Guía para la prevención del accidente laboral de tráfico



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021

Guía para la prevención del accidente laboral de tráfico

Índice

1. **INTRODUCCIÓN** 5

2. **LAS DISTRACCIONES** 7
   - 2.1. El peligro de las distracciones 7
   - 2.2. Consejos para concentrarte mejor 8
   - 2.3. Consejos para no distraerte 9

3. **EL SUEÑO Y LA FATIGA** 11
   - 3.1. Los peligros 11
   - 3.2. Las causas 12
   - 3.3. Los síntomas 12
   - 3.4. Recomendaciones 13

4. **EL ESTRÉS** 15
   - 4.1. El origen del estrés 15
   - 4.2. Consecuencias del estrés en la conducción 16
   - 4.3. Consejos contra el estrés al volante 16

5. **EL ALCOHOL** 19
   - 5.1. Efectos y consecuencias del alcohol al volante 19
   - 5.2. Tasa de alcoholemia 20
   - 5.3. Consejos y recomendaciones 20

6. **LA DISTANCIA DE SEGURIDAD** 23
   - 6.1. ¿Qué es la distancia de seguridad? 23
   - 6.2. Factores y recomendaciones 24
   - 6.3. Cómo saber si tu distancia es segura 26

7. **EL EXCESO DE VELOCIDAD** 27
   - 7.1. Por qué es peligroso 27
   - 7.2. Cómo debes actuar 29

8. **LA POSICIÓN DE CONDUCCIÓN** 31
   - 8.1. El asiento y el volante 32
   - 8.2. El reposacabezas 33
   - 8.3. El cinturón de seguridad 33
   - 8.4. Los retrovisores 34

9. **LA CONDUCCIÓN DEFENSIVA** 35
9.1. Técnicas de conducción defensiva 35

10. **LA CONDUCCIÓN CON MAL TIEMPO** 37
10.1. Medidas generales 37
10.2. Medidas frente a la pérdida de adherencia 38
10.3. Medidas frente a la reducción de la visibilidad 39
10.4. Medidas contra la fatiga 39

11. **LA CONDUCCIÓN EN CIUDAD** 41
11.1. Medidas generales 41
11.2. Medidas en cruces, semáforos y rotondas 42
11.3. Medidas respecto a motos y bicis 43
11.4. Medidas ante los peatones 43
11.5. Uso de patinetes eléctricos (VMP) 44

12. **LA SEGURIDAD ACTIVA** 47
12.1. La dirección 47
12.2. Los frenos 48
12.3. Los neumáticos 48
12.4. La suspensión 49
12.5. El sistema de alumbrado 49
12.6. Los parabrisas y limpiaparabrisas 50
12.7. Sistemas de ayuda a la conducción (ADA) 50

13. **LA SEGURIDAD PASIVA** 53
13.1. El chasis y la carrocería 53
13.2. El cinturón de seguridad 54
13.3. El airbag 54
13.4. El reposacabezas 55
13.5. Los asientos 55

14. **LA MOTO** 57
14.1. Consejos para la persona que conduce una moto 57
14.2. Respecto al uso de protecciones 58
14.3. Consejos para el resto de las personas que conducen automóviles 59

15. **LA BICICLETA** 61
15.1. Consejos para ciclistas 61
15.2. Consejos para el resto de las personas que conducen automóviles 63

16. **PEATONES** 65
16.1. Consejos para peatones 65
16.2. Consejos para la persona que conduce un automóvil 67

17. **ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE** 69
17.1. Qué hacer en caso de accidente 69
17.2. La regla PAS, paso a paso 69

18. **ACTUACIÓN EN CASO DE AVERÍA** 71
18.1. Siempre, como regla general 71
18.2. En caso de pinchazo 72
18.3. En caso de rotura del parabrisas 73
18.4. En caso de fallo mecánico 73

1

Introducción

Existe una cualidad inherente al ser humano y es que cuando pasa algo, tendemos a echarle la culpa a los demás: si llego tarde, ha sido culpa del tráfico; si el informe no se entrega a tiempo, los equipos informáticos han fallado; si discuto con mi pareja, es culpa de los niños; si grito a los niños, es culpa del estrés que me produce el trabajo.

Y en la carretera, igual o peor: "la culpa ha sido del de delante"; "ha frenado de repente"; "había llovido y la carretera estaba fatal"; "se me ha echado encima"; etcétera, etcétera.

