilizaban casco en el momento del accidente; ni tampoco lo hacían 3 de los 9 usuarios de bicicleta fallecidos en carretera. Además, uno de los 4 niños menores de 12 años

no estaba protegido por un sistema de retención.

La franja horaria en la que más accidentes mortales se produjeron fue entre las 14 y las 20 horas, y la que menos entre las 20 horas y las siete de la mañana.

LOS TRIÁNGULOS, A 50 METROS

Si su vehículo, por accidente o avería, queda en la calzada, deberá señalizarlo con los triángulos de peligro, de manera que puedan ser vistos con antelación por los demás conductores (si los coloca demasiado cerca del coche, no servirá de nada). Siga estos pasos:

- ✓ Antes de salir el coche, póngase el chaleco reflectante y camine por el arcén lo más arrimado al exterior.
- ✓ En autovías y autopistas, coloque un triángulo a 50 m detrás del coche, de manera que sea visible 100 m antes.

- ✓ En vías convencionales, deberá colocar dos, uno delante y otro detrás, a 50 m y con una visibilidad de 100 m.



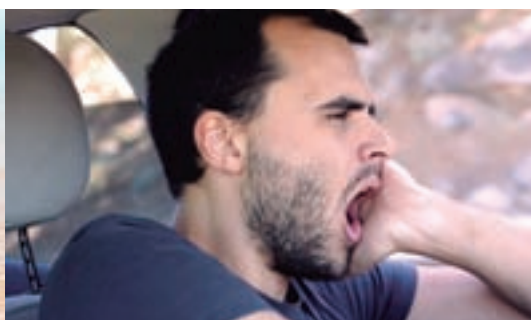
DESPLAZAMIENTOS CORTOS = +PELIGRO

La relajación del conductor en el lugar de vacaciones aumenta el peligro en los desplazamientos cortos. En estas situaciones extreme la precaución:

- ✓ Al ir o regresar de la playa, con el coche recalentado por el sol, cargados con flotador, toallas, sombrilla... y chanclas, que pueden resbalar o engancharse en los pedales.
- ✓ Si usa el coche para ir al restaurante, piense que desde el primer vino o cerveza, disminuye su capacidad de reacción; y no se deja obseguir con un chupito.
- ✓ Y si se desliza a fiestas, cuidado con otros peligros. añadidos al alcohol: noche, vía desconocida, velocidad inadecuada, fatiga, sueño...

Parar

Es conveniente parar cada 200 kilómetros aproximadamente o cada 2 horas. Busque un lugar seguro fuera de la vía. Pero no se limite a parar, debe salir del coche y estirar las piernas.



Alcohol

Un varón entre 70 y 90 kg de peso, con dos "tercios", alcanza una alcoholemia de 0,55 gr/l. (superior al límite legal), mientras que una mujer hasta 0,95 y necesitará de unas 3 horas para recuperarse.

Auriculares

Un conductor, en ningún caso, debe llevar cascos. Si los pasajeros están viendo una película o un vídeo en un reproductor, no trate de seguirlo: concéntrese en la conducción.

**JAVI
NIEVES
COPE**

Moverse con fluidez

Yo siempre disfruto planificando los viajes por carretera con tiempo; una buena planificación es muy útil a la hora de hacer pausas en la carretera y elegir bien algún destino apetecible para parar a comer.

