

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

- 4.1. Relativas al estado del vehículo
- 4.2. Relativas a la conducción en caravana
- 4.3. Relativas a la conducción en autopista y autovía
- 4.4. Relativas al conductor
- 4.5. Relativas a la preparación del viaje
- 4.6. Relativas al cinturón de seguridad, pasajeros y carga.....
- 4.7. Consejos D.G.T. – *LA CONDUCCIÓN EN OTOÑO*.....

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

4.1. RELATIVAS AL ESTADO DEL VEHÍCULO

En estas fechas en que comienza la Operación Especial “Todos los Santos – 2022” 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.
- 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 o kit reparapinchazos y herramientas para su instalación.
 - Chaleco reflectante de alta visibilidad debidamente homologado.
 - Dos triángulos homologados de preseñalización de peligro o dispositivo luminoso intermitente V-16 (opcional).

4.2. 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, ciclomotores y vehículos de movilidad personal, 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.

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

4.3. 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 autopista o autovía deberá abandonarla en la primera salida.
- Si necesita detenerse retire el vehículo lo más posible de la calzada y arcén.

4.4. 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 éstos y ocupen la calzada o el arcén de las vías interurbanas.
- Si utiliza gafas graduadas es aconsejable llevar unas de repuesto.

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

4.5. RELATIVAS A LA PREPARACIÓN DEL VIAJE

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

- Internet: www.dgt.es / mapamovilidad.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.

➤ 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 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.

4.6. 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.
- En la bandeja trasera del vehículo, no coloque objetos que puedan causar daño en caso de frenada brusca.
- Queda prohibido circular con niños menores de 12 años, situados en los asientos delanteros del vehículo, salvo que utilicen dispositivos homologados al efecto. Excepcionalmente, cuando su estatura sea igual o superior a 135 centímetros, los menores de 12 años podrán utilizar como tal dispositivo el propio cinturón de seguridad para adultos de que estén dotados los asientos delanteros.
- Los niños menores de 3 años, que ocupen los asientos traseros, deberán utilizar un sistema de sujeción homologado adaptado a su talla y peso.
- 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 el lugar destinado para ello.

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

4.7. CONSEJOS D. G. T. – LA CONDUCCIÓN EN OTOÑO

El otoño es el periodo del año de transición climática en el que pueden hacer aparición importantes fenómenos meteorológicos adversos, que nos pueden **SORPRENDER** en carretera al estar poco habituados a ellos durante el periodo veraniego. Entre ellos se encuentran la lluvia, niebla y el hielo que van anunciando en cierta manera la llegada del invierno.

Otro factor importante a destacar y característico del otoño es el que las noches se alargan, aumentando por tanto los riesgos de accidente al ser la conducción nocturna más peligrosa que la que se realiza por el día.

Por ello, para afrontar la conducción durante el otoño en las mejores condiciones de Seguridad Vial, tendremos en cuenta los siguientes consejos:

4.7.1.- PREVENCIÓN:

Antes de realizar el viaje:

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

- Revisar el buen estado mecánico y especialmente comprobar los frenos.
- Comprobar las escobillas y funcionamiento del limpiaparabrisas (durante el verano y debido a las altas temperaturas han podido quedar en mal estado) y comprobar también la luneta térmica.
- Comprobar el alumbrado del vehículo, antiniebla y sus reglajes.
- Niveles de líquido de frenos, de aceite y 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 o kit reparapinchazos y herramientas para su instalación.
 - Chaleco reflectante de alta visibilidad debidamente homologado.
 - Dos triángulos homologados de preseñalización de peligro o dispositivo luminoso intermitente V-16 (opcional).

b).- *Informarse de la posibilidad de que se produzcan condiciones meteorológicas adversas en carretera.*

- Consultar en el **Servicio de Información de Tráfico:**
 - Internet: www.dgt.es/ / mapamovilidad.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.

Y también escuche los **boletines informativos** que difunde el Servicio de Información de Tráfico por las distintas emisoras de radio en toda la geografía nacional. Las previsiones del tiempo las podrá conocer en la información que facilita la Agencia Estatal de Meteorología.

- Si las condiciones meteorológicas no son favorables retrasar en lo posible la salida hasta que desaparezcan.
- Si se parte, advertir en el destino de un posible retraso debido a la existencia de condiciones desfavorables en carretera.

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

4.7.2.- PRUDENCIA

Durante el viaje:

Si, durante el viaje por carretera en este periodo otoñal, apareciesen condiciones meteorológicas desfavorables tener en cuenta que conducir en esta situación aumenta la tensión nerviosa y la fatiga visual conllevando por tanto una disminución de la atención y siendo causa de riesgo de accidente.

En los trayectos largos, no dude en pararse en un área de descanso y esperar a que las condiciones mejoren.

Siempre ante estas condiciones, prestar mucha atención a la conducción y como norma general:

“Disminuir la velocidad y aumentar la distancia de seguridad”

Además:

Con NIEBLA:

- Encender las luces de cruce y alumbrado antiniebla (Regla esencial **“ver bien y ser visto”**).
- Adaptar la velocidad y distancia de seguridad con el vehículo delantero en función de la visibilidad (**Regla de las 3V**, es la medida a respetar con niebla).
Regla de las 3V = Visibilidad (V) = Velocidad (V) = Vehículo delantero (V)
Ejemplo: Visibilidad (50 metros) = Velocidad (50 Km/h) = Vehículo delantero (a 50 metros)
- No seguir de cerca a otro vehículo; vigilar la luz de freno del vehículo delantero.
- Comprobar el funcionamiento de los limpiaparabrisas.