La culpa siempre es de otra persona y si no, de la mala suerte. Esquivamos la responsabilidad porque nos creemos infalibles, con grandes dotes para la conducción, que siempre tenemos todo bajo control… Pero esto no es así.

Claro que los fallos mecánicos de los vehículos ocurren y que las condiciones de la carretera o la meteorología importan. Y mucho. Pero no deben servir como excusa, ya que la mayor parte de estos sucesos y circunstancias son totalmente previsibles y, por tanto, como seres inteligentes que somos, podemos anticiparnos y evitar así buena parte de los accidentes. Y lo que es más importante, salvar muchas vidas.

De hecho, el estudio exhaustivo de los accidentes a lo largo de muchos años demuestra que, en la gran mayoría de los casos, si la persona que conduce hubiera actuado de otra manera, el accidente se podría haber evitado, o si no, haber minimizado sus consecuencias. Por ejemplo:

- *Ante un reventón repentino podríamos afirmar que ha sido el factor vehículo el que ha fallado; pero, ¿y si la persona que conduce hubiera revisado los neumáticos antes del viaje?*
- *O si se sufre un accidente por circular sobre un asfalto deslizante, ello es fácilmente atribuible al llamado factor vía y entorno; pero, ¿y si la persona que conduce hubiera adaptado su velocidad a las condiciones de la vía?*
- *Y de igual forma, si la persona que conduce se duerme al volante, no hay duda de que el factor responsable ha sido el humano; pero, ¿sabía él que hay determinadas condiciones que favorecen la aparición de la somnolencia?*

En este manual, a lo largo de dieciocho capítulos, analizaremos y estudiaremos todos los posibles factores que afectan a la Seguridad Vial, así como las recomendaciones a seguir en cada caso para reducir el riesgo de accidente. Un contenido novedoso y entretenido que lejos de exigirte mucho tiempo, puede evitarte perder muchos minutos o incluso, toda una vida.

Los objetivos de este manual son claros:

1) *Que seas consciente de que el factor humano es fundamental, y que determinadas conductas de riesgo acaban irremediablemente provocando accidentes.*

2) *Que entiendas los accidentes desde dentro, comprendiendo sus causas y aprendiendo todo lo necesario para evitarlos.*

Porque, ¿te imaginas poder tener un mando a distancia con el que poder rebobinar, dar marcha atrás y evitar que los accidentes sucedan? A partir de ahora te sentirás como si lo tuvieras.

2

Las distracciones



- Estas frases, o muy parecidas, son las que se oyen en muchos vehículos antes de sufrir un accidente: "*Voy a poner algo de música…*"; "*Hola Ana, ¿cómo estás? Te llamo porque…*"; "*¡Niño, estate quieto de una vez!*".

- Casi el 50% de los accidentes mortales se produce como consecuencia de las distracciones de la persona que conduce. Porque, ¿cuántas veces hemos apartado la vista de la carretera para encender un cigarrillo, sintonizar una emisora o marcar en el móvil?

- Quizás, si supieras la distancia que recorre nuestro vehículo mientras hacemos estas cosas, sin tan siquiera darnos cuenta, te lo pensarías dos veces antes de volver a hacerlas.

- Pongamos, por ejemplo, que circulamos a 120 Km/h:

  - ✓ Encender un cigarro → 133 metros o casi, ¡1 CAMPO Y MEDIO DE FÚTBOL!
  - ✓ Manejar la radio → 200 metros, o lo que es lo mismo, ¡MÁS DE 2 CAMPOS DE FÚTBOL!
  - ✓ Marcar en el móvil → 433 metros, lo que equivale a, ¡CASI 5 CAMPOS DE FÚTBOL!

- Si continúas leyendo, te contaremos más sobre el peligro de las distracciones y cómo evitarlas.

2.1 El peligro de las distracciones

- Las distracciones resultan más peligrosas cuanto mayor es la dificultad y la duración de la tarea a la que se desvía la atención, y pueden provocar:

- ✓ Que no te des cuenta de la velocidad a la que circulas.
- ✓ Que cambies de carril sin darte cuenta de que viene otro vehículo.
- ✓ Que no mantengas la distancia necesaria con el vehículo de delante.
- ✓ Que reacciones demasiado tarde ante un imprevisto.