		Julio										Agosto										Septiembre												
Día del mes		11	12	13	18	19	20	25	26	27	31	1	2	3	8	9	10	14	15	16	17	22	23	24	29	30	31	1	5	6	7	12	13	14
Día de la semana		V	S	D	V	S	D	V	S	D	J	V	S	D	V	S	D	J	V	S	D	V	S	D	V	S	D	L	V	S	D	V	S	D
Horario		T	M	T	T	M	T	T	TD	T	T	T	M	T	T	M	T	T	TD	M	T	T	M	T	T	T	TD	M	T	M	T	T	M	T
CIUDAD	ENTRADA			☹			☹		☹	☹				☹			☹		☹		☹			☹		☹	☹				☹			☹
	SALIDA	☹	☹		☹	☹		☹	☹		☹	☹	☹		☹	☹		☹	☹	☹		☹	☹		☹	☹	☹	☹	☹	☹		☹	☹	
COSTA	ENTRADA	☹	☹		☹	☹		☹	☹		☹	☹	☹		☹	☹		☹	☹	☹		☹	☹		☹	☹	☹	☹	☹		☹	☹		☹
	SALIDA		☹				☹		☹	☹				☹			☹		☹		☹			☹		☹	☹				☹			☹



El consultorio de **Ramón Arangüena***

“No contradiga a su navegador. Hay que tenerles respeto”

- Mi navegador se desactualiza en cuanto salimos del barrio y el pasado verano en vez de llevarnos a Benidorm nos llevó a Beni Mellal, en los montes Atlas de Marruecos. Este año queríamos ir a Francia. ¿Cree que es cuestión de pilas?

Los navegadores son la demostración de que las máquinas pueden pensar ya por sí mismas. Por eso sólo le puedo decir que a los navegadores hay que tenerles respeto y devoción. No contradiga al suyo o este verano puede acabar en París-Texas.

- Nuestro coche se suele parar cada cien kilómetros por un fallo radioeléctrico que el mecánico de confianza no encuentra y atribuye a algo psicossomático del depósito. Para evitar problemas siempre llevamos tantos triángulos y chalecos reflectantes que nos ocupan medio maletero. ¿Ve conveniente comprar un remolque que, además, nos daría más presencia en el arcén?

Difícil respuesta a una pregunta compleja teniendo en cuenta que la mayoría de los mecánicos radiestestas aconsejan cambiar de coche si se presentan problemas psicossomáticos en el depósito de combustible. Pruebe a echar placebo en vez de gasolina en el depósito y, si no funciona, viaje en tren.

- Tenemos una pequeña casa de veraneo en una aldea de Picos de Europa, en Asturias. Como el camino está sin asfaltar, todos los años rompemos algún amortiguador. Por eso mi marido decidió cambiarlos por ballestas de ferrocarril y ahora sufro en silencio de fuertes dolores de espalda. ¿Qué debo hacer?



Es una pregunta que me hacen en muchas ocasiones. La solución correcta es anclar un arnés desde el techo de su asiento que la sujete por los hombros y le impida usar la butaca. La barata es comprarse un sencillo cojín de agua, útil para las almorranas pero, que a la larga, produce hernia discal. Elija la que elija no olvide nunca ponerse, además, el cinturón de seguridad correctamente.

- Siempre he tenido un seguro a terceros pero me he comprado un coche nuevo para irme de vacaciones y he contratado uno a cuartos, aconsejado por mi corredor de seguros. Lo cierto es que nada más matricularlo me ha llegado un parte de un accidente en Canarias y yo jamás he estado allí. ¿Es justo?

Los seguros a terceros y los de a todo riesgo son más habituales, pero la modalidad de seguros a cuartos se está imponiendo para mejorar el funcionamiento del Consorcio de Compensación de Seguros. Es normal que tenga que pagar uno o dos partes anuales de accidentes en los que usted no ha estado implicado. Pero si esto le aumenta los bonus-malus, intente alcanzar a su corredor de seguros y amedréntele.

***Ramón Arangüena** tiene el prestigioso permiso de conducción del Reino de España tipo B y ha viajado hasta Cuenca en más de una ocasión.



Edita:



Director: **Jesús Soria**. Coordinadora general: **Mercedes López**. Redactores-jefe: **José Ignacio Rodríguez** y **Juan Manuel Menéndez**. Maquetación: **Agencia2**. Textos: **J. I. R., M.L., J.M.M., J.S** y **A.G.** Infografías y portada: **Dlirios**. Mapas: **Charo Laiz**. Fotos: archivo revista.