

## 5. Consejos y normas de Seguridad Vial

- 5.1. Relativas al estado del vehículo .....
- 5.2. Relativas a la conducción en caravana .....
- 5.3. Relativas a la conducción en autopista y autovía .....
- 5.4. Relativas al conductor .....
- 5.5. Relativas a la preparación del viaje .....
- 5.6. Relativas al cinturón de seguridad, pasajeros y carga.....
- 5.7. Consejos D.G.T. – *CONDUCCIÓN EN EL RETORNO DE VACACIONES* .....

# 5. Consejos y normas de Seguridad Vial

## 5.1. RELATIVAS AL ESTADO DEL VEHÍCULO

En estas fechas en que comienza la Operación Especial “Retorno 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.

## 5.2. 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.

## 5. Consejos y normas de Seguridad Vial

### 5.3. 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.

### 5.4. 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.

# 5. Consejos y normas de Seguridad Vial

## 5.5. RELATIVAS A LA PREPARACIÓN DEL VIAJE

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

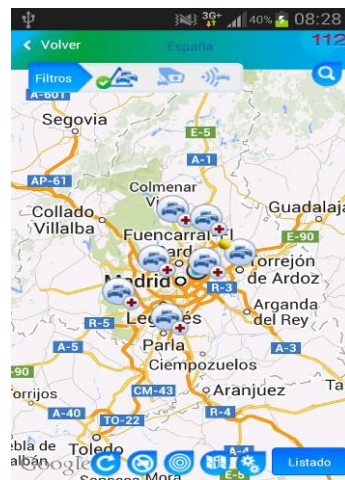
- Internet: [www.dgt.es](http://www.dgt.es)
- Teléfono: 011
- Redes sociales:
  - Twitter ([@DGTes](https://twitter.com/DGTes) y [@informacionDGT](https://twitter.com/informacionDGT))



- **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.



## 5. 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.

### 5.6. 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.

### 5.7. CONSEJOS D. G. T. – CONDUCCIÓN EN EL RETORNO DE VACACIONES

A punto de finalizar el mes vacacional de agosto, muchos conductores se disponen a regresar a sus lugares habituales de residencia, por lo cual, es necesario tomar una serie de medidas en la conducción ante este nuevo desplazamiento para realizarlo en las mejores condiciones de Seguridad Vial.

#### 5.7.1.-PREVENCIÓN

Antes de realizar el viaje:

a) *Informarse.*

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

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

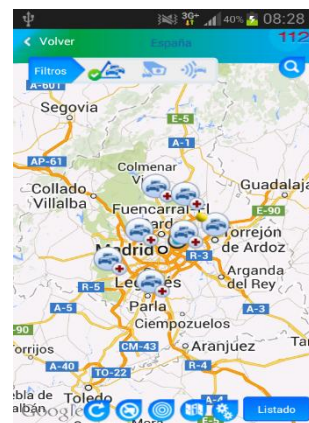


- Aplicación gratuita DGT:  
<http://www.dgt.es/es/app-movil.shtml>



• **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.



## 5. Consejos y normas de Seguridad Vial

- Y solicite información sobre el estado de las carreteras que vaya a utilizar, así como posibles itinerarios alternativos, o también, escuche los **boletines informativos** que difunde el Servicio de Información de Tráfico por las distintas emisoras de radio de toda la geografía nacional.

### b) Programar el horario adecuado para la realización del viaje.

- Elegir el horario habitual al que estemos acostumbrados a conducir.
- No romper el ciclo sueño / vigilia. Levantarse o acostarse a una hora no habitual supone pérdida de atención en la conducción y riesgo de accidente.
- Si es posible, evitar viajar de noche pues la conducción nocturna produce fatiga y somnolencia en el conductor poco habituado.
- Si no fuera posible, en la tarde precedente al viaje nocturno dormir siesta (aproximadamente 1-2 horas) para paliar en su medida los efectos negativos de la conducción nocturna.
- Evitar salir de viaje después de una jornada cansada de playa o montaña.
- Dormir suficientemente la noche precedente al viaje, así como también las anteriores al mismo.
- Si el viaje dura más de 8-10 horas, no lo realice seguido, pare y descanse una noche normal.