Las distracciones más habituales y más peligrosas al volante, son:

Dentro del vehículo

- ✓ Usar el teléfono móvil y manipular el navegador.
- ✓ Fumar.
- ✓ Consultar un documento o un mapa.
- ✓ Recoger o buscar objetos en el suelo, entre los asientos o en la guantera.





- ✓ Atender a la familia o a nuestras mascotas.

Fuera del vehículo

- ✓ Las obras.
- ✓ La aproximación excesiva de otro vehículo.
- ✓ Los accidentes.
- ✓ Los carteles y vallas publicitarias.
- ✓ La señalización confusa o mal situada.

2.2 Consejos para concentrarte mejor

Existen algunos factores que pueden reducir tu capacidad de atención y propiciar así las distracciones. Los siguientes consejos te ayudarán a evitarlos.

Cansancio y aburrimiento

- ✓ Evita las comidas copiosas antes de conducir.
- ✓ Si te aburres, escucha alguna tertulia en la radio o habla con tus acompañantes.

Alcohol y medicamentos

- ✓ Si tienes que tomar algún medicamento, consulta al servicio médico si puedes conducir.
- ✓ No bebas si vas a conducir, ni siquiera un poco. Aunque tú no lo notes, tu capacidad de atención se reduce.

Estrés, ansiedad y preocupaciones

- ✓ Asume los problemas del tráfico; alterándote no vas a solucionar nada.
- ✓ Procura no pensar en problemas y preocupaciones mientras conduces.

Molestias y dolores

- ✓ Si tienes molestias o dolores intensos, evita conducir y busca alternativas para desplazarte.
- ✓ En caso de enfermedad, consulta a tu servicio médico si puedes conducir.

2.3 Consejos para no distraerte

Frente a las distracciones más habituales y peligrosas durante la conducción, existen una serie de consejos que debes seguir para evitar el riesgo de accidente que conllevan.

Aparatos electrónicos

- ✓ Evita su manipulación mientras conduces.
- ✓ Haz siempre los ajustes necesarios con el motor parado.
- ✓ Si hablas por el "*manos libres*", no alargues las conversaciones innecesariamente.

Tabaco, comida y bebida

- ✓ Evita fumar, beber o comer mientras conduces.

Acompañantes y mascotas

- ✓ Lleva a las personas menores de edad debidamente sentadas y aseguradas mediante sistemas de retención infantil.
- ✓ Evita discutir con el resto de personas que te acompañarán en el coche.
- ✓ Usa cestas o rejas para llevar a tus mascotas.

Objetos dentro del coche

- ✓ Ten a mano cualquier objeto que puedas necesitar.
- ✓ Transporta los bultos preferiblemente en el maletero y si no, procura que no se puedan mover.

Distracciones del exterior

- ✓ No prestes atención a carteles y vallas publicitarias.
- ✓ No desvíes la atención de la carretera ante accidentes.

Porque tu vida merece toda tu atención. No dejes que nada te distraiga en la carretera.

• RECUERDA •

✓ Aproximadamente, la mitad de los accidentes mortales se produce debido a las distracciones de la persona que conduce.

✓ Estas distracciones resultan más peligrosas cuanto mayor es la duración y la dificultad de la tarea a la que se desvía la atención.

3

El sueño y la fatiga

- Las personas, al igual que los vehículos, necesitan de un buen mantenimiento para su correcto funcionamiento y eso incluye, entre otras cosas, un descanso adecuado.

- Sin embargo, aunque todo el mundo es consciente de ello y sabe que la fatiga y la falta de sueño afectan negativamente a la seguridad en la carretera, entre el 20 y el 30% de los accidentes están causados por estos motivos, la mayoría de gravedad.

- En este capítulo te mostraremos los peligros del sueño y la fatiga al volante, así como la mejor forma de prevenir su aparición y evitar sus consecuencias.

3.1 Los peligros

- Aunque el peligro más grave es dormirse al volante, existen algunos otros que, si bien no son tan evidentes, también pueden provocar un accidente:

  ✓ Incremento del tiempo de reacción.



  ✓ Aumento de las distracciones.

  ✓ Alteración de la percepción.

  ✓ Dificultad para tomar decisiones rápidas.

  ✓ Lentitud y falta de coordinación.

3.2 Las causas

El sueño y la fatiga suelen estar causados por motivos muy corrientes, que bien pueden estar relacionados con el estado de la persona que conduce, o bien con las circunstancias en las que se conduce.

