

6. Consejos y normas de Seguridad Vial

- 6.1. Relativas al estado del vehículo
- 6.2. Relativas a la conducción en caravana
- 6.3. Relativas a la conducción en autopista y autovía
- 6.4. Relativas al conductor
- 6.5. Relativas a la preparación del viaje
- 6.6. Relativas al cinturón de seguridad, pasajeros y carga.....
- 6.7. Consejos D.G.T. – *LA CONDUCCIÓN EN VERANO*.....

6. Consejos y normas de Seguridad Vial

6.1. RELATIVAS AL ESTADO DEL VEHÍCULO

En estas fechas en que comienza la Operación Especial "1ª Operación del Verano – 2018" y en las que se hace mayor uso del vehículo con más desplazamientos de largo y corto recorrido, aproveche la ocasión para llevar a cabo, con la antelación debida, una completa puesta a punto del vehículo:

- Niveles de líquido de frenos, aceite y líquido limpiaparabrisas y anticongelante.
- Alumbrado en correcto funcionamiento y altura de los faros.
- Carga de batería y estado de sus bornes (protegidos con vaselina).
- Estado de los frenos.
- Estado de la dirección "sin holguras".
- Estado de las bujías, cables y filtros.
- Estado de los neumáticos, sin grietas, ni estrías y el dibujo de rodadura profundo.
- Estado de las escobillas del limpiaparabrisas.
- Estado de los manguitos del motor y sus abrazaderas a partes fijas.
- Posición correcta de los asientos y sus anclajes.
- Posición correcta del retrovisor "sin ángulos muertos".
- Haga el engrase y cambie el aceite, si fuera necesario.
- Verifique antes de iniciar el viaje, la presión de los neumáticos del vehículo, caravana o remolque si lo llevara.
- Acostúmbrase a circular con el depósito de combustible lleno, ante cualquier situación anómala (retenciones, accidentes, inclemencias meteorológicas, etc.) le será de gran ayuda.
- Compruebe que lleva en su vehículo los recambios imprescindibles como son:
 - Rueda de repuesto a su presión necesaria y herramientas para su instalación.
 - Chaleco reflectante debidamente homologado.
 - Dos triángulos homologados de señalización de peligro.

6.2. RELATIVAS A LA CONDUCCIÓN EN CARAVANA

- En este periodo festivo prevea conducir en caravana por lo que evite siempre que sea posible, los adelantamientos y si los realiza, no los haga nunca a más de dos vehículos seguidos.
- Recuerde que con lluvia, hielo, niebla y viento, conducir es sinónimo de precaución y atención, por lo tanto, reduzca la velocidad de su vehículo y aumente la distancia de seguridad.
- Mantenga, en todo momento, las distancias de seguridad entre vehículos.
- Mientras conduzca en caravana no se ponga metas, tiempos ni distancias. Advertir en el destino un posible retraso debido al estado de la circulación en caravana.
- En las travesías de núcleos urbanos, extreme su atención ante la presencia de niños, peatones y ciclomotores y recuerde que la velocidad máxima para circular por ellas es de 50 km/h.
- Si precisa detenerse, saque completamente el vehículo de la calzada al arcén, y si es posible fuera de la carretera.
- Adecúe su velocidad a la del tráfico que le rodea, olvídense de que la señalización le permite circular a mayores niveles.