- No frenar bruscamente ni detenerse en calzada y evitar adelantamientos.
- En caso de cualquier incidencia en carretera, encender inmediatamente los intermitentes de emergencia, faros y alumbrado antiniebla.
- Cuando la niebla sea muy densa, tomar como referencia las marcas viales de la derecha de la calzada.
- En autopista y autovía circular siempre por el carril derecho.
- Prestar atención a los vehículos de 2 ruedas y a peatones por ser menos visibles con niebla.

Con LLUVIA:

- Encender las luces de cruce para ser vistos mejor (Regla esencial **“ver bien y ser visto”**).
- Comprobar el correcto funcionamiento de los limpiaparabrisas y luneta térmica.
- Orientar la calefacción interior del vehículo hacia los cristales para combatir el vaho que se forma por la humedad y limpiarlos con una bayeta seca.
- Comprobar periódicamente la eficacia de los frenos, tocándolos suavemente para secar la humedad de las pastillas.

- No frenar bruscamente para evitar el deslizamiento (aquaplaning).
- Tener presente que la distancia de frenado es mayor con lluvia, por lo que aumentaremos la Distancia de Seguridad con el vehículo delantero (**Regla del Cuadrado**).

Regla del Cuadrado es la medida para el cálculo de la Distancia de Seguridad que engloba las distancias con el vehículo delantero por tiempo de percepción y reacción a una velocidad determinada.

- De forma práctica para el cálculo de la Distancia de Seguridad podemos aplicar la **Regla del Cuadrado**, de tal manera 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.

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

- A velocidad de **20 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $2^2 = 4$ metros.
- A velocidad de **30 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $3^2 = 9$ metros.
- 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 **120 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $12^2 = 144$ metros.

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

La distancia de Seguridad en “**calzadas mojadas**” será el **doblo** que en calzadas secas.

-Ejemplos de Distancia de Seguridad en “calzadas mojadas”:

- A velocidad de **20 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $2 \times 2^2 = 8$ metros.
- A velocidad de **30 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $2 \times 3^2 = 18$ metros.
- A velocidad de **50 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $2 \times 5^2 = 50$ metros.
- A velocidad de **90 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $2 \times 9^2 = 162$ metros.
- A velocidad de **120 km/h**: Distancia de Seguridad = Regla del Cuadrado = $2 \times 12^2 = 288$ metros.

Con HIELO:

- Saber reconocer con anticipación los tramos o zonas con hielo para no tener que utilizar los frenos. Algunos signos que detectan su presencia en la carretera pueden ser:
 - hielo sobre el parabrisas.
 - humedad alta y sol brillante.
 - existencia de zonas blanquecinas de escarcha o hielo en aledaños a la calzada.
- Disminuir lentamente la velocidad y mantenerla muy reducida.
- Evitar frenar o cambiar bruscamente de dirección.
- Evitar aceleraciones y deceleraciones, así como adelantamientos.
- Tener presente la dirección y comportamiento del resto de vehículos, que puede ser imprevisible.

La NOCHE:

- Cuando se circule a la puesta del sol o se aprecie disminución considerable de luz solar encender las luces (Regla esencial “**ver bien y ser visto**”).
- Por la noche disminuir la velocidad hasta un 20% respecto a la velocidad permitida, pues al circular con luz de cruce la zona iluminada por los faros puede ser muy inferior a la distancia de parada.
- Usar luces cortas cuando se cruce con otro vehículo. Si se deslumbra utilice como guía la línea de la derecha de la calzada.
- Si necesita parar en carretera, buscar un tramo recto y con visibilidad, poniendo intermitentes y triángulos de emergencia o dispositivo luminoso intermitente V-16 (opcional). Tener precaución en caso de descender del asiento conductor, así como evitar que los pasajeros traseros descendan del vehículo por la puerta izquierda, haciéndolo en todo caso por la puerta derecha.
- Llevar el vehículo aireado, dirigiendo la salida del aire del interior del vehículo hacia el cuerpo y brazos, nunca a los ojos.
- Escuchar la radio o música.
- Prestar mucha atención a las noches con lluvia, pues el barro y polvo salpicado se acumulan rápidamente en los faros e intermitentes del vehículo reduciendo hasta un 50% su visibilidad. Parar a menudo para efectuar su limpieza.
- Detenerse cada 2 horas o siempre que se observe fatiga o somnolencia, haciendo ejercicios respiratorios o andar para recuperar la capacidad necesaria para conducir.

Los signos de fatiga pueden manifestarse de las siguientes formas:

- Somnolencia.
- Dolor de cabeza, nuca / cuello, espalda o piernas.
- Picor de ojos, parpadeo o frotarlos continuamente con las manos.
- Cambio continuo de posición en el asiento conductor.
- Sensación de tener mucho calor, sed o sudor en las manos.
- Aumento de consumo de cigarrillos, caramelos o golosinas.

Es importante que cada conductor identifique estos síntomas que deben poner en alerta sobre una fatiga en la conducción y evitar de esta forma un accidente.