La persona

Está demostrado que, en los accidentes provocados por estos motivos, la mayoría de las veces las personas implicadas estaban afectadas por alguno de los siguientes factores:

- ✓ La falta de sueño o de descanso.
- ✓ El estrés.
- ✓ La inexperiencia al volante.
- ✓ Alguna enfermedad.
- ✓ Los medicamentos, las comidas copiosas o el alcohol.

Las circunstancias

Existen determinadas circunstancias que también pueden propiciar la fatiga o la somnolencia mientras se conduce:

- ✓ La falta de paradas para descansar durante los viajes.
- ✓ El tráfico intenso, sobre todo al final de la jornada.
- ✓ Los viajes largos o monótonos, principalmente después de jornadas intensas de trabajo.
- ✓ El mal tiempo, como puede ser la lluvia intensa, la niebla, la nieve o el fuerte viento.
- ✓ El mal estado de la carretera.
- ✓ La conducción de noche.
- ✓ El calor ambiente excesivo.
- ✓ La velocidad elevada.

3.3 Los síntomas

Si notas alguno de los siguientes síntomas mientras conduces, tómalo como una señal de alarma y para cuanto antes a descansar.

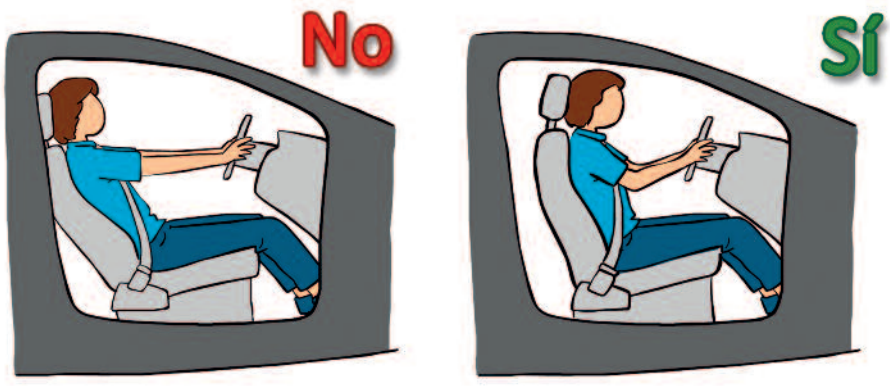
- ✓ Distracciones frecuentes.
- ✓ Aturdimiento y pesadez de cabeza.

- ✓ Bostezos continuos.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Pesadez en los párpados.
- ✓ Parpadeo constante y picor de ojos.
- ✓ Dificultad para enfocar.
- ✓ Movimientos frecuentes en el asiento.
- ✓ Cansancio muscular.

3.4 Recomendaciones

Evitar los peligros asociados a la fatiga y a la somnolencia es muy sencillo. Sólo tienes que seguir estas recomendaciones:

1) Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga.
2) Evita el alcohol y las comidas copiosas antes de conducir.
3) No conduzcas si estás tomando medicamentos que puedan causar somnolencia.
4) Asegúrate de haber descansado lo suficiente antes de conducir.
5) Detente enseguida si notas cansancio mientras conduces y descansa el tiempo necesario antes de volver a la carretera.
6) Cuando viajes, procura parar a descansar cada dos horas.
7) Durante las paradas, camina un poco y toma alguna bebida, preferiblemente con azúcar.
8) Mantén bien ventilado el coche y con una temperatura confortable, de 21^{o} a 23^{o} C.
9) No adoptes posturas demasiado cómodas al volante.
10) Evita la música especialmente relajante.



De modo que ya lo sabes: con el cansancio no te la juegues.
Si necesitas descansar, mejor que pares tú y no que te pare la carretera.

• RECUERDA •

El peligro más grave y evidente del sueño y la fatiga es que te duermas al volante, pero existen también otros que pueden provocar un accidente:

- **Incremento del tiempo de reacción.**
- **Aumento de las distracciones.**
- **Alteración de la percepción.**
- **Dificultad para tomar decisiones rápidas.**
- **Lentitud y falta de coordinación.**

4

El estrés

- La falta de tiempo, el exceso de trabajo o los problemas personales, son factores que contribuyen a generar y a potenciar un problema muy extendido: el estrés.

- Es importante conocerlo bien y aprender a manejarlo, ya que es el culpable de muchos de los accidentes de tráfico. Además, cuanto mayor es su intensidad, mayor es el riesgo de accidente.