6. Consejos y normas de Seguridad Vial

6.3. RELATIVAS A LA CONDUCCIÓN EN AUTOPISTA Y AUTOVÍA

- En autopista y autovía circule siempre por el carril de la derecha. No cambie de carril más que cuando sea necesario para efectuar un adelantamiento. Una vez efectuado el mismo, vuelva gradualmente al carril derecho.
- Recuerde que con lluvia, hielo, niebla y viento, conducir es sinónimo de precaución y atención, por lo tanto, reduzca la velocidad de su vehículo y aumente la distancia de seguridad.
- Por ser el límite de velocidad 120 Km/h, es necesario aumentar la distancia de seguridad entre vehículos.
- En autopista y autovía su vehículo ha de hacerse visible a los demás conductores mucho antes que en una carretera ordinaria, y ello a causa de las grandes velocidades con las que se circula. La mejor señal para advertir el adelantamiento a los demás es hacer destellos luminosos con las luces.
- Cuando tenga necesidad de cambiar de carril aplique la regla de seguridad: retrovisor - señal - maniobra, teniendo siempre presente que detrás pueden venir vehículos que marchen más rápidamente.
- Comience la maniobra de cambio de carril con mucha más antelación que en las carreteras ordinarias, de forma tal que los indicadores de dirección sean bien vistos, manteniendo éstos en funcionamiento únicamente en las fases de la maniobra que implican desplazamiento lateral.
- Todo conductor que, por razones de emergencia se vea obligado a circular con su vehículo a una velocidad inferior a 60 Km/h en autopistas o autovías deberá abandonarla en la primera salida.
- Si necesita detenerse retire el vehículo lo más posible de la calzada y arcén.

6.4. RELATIVAS AL CONDUCTOR

- No olvide adoptar, las precauciones elementales e imprescindibles para la conducción en estas fechas de desplazamientos masivos y de larga distancia.
- Recuerde que con lluvia, hielo, niebla y viento, conducir es sinónimo de precaución y atención, por lo tanto, reduzca la velocidad de su vehículo y aumente la distancia de seguridad.
- La víspera del viaje procure descansar y dormir lo suficiente. Así podrá conducir relajado y sin somnolencia.
- Evite durante el viaje las comidas copiosas, ya que producen efectos negativos como somnolencia y digestiones pesadas.
- Suprima igualmente cualquier bebida alcohólica. El alcohol disminuye los reflejos y crea una falsa sensación de seguridad. Además todo conductor queda obligado, bajo sanción, a someterse a las pruebas de alcoholemia, estupefacientes, psicotrópicos y otras análogas.
- Evite la conducción continuada durante muchas horas. Deténgase cada dos horas sacando el coche de la carretera, estire las piernas y respire aire puro, que nunca le vendrá mal.
- En cualquier caso, al menor síntoma de cansancio, pare el coche fuera de la carretera y eche una cabezada.
- El conductor y acompañante de motocicletas y ciclomotores deberán utilizar cascos protectores para circular por cualquier vía urbana o interurbana.
- Queda prohibido conducir utilizando auriculares conectados a aparatos reproductores de sonido o teléfonos móviles.
- Recuerde que la distancia mínima de separación lateral para adelantar a peatones y vehículos de dos ruedas es de 1,50 metros.
- Mientras conduzca no se ponga metas, tiempos ni distancias.
- Lleve ropa cómoda y calzado adecuado para la conducción.
- Los objetos personales y los que pudiera necesitar durante el viaje, llévelos a mano.
- Los conductores de vehículos deberán utilizar un chaleco reflectante de alta visibilidad, cuando salgan de éste y ocupen la calzada o el arcén de las vías interurbanas.
- Si utiliza gafas graduadas es aconsejable llevar unas de repuesto.

6. Consejos y normas de Seguridad Vial

6.5. RELATIVAS A LA PREPARACIÓN DEL VIAJE

➤ Consultar en el **Servicio de Información de Tráfico:**

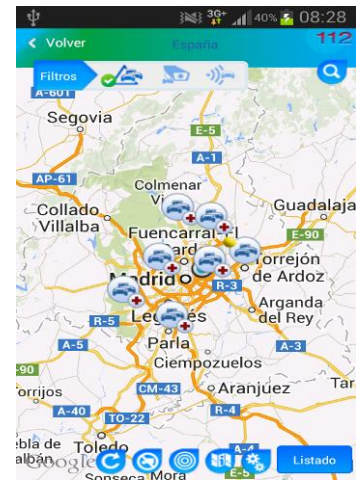
- Internet: www.dgt.es
- Teléfono: 011
- Redes sociales:
 - Twitter ([@DGTes](https://twitter.com/DGTes) y [@informacionDGT](https://twitter.com/informacionDGT))



• **TELETEXTO:**

- TVE: página 600 y siguientes.
- Antena 3: página 410 y siguientes.
- Cuatro: página 470 y siguientes.
- Telecinco: página 470 y siguientes.
- La Sexta: página 410 y siguientes.