### c) Comida y medicamentos.

- Descansar suficientemente para emprender el viaje.
- Antes de salir de viaje tomar un desayuno o en su caso una comida ligera. Si se está acostumbrado a acompañarlo con bebidas estimulantes (café, té, etc.) hágalo en dosis moderadas, nunca se deben tomar bebidas alcohólicas.
- Evitar tomar aquellos medicamentos que disminuyan la atención o provoquen somnolencia. Leer su prospecto e informarse en su médico.

### d) Neumáticos, luces y limpieza del vehículo.

- Verificar la presión de los neumáticos y el de repuesto, así como su estado.
- Comprobar el correcto funcionamiento de las luces e intermitentes.
- Limpiar el vehículo, cristales y faros, para ver y ser vistos.

### e) Equipaje.

- El conductor debe tener la máxima visibilidad, ningún objeto transportado o parasol debe limitarla.
- Coloque y sujete bien el equipaje y objetos a transportar, de forma equilibrada y repartiendo pesos, de esta forma limitaremos el riesgo de accidente.
- El equipaje voluminoso colóquelo en el portamaletas, evite llevar baca.
- En la bandeja trasera del vehículo, no deben colocarse objetos que puedan causar daño en caso de frenada brusca.
- La documentación necesaria del vehículo llévela a mano.
- El número máximo de personas que pueden transportarse no puede exceder del número de plazas para las que esté autorizado el vehículo, todas ellas emplazadas y acondicionadas en lugar destinado para ello.



# 5. Consejos y normas de Seguridad Vial

## 5.7.2.- PRUDENCIA

Durante el viaje:

a) *Mantener la atención en la conducción en todo momento, para ello.*

- Evitar la temperatura elevada en el habitáculo mediante el aire acondicionado o aireando el vehículo bajando las ventanillas.
- Escuchar la radio o hablar con los pasajeros sin perder la atención ni visión de la carretera.
- Simultanear la conducción con otro ocupante del vehículo.
- Realizar paradas frecuentes o cada dos horas, sacando el coche de la carretera y descansando de 10-20 minutos, andar y beber agua.
- Mientras conduce, no realice ni atienda llamadas por medio del teléfono móvil, para ello pare su vehículo fuera de la calzada en lugar apropiado y efectúe la comunicación.
- Si se encuentra cansado y somnoliento, deténgase en lugar adecuado y eche una cabezada.

b) *El tiempo perdido no se recupera.*

- Las retenciones producen estrés, agresividad, fatiga y cansancio. Si se ha perdido tiempo en ellas, no intentemos recuperarlo mediante la velocidad y adelantamientos, que a su vez originan más fatiga y cansancio, y por tanto hacen crecer el riesgo de accidente.

c) *No realizar maniobras antirreglamentarias como:*

- En cambio de sentido: cuando se produce una equivocación en el sentido de marcha, no efectuar maniobras antirreglamentarias como giros en calzada; si es preciso parar en lugar apropiado y seguro para consultar el mapa de carreteras y continuar hasta el cambio de sentido próximo para realizar el giro que permita tomar la dirección deseada.
- Circular marcha atrás: cuando se rebasa una salida determinada, no efectuar maniobra antirreglamentaria como circular marcha atrás, se debe continuar hasta el cambio de sentido próximo para volver y tomar la salida deseada.
- Circular sin guardar la Distancia de Seguridad.- la 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 para su cálculo aplicar la **Regla del Cuadrado**.

Ejemplo: Si circulamos a 90 Km/h. elimine la última cifra quedando 9 y multiplique este número por sí mismo:  $9 \times 9 = 81$ , luego la Distancia de Seguridad al vehículo que va delante debería ser 81 metros.