- Si continúas leyendo, tendrás oportunidad de aprender algo más sobre él y cómo evitar que te juegue una mala pasada en la carretera.

4.1 El origen del estrés

- El estrés casi siempre está causado por una serie de situaciones muy habituales o corrientes, que se pueden agrupar en personales o ajenas a la circulación, y del tráfico o propias del mismo.

Causas personales



- Distintos estudios han demostrado que muchas de las personas que han sufrido algún accidente están pasando por alguna de las siguientes situaciones o las han vivido recientemente:

  - ✓ Los problemas de pareja o familiares.
  - ✓ Los problemas en el trabajo.
  - ✓ Los problemas de salud o el fallecimiento de un ser querido.
  - ✓ Los problemas económicos.

Causas del tráfico

Entre las distintas situaciones del tráfico que nos suelen alterar, las más habituales son:

- ✓ Cualquier incidente o conflicto con otra persona.
- ✓ La prisa con la que normalmente se circula, unida a los retrasos por los atascos.
- ✓ Un elevado nivel de ruido o una elevada cantidad de estímulos.

4.2 Consecuencias del estrés en la conducción

Cuando una persona está estresada, pueden aparecer una serie de comportamientos peligrosos para la conducción:

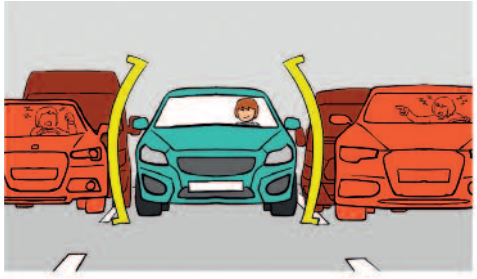
1) Agresividad y competitividad, que pueden derivar en provocaciones al resto de las personas que conducen.
2) Impaciencia e impulsividad, lo que suele implicar un aumento de la velocidad y como consecuencia, una menor capacidad de reacción.
3) Imprudencia y temeridad, lo que se puede significar por ejemplo, un menor respeto a las señales y normas de circulación.

Pero si además el estrés no es puntual, sino que se sufre durante un periodo de tiempo prolongado, la circulación puede volverse aún más peligrosa, ya que:

- ✓ Se tarda más en tomar decisiones y hay más probabilidad de cometer errores graves.
- ✓ Cuesta mucho más mantener la atención mientras se conduce.
- ✓ Resulta más fácil fatigarse, incluso en trayectos cortos.

4.3 Consejos contra el estrés al volante

Como es muy difícil evitar que muchas de las causas del estrés ocurran, lo mejor es que intentes que no te afecten siguiendo unos sencillos consejos:



- ✓ **Percibe tu estrés**. Así no te dejarás llevar y extremarás las precauciones al conducir.
- ✓ **Asume los problemas del tráfico**. Son inevitables y alterándote no vas a solucionar nada.
- ✓ **Concéntrate en la conducción**. Pensar en tus problemas seguramente no te ayude a solucionarlos y sí a empeorarlos.

- ✓ **Ignora a las personas que conducen de manera agresiva**. Responder a las provocaciones sólo te aportará tensión y malestar.
- ✓ **Evita discutir con tus acompañantes**. Los temas conflictivos en el coche no son una buena conversación.
- ✓ **No corras**. Está comprobado que a mayor velocidad, mayor tensión.
- ✓ **Controla los movimientos de otras personas al volante**. Anticipándote a las imprudencias y despistes de los demás, evitarás los sobresaltos y los enfados.
- ✓ **Inicia tu trayecto con tiempo extra**. Si surge cualquier imprevisto, evitarás los nervios por llegar tarde.
- ✓ **Avisa si te vas a retrasar**. Antes de perder los nervios y de correr para intentar llegar a tiempo, es preferible parar y avisar por teléfono.

Porque contra el estrés la mejor medida es:

- **P**ercibe tu estrés.
  - **A**sume los problemas del tráfico.
    - **C**oncéntrate en la conducción.
      - **I**gnora a las personas agresivas al volante.
        - **E**vita discutir con tus acompañantes.
          - **N**o corras.
            - **C**ontrola los movimientos del resto de vehículos.
              - **I**nicia tu trayecto con tiempo extra.
                - **A**visa si vas a llegar tarde.

• RECUERDA •

El estrés suele desencadenar comportamientos peligrosos al volante como agresividad, impaciencia e imprudencia, de forma que si la intensidad del estrés aumenta, estos comportamientos se agravan y el riesgo de accidente se incrementa. Por ello, es importante que lo conozcas bien y aprendas a manejarlo.