- Aplicación gratuita DGT:
<http://www.dgt.es/es/app-movil.shtml>



- Aplicación COMOBITY (gratuita), para ayudar a una movilidad más segura para todos los usuarios de la carretera con especial atención a los más vulnerables (ciclistas y peatones).

Permite, básicamente, que los conductores que circulan con su coche por una zona donde haya ciclistas o peatones puedan conocer la presencia de éstos y, por lo tanto, tomar medidas de precaución, para evitar atropellos. Y, lógicamente, para que los propios ciclistas o peatones puedan tener la tranquilidad de saber que los conductores conocen su presencia.



6. Consejos y normas de Seguridad Vial

- Solicite información sobre el estado de la circulación en la carretera que Vd. vaya a utilizar, así como datos sobre la situación meteorológica prevista en la zona, posibles itinerarios alternativos en caso de que existan retenciones de tráfico o cualquier otro tipo de información relacionada con el tráfico.
 - Durante la realización del viaje, podrá informarse puntualmente del estado de la circulación a través de los boletines que emiten las distintas emisoras de radio.
 - Programe con antelación el plan de viaje, evitando a ser posible los días de desplazamientos masivos y las horas más desfavorables.
 - Conducir preferentemente durante la mañana o la tarde, evitar la noche pues la conducción nocturna produce fatiga y somnolencia.
 - Si dispone del tiempo necesario, elija para los itinerarios las vías que, contando con las debidas condiciones de seguridad soporten menor densidad de tráfico.

6.6. RELATIVAS AL CINTURÓN DE SEGURIDAD, PASAJEROS Y CARGA

- Utilice el cinturón de seguridad en las vías urbanas e interurbanas. Su uso es obligatorio tanto para el conductor como para el ocupante del asiento delantero, así como ocupantes de los asientos traseros que dispongan de ellos.
- Evite el exceso de equipaje, lleve sólo lo verdaderamente necesario y colóquelo adecuadamente de forma equilibrada dentro del coche, repartiendo los pesos. Si puede evitar el llevar baca en el coche, mejor.
- En ningún caso coloque objetos o parasoles de forma que impidan la perfecta visibilidad del conductor por el espejo retrovisor interior. El equipaje voluminoso colóquelo en el portamaletas.

6.7. CONSEJOS D. G .T. – LA CONDUCCIÓN EN VERANO

El Verano presenta respecto a la circulación por carretera otras características diferentes a las del resto del año. En este periodo, las condiciones meteorológicas son más benévolas pero por el contrario el tráfico presenta otras dificultades que inciden negativamente en la conducción como son:

- Mayor número de desplazamientos y por tanto circulación más intensa y congestionada.

- Mayor tendencia a la conducción nocturna.
- Mayor número de trayectos en largo recorrido.

Por ello, si se realizan viajes por carretera en Verano observaremos las **2 reglas básicas** para la conducción: **PREVENCIÓN y PRUDENCIA**, que nos permitirán afrontar cualquier dificultad en esta época del año en las mejores condiciones de Seguridad Vial.

