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. – *CONDUCCIÓN EN CONDICIONES ADVERSAS* .....

4. Consejos y normas de Seguridad Vial

4.1. RELATIVAS AL ESTADO DEL VEHÍCULO

En estas fechas en que comienza la Operación Especial “Constitución-Inmaculada – 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.
- Acostúmbrese 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, nieve, 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, olvídese de que la señalización le permite circular a mayores niveles.

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, nieve, 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, nieve, 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.

4.5. 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 y @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.

4.7. CONSEJOS D. G .T. – *CONDUCCIÓN EN CONDICIONES ADVERSAS*

Conducir en condiciones meteorológicas adversas como son la nieve, hielo, niebla, lluvia y viento, aumenta la tensión nerviosa y la fatiga visual llevando consigo una disminución de la atención. También alteran de forma significativa las condiciones en que se desarrolla la circulación, a la vez que generan mayores dificultades a las previstas en el viaje por carretera.

Todos estos inconvenientes que se nos pueden presentar en carretera en un momento inesperado se superan teniendo siempre presentes las **2 Reglas Básicas** para la conducción: la **PREVENCIÓN** y la **PRUDENCIA**, que nos permitirán realizar el viaje por carretera en esta época del año en las mejores condiciones de Seguridad Vial.

Seguridad Vial = 2 REGLAS BÁSICAS = PREVENCIÓN + PRUDENCIA

REGLAS BÁSICAS

1ª – PREVENCIÓN

Antes de salir de viaje en esta época hay que 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.

Con el frío, el vehículo y sus elementos se encuentran sometidos a condiciones ambientales más severas que en el resto del año, por lo que será necesario prepararlo para ello.

- 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, líquido anticongelante 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. En caso de circular por zonas de montaña utilice “neumáticos de invierno”.
- 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).

  Además, **es muy importante** llevar también:
  - linterna de emergencia, bayeta antivaho y rasqueta para el hielo.
  - En caso de no utilizar neumáticos de invierno lleve cadenas y guantes para su instalación.

b).- Planificar el viaje.

En esta época las condiciones meteorológicas son muy cambiantes, por lo que es necesario examinar con detenimiento el itinerario más adecuado para cada situación.

- Consultar en el **Servicio de Información de Tráfico:**
  - Internet: www.dgt.es / mapamovilidad.dgt.es
  - Teléfono: 011
  - Redes sociales:
    - Twitter (@DGTes y @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 solicite información sobre el estado de las carreteras que 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**, por las distintas emisoras de radio en todo el territorio nacional.

- Programar el plan de viaje teniendo en cuenta las personas transportadas (niños, personas mayores, etc.), paradas y tiempos de descanso, meteorología e itinerarios.
- Llevar el depósito de combustible lleno, ante cualquier situación será de gran ayuda.
- Llevar vestimenta confortable para la conducción, y ropa de abrigo o manta por si surge una emergencia.

2ª – PRUDENCIA

Durante la conducción nos puede sorprender cualquier fenómeno meteorológico, por lo que hay que reaccionar y actuar de forma segura.

a).- Actuar en la velocidad y en la distancia de seguridad.

Cualquier incidencia meteorológica afecta a la conducción de 2 formas, que pueden actuar de forma simultánea o individualizada:

- disminuye la visibilidad.
- disminuye la adherencia entre el neumático y la calzada.

Por ello ante la presencia en carretera de nieve, hielo, niebla, lluvia o viento siempre:

"Disminuir la velocidad y aumentar la distancia de seguridad"

b).- *Estar puntualmente informado en carretera.*

La información puntual, nos permitirá tomar decisiones sobre la ruta más idónea y nos evitará inconvenientes.

- A través de los boletines que difunde el Servicio de Información de Tráfico, por las distintas emisoras de radio en todo el territorio nacional.
- A través del teléfono 011.
- Redes sociales:
  - Twitter (@DGTes y @InformacionDGT)

c).- *Para fuera de la calzada en situaciones extremas.*

Cuando debido a una precipitación importante o por causas meteorológicas extremas la circulación se realice con dificultad y peligro para la Seguridad Vial, se procederá a detenerse fuera de la carretera en lugar apropiado para ello, hasta que las condiciones permitan reanudar el viaje.

Además de estas 2 Reglas Básicas, será preciso observar una serie de Consejos y Normas Específicas para cada clase de incidencia meteorológica: nieve, hielo, niebla, lluvia y viento que nos pueda afectar en carretera.

CONSEJOS Y REGLAS ESPECÍFICAS

Con NIEVE:

- Encender las luces de cruce. **(Ver bien y ser visto)**.
- Comprobar el funcionamiento del limpiaparabrisas y luneta térmica.
- Utilizar el sistema de ventilación interior del vehículo para eliminar el vaho sobre los cristales y aplicar una bayeta seca.
- Evitar aceleraciones y deceleraciones bruscas, así como adelantamientos.
- Anticiparse ante cualquier incidencia para no tener que utilizar los frenos.
- Mantener la velocidad reducida.
- Limpiar periódicamente la nieve que se acumula en el guardabarro y que puede obstaculizar el giro de las ruedas.
- Mucha precaución con la nieve pisada en calzada y transformada en hielo, pues es muy deslizante.
- Tan pronto como la carretera se vea blanca o cuando lo demanden las Fuerzas de Vigilancia en carretera, se colocarán las cadenas en las ruedas motrices en caso de no llevar neumáticos de invierno.
- Las cadenas se instalarán en lugares apartados de la calzada y de fácil acceso para el vehículo, evitando entorpecer la circulación de la carretera.

En caso de bloqueo de la carretera por nieve:

- No adelantar a un vehículo bloqueado por nieve en carretera, sin estar completamente seguro de poderlo hacer, dejando vía libre después de realizar la maniobra.
- No pararse nunca en la calzada, aparcar fuera de la carretera y no abandonar el vehículo más que estando seguro de poder llegar a una casa o refugio para solicitar ayuda.
- No adelantar a una máquina quitanieves mientras se encuentre trabajando.

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.
- En caso necesario pueden instalarse las cadenas en las ruedas motrices del vehículo, circulando a velocidad muy reducida, y quitándolas cuando no sean necesarias

Con NIEBLA:

- Encender las luces de cruce y alumbrado antiniebla (**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 (**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 (acquaplanning).
- 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** es la medida a respetar para la distancia de seguridad).

Regla del Cuadrado es la medida para el cálculo de la Distancia de Seguridad; para su determinación si circulamos por ejemplo a 90 Km/h, elimine la última cifra quedando 9 y multiplique este número por sí mismo 9 x 9 = 9^2 = 81, luego la distancia de seguridad al vehículo que va delante debería ser 81 metros.

En calzadas mojadas por lluvia la distancia de Seguridad será el doble de la Regla del Cuadrado.

Con VIENTO:

- Saber reconocer la dirección y fuerza del viento.
- Disminuir la velocidad y sujetar fuertemente el volante para evitar desviaciones peligrosas del vehículo.
- En los adelantamientos, cruces con otros vehículos, salidas de los túneles y en general lugares poco protegidos de la carretera, puede ocasionar “golpes de viento”, por lo que deberá prestarse atención a estas situaciones para evitar pérdida de dirección y vuelco.