5

El alcohol

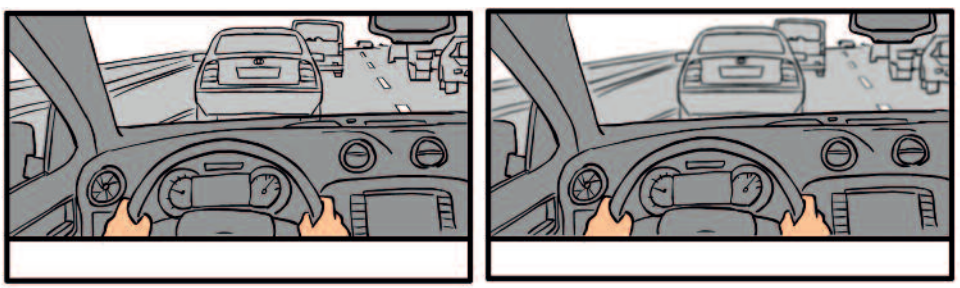
- El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves, lo que supone más de 500.000 muertos y 15.000.000 de heridos graves al año en todo el mundo.

- El hecho de que no siempre que bebamos tengamos un accidente, nos hace restar importancia a esta peligrosa costumbre y pensar que controlamos la situación y que no hay ningún peligro. Sin embargo, la experiencia de muchas personas dice todo lo contrario.

- Aunque pienses que a ti no te pasará, por favor, no esperes a que sea demasiado tarde y déjanos que te expliquemos mejor los peligros del alcohol al volante y cómo evitarlos.

5.1 Efectos y consecuencias del alcohol al volante

- ✓ **Desinhibición y euforia**. Lleva a asumir mayores riesgos y a cometer más infracciones.
- ✓ **Disminución de la capacidad de atención y del nivel de alerta**. Conlleva un aumento de las distracciones, la fatiga y la somnolencia.
- ✓ **Alteración del proceso de toma de decisiones**. Implica reaccionar tarde y mal.
- ✓ **Alteración de la visión**. Supone cometer muchos más errores en la conducción.



NORMAL EFECTOS DEL ALCOHOL

- ✓ **Lentitud y torpeza de movimientos**. Entraña realizar las maniobras de forma más lenta y descoordinada.



5.2 Tasa de alcoholemia

- Es el volumen de alcohol presente en la sangre, medido en gramos de alcohol por litro de sangre (g/l) o en miligramos de alcohol por litro de aire expirado (mg/l), que es aproximadamente la mitad del valor anterior.
- En España actualmente la tasa legal permitida es de 0,5 g/l para personas que conducen de forma particular, ciclistas y vehículos de movilidad personal-patinetes (0,25 mg/l), y 0,3 g/l para noveles y profesionales (0,15 mg/l).
- A partir de este límite está demostrado que se produce una clara disminución de la capacidad de conducir y, por tanto, un incremento del riesgo de accidente.
- En cualquier caso, es muy importante recordar que, aún con tasas dentro de los márgenes legales permitidos, sigue existiendo un riesgo y que por ello, al final, la única tasa segura es 0,0.

5.3 Consejos y recomendaciones

- ✓ **Si no te queda más remedio que conducir, no bebas**. Si la única alternativa que tienes para desplazarte es utilizar tu vehículo, evita la bebida. La única tasa segura es 0,0.
- ✓ **Evita tentaciones y deja tu vehículo aparcado**. Si antes de salir sabes que vas a beber, mejor que te lleven otras personas.



- ✓ **Deja que otra persona conduzca o utiliza el transporte público**. Si has salido con el coche y decides beber, esperar un rato no sirve de nada, ya que el alcohol se elimina muy lentamente.
- ✓ Haz caso cuando alguien te aconseje que no conduzcas. Piensa que cuando alguien lo hace, es porque se nota que has bebido más de la cuenta.
- ✓ No hagas caso de creencias equivocadas como:
    - "*Si estás por debajo del límite legal no hay peligro*" → Es falso. Sigue existiendo riesgo, ya que hasta con una tasa de 0,1 g/l nuestra capacidad para conducir se ve alterada.
    - "*Bebiendo poco a poco no se da positivo*" → Es falso. El organismo es incapaz de eliminar el alcohol consumido tan rápido como se cree.
    - "*El alcohol ingerido con la comida no se absorbe*" → Es falso. Claro que se absorbe, pero de forma más lenta.
    - "*Tomar un café o un té reducen el nivel de alcohol*" → Es falso. Estas sustancias no ayudan de ninguna manera a eliminar la cantidad de alcohol en sangre.
    - "*Existen trucos para dar negativo en los controles: masticar chicles de menta o granos de café, usar sprays bucales…*" → Y falso una vez más. Estos supuestos métodos infalibles no sirven absolutamente de nada para eludir los controles de alcoholemia.