6.7.1.-PREVENCIÓN

Antes de salir de viaje, hay que equiparse en consecuencia y tomar una serie de medidas con vistas a evitar cualquier incidencia previsible en carretera.

a).- *Poner el vehículo a punto por medio de una revisión.*

- Revisar el buen estado mecánico y especialmente comprobar los frenos.
- Comprobar las escobillas y funcionamiento del limpiaparabrisas y luneta térmica.
- Comprobar el alumbrado del vehículo, antiniebla y sus reglajes.
- Niveles de líquido de frenos y aceite, así como líquido del limpiaparabrisas.
- Limpiar el vehículo, cristales, faros, antiniebla, pilotos, retrovisores y reflexivos para ver y ser vistos.
- Comprobar la presión, dibujo y ranuras (mínimo 1,6 mm) de los neumáticos para asegurar una buena adherencia a la carretera y evitar el deslizamiento.
- Llevar los recambios imprescindibles como son:
 - Rueda de repuesto a su presión necesaria y herramientas para su instalación.
 - Chaleco reflectante debidamente homologado.
 - Dos triángulos homologados de señalización de peligro.

6. Consejos y normas de Seguridad Vial

b).- Planificar el viaje.

➤ Consultar en el **Servicio de Información de Tráfico:**

- Internet: www.dgt.es
- Teléfono: 011
- Redes sociales:
 - Twitter ([@DGTes](https://twitter.com/DGTes) y [@informacionDGT](https://twitter.com/informacionDGT))

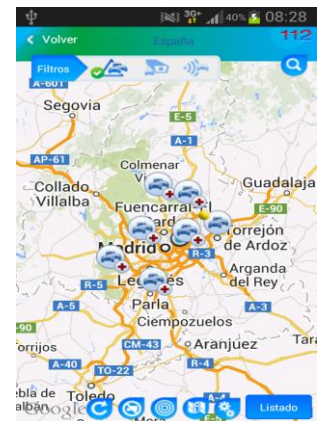


- Aplicación gratuita DGT:
<http://www.dgt.es/es/app-movil.shtml>



• TELETTEXTO:

- TVE: página 600 y siguientes.
- Antena 3: página 410 y siguientes.
- Cuatro: página 470 y siguientes.
- Telecinco: página 470 y siguientes.
- La Sexta: página 410 y siguientes.



- Aplicación COMOBITY (gratuita), para ayudar a una movilidad más segura para todos los usuarios de la carretera, con especial atención a los más vulnerables (ciclistas y peatones).

Permite, básicamente, que los conductores que circulan con su coche por una zona donde haya ciclistas o peatones puedan conocer la presencia de éstos y, por lo tanto, tomar medidas de precaución, para evitar atropellos. Y, lógicamente, para que los propios ciclistas o peatones puedan tener la tranquilidad de saber que los conductores conocen su presencia.



6. Consejos y normas de Seguridad Vial

- Y solicite información sobre el estado de las carreteras que Vd. vaya a utilizar, así como posibles itinerarios alternativos en caso de condiciones meteorológicas adversas, o también, escuche los **boletines informativos** que difunde el Servicio de Información de Tráfico en las distintas emisoras de radio por todo el territorio nacional.
- Programar el viaje a fin de distribuir las paradas y tiempos de descanso, así como prever las dificultades del recorrido y el posible alargamiento del tiempo de trayecto.

c).- Preparar el viaje.

- Antes de iniciar el viaje descansar suficientemente, evitar ingerir alcohol y medicamentos incompatibles con la conducción.
- Evaluar la carga a transportar de forma equilibrada repartiendo los pesos, evitando sobrecarga y el llevar baca.
- Transportar como máximo el número de personas para el que esté autorizado el vehículo, todas ellas emplazadas y acondicionadas en el lugar destinado a ello.
- Si viaja con niños hágalo con los dispositivos de retención homologados para su edad.
- Vestir ropa cómoda y zapatos ligeros.
- Llevar bebidas frescas y no alcohólicas.
- Los documentos imprescindibles para circular, llévelos a mano durante el viaje:
 - Permiso de conducir.
 - Permiso de circulación.
 - Tarjeta de Inspección Técnica.
 - Seguro Obligatorio.

6.7.2.- PRUDENCIA

Durante los desplazamientos en Verano, adoptar las precauciones elementales e imprescindibles para la conducción en desplazamientos masivos y de larga distancia por carretera, por ello:

- Ponerse el cinturón de seguridad.
- Respetar la señalización tanto fija como la de paneles de señalización variable, así como los límites de velocidad específicos y genéricos de la carretera.