De modo que ya lo sabes, mejor no mezcles alcohol y conducción.
Te evitarás muy malos tragos.

• RECUERDA •

El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves. Por ello, no te fíes sólo de tu experiencia y ten en cuenta también lo que les pasa a los demás.

6

La distancia de seguridad

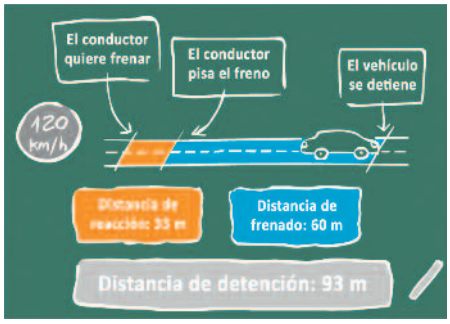
- La distancia es el espacio o intervalo de lugar o de tiempo existente entre dos cosas y en la carretera, una distancia suficiente puede ser la diferencia entre tener un accidente o no tenerlo.
- Más de 16.000 personas se ven implicadas cada año en accidentes causados por no respetar la distancia de seguridad, lo que supone 1 de cada 4 colisiones que se producen en España.
- Si sigues leyendo, en este capítulo te mostraremos cómo se pueden reducir estas cifras.

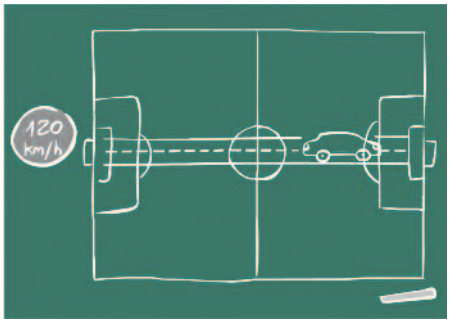
6.1 ¿Qué es la distancia de seguridad?

- La distancia de seguridad o distancia de detención es aquella que es necesario mantener con el vehículo de delante para no colisionar en caso de frenada brusca y repentina.
- Es el resultado de la suma de:
  - ✓ La distancia de reacción, que es la recorrida desde que se percibe el peligro hasta que se pisa el pedal del freno.
  - ✓ Y la distancia de frenado, que es la recorrida desde que se pisa el pedal del freno hasta que el coche se detiene completamente.



- Si ponemos, por ejemplo, un vehículo que circula a 120 km/h, tenemos que éste recorrerá 33 metros como distancia de reacción y otros 60 como distancia de frenado, lo que significa una distancia total de detención de 93 metros, igual a la longitud de ¡UN CAMPO DE FÚTBOL!





6.2 Factores y recomendaciones

La velocidad y el vehículo

- La velocidad es el factor más importante, ya que afecta tanto a la distancia de reacción como a la distancia de frenado. Así por ejemplo, si aumentamos la velocidad al doble, la distancia recorrida mientras se reacciona se multiplica también por dos y la distancia de frenado por cuatro.



- Otros factores como el peso, el tipo de vehículo o un correcto mantenimiento del mismo, son también determinantes a la hora de efectuar una frenada de emergencia.

Recomendaciones

- ✓ No superes nunca los límites establecidos y adapta la velocidad a las condiciones del tiempo, de la vía y del tráfico.
- ✓ Mantén en perfecto estado las suspensiones, los frenos y los neumáticos.

El estado de la persona que conduce

- Los estados físico y anímico de la persona que conduce influyen sobre la distancia de reacción, ya que de ellos depende el tiempo que tarda en presionar el pedal del freno desde que percibe el peligro.