Velocidad Genérica para turismos y motocicletas

Autopistas y autovías	120 Km/h.
Carreteras multicarril y carreteras convencionales con arcén \geq 1,5 m ...	100 Km/h.
Carreteras con arcén $<$ 1,5 m	90 Km/h.
Vías urbanas.....	50 Km/h.

Recordar que el conductor debe ajustar su velocidad, independientemente de las establecidas, en función de cómo se desarrolla la circulación y de las características físicas de la carretera, de modo que pueda reaccionar y controlar en todo momento su vehículo ante cualquier incidencia o circunstancia.

* Guardar la Distancia de Seguridad entre vehículos (**Regla del Cuadrado**).

- Distancia de Seguridad: es aquella distancia entre vehículos que permite detenerse en caso de frenado brusco sin colisionar con el vehículo delantero, teniendo en cuenta para ello, la velocidad de circulación y las condiciones de frenado y adherencia de la carretera.
- De forma práctica podemos aplicar para el cálculo de la Distancia de Seguridad la **Regla del Cuadrado**, de tal forma que si circulamos por ejemplo a 90 Km/h., elimine la última cifra quedando 9 y multiplique este número por sí mismo $9 \times 9 = 9^2 = 81$, luego la distancia de seguridad al vehículo que va delante debería ser 81 metros.

6. Consejos y normas de Seguridad Vial

-Ejemplos de Distancia de Seguridad en “carreteras secas”:

- A velocidad de **50 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $5^2 = 25$ metros.
- A velocidad de **90 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $9^2 = 81$ metros.
- A velocidad de **100 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $10^2 = 100$ metros.
- A velocidad de **120 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $12^2 = 144$ metros.

La distancia de Seguridad en “calzadas mojadas” será el doble que en las de calzadas secas.

- Es aconsejable circular con las luces de cruce encendidas durante el día, para ser visto mejor.
- Prestar atención a los cambios en las condiciones de circulación, adelantamiento y limitaciones de velocidad genéricas, que supone el circular por una determinada clase de carretera (autopista, autovía y carretera convencional) y pasar a otra.
- Prestar atención a la conducción nocturna.
- Evitar la conducción continuada, parándose para descansar y recuperarse cada 2 horas.

Además en verano es aconsejable para circular con sol, tomar una serie de precauciones complementarias debido a que los rayos solares fatigan rápidamente los ojos del conductor afectando a su conducción, a la vez que elevan la temperatura del habitáculo produciendo tensión y nerviosismo, por ello:

Con SOL:

- Utilizar el parasol convenientemente inclinado formando visera de modo que proteja los ojos del conductor de la luminosidad directa de los rayos solares y permita ver sin dificultad la carretera.
- Utilizar gafas de sol, prestando especial atención con ellas, a los cambios de contraste y luminosidad que supone el entrar / salir de túneles o atravesar zonas de sombra, en que un vehículo, peatón o cualquier obstáculo son menos visibles.
- Cuidar la opacidad de los parasoles adheridos a los cristales laterales o traseros del vehículo que pueden disminuir la visibilidad del conductor.
- Prestar atención a la conducción con luminosidad del sol muy intensa, pues se ven menos fácilmente los faros de otros vehículos (motos) y la señalización luminosa de la carretera.

Con CALOR:

- Encender el aire acondicionado del vehículo, o airear el habitáculo del mismo bajando las ventanillas y tomando la precaución de que los ocupantes no saquen por ellas los brazos o cabeza.
- Llevar bebidas frescas, no alcohólicas y hacer paradas más frecuentes a fin de hidratarse, airear el vehículo y relajarse.
- En las paradas procurar detenerse en zona de sombra y si es en sol, no dejar personas mayores, niños o animales dentro del vehículo.
- Vigilar y controlar la temperatura del motor del vehículo.