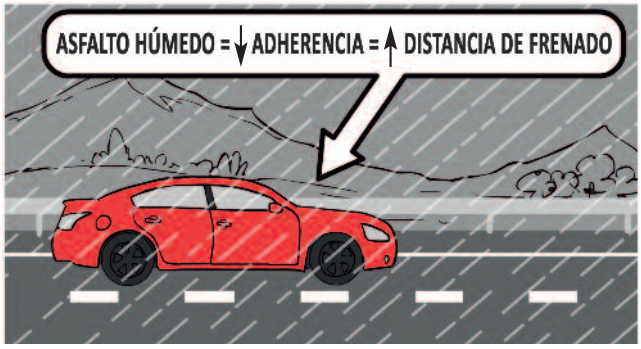
Recomendaciones

- ✓ No ingieras ninguna sustancia que pueda afectar a tu conducción, por ejemplo, alcohol o medicamentos.
- ✓ Evita conducir con cansancio, estrés o nervios.

El tiempo y el estado de la vía

El mal tiempo o el mal estado de la vía pueden provocar un aumento de la distancia de detención, debido a:

- ✓ La escasa visibilidad y los deslumbramientos ocasionados por la niebla y las precipitaciones, que suponen un aumento de la distancia de reacción.
- ✓ La falta de adherencia del vehículo cuando el asfalto está resbaladizo, que implica una mayor distancia de frenado.



Recomendaciones

- ✓ Aumenta la distancia de seguridad al doble de la que deberías dejar en condiciones normales y enciende las luces de tu vehículo para que veas y te vean.
- ✓ Mantén siempre limpio el limpiaparabrisas para tener la mejor visibilidad posible.

Las condiciones del tráfico

Las condiciones de circulación, por ejemplo, el tipo de vehículo que circula delante, o los continuos cambios de carril y adelantamientos que tienen lugar durante los atascos, también influyen en la distancia de seguridad que es necesario mantener.

Recomendaciones

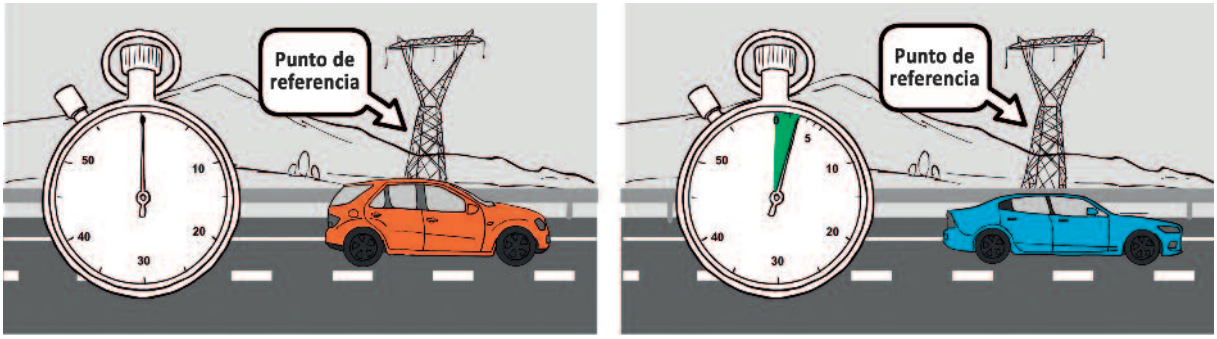
- ✓ Incrementa la distancia con el vehículo de delante para que, en caso de imprevisto, puedas frenar a tiempo.
- ✓ En los atascos presta especial atención a los cambios repentinos de carril.

6.3 Cómo saber si tu distancia es segura

- La forma más rápida y sencilla para saber si la distancia con el vehículo de delante es segura, es la regla de los 2 segundos.

- Es muy fácil; sólo tienes que contar el número de segundos que transcurren desde que el vehículo de delante pasa por un punto de referencia cualquiera, hasta que lo hace el tuyo. Si la distancia es la adecuada, deberán pasar como mínimo dos segundos.

- Haz la prueba la próxima vez que conduzcas.



Porque una gran parte de los accidentes podrían evitarse manteniendo una distancia suficiente con el vehículo de delante.

• RECUERDA •

Para saber cuál es la distancia de seguridad lo más fácil es que utilices la regla de los 2 segundos, pero teniendo siempre en cuenta los siguientes factores:

1) **La velocidad y el estado y tipo de vehículo con el que circulas.**
2) **El estado en el que te encuentras al conducir.**
3) **Las condiciones meteorológicas y de la vía.**
4) **El estado del tráfico.**

7

El exceso de velocidad

- Imagina que llegas tarde al trabajo, o a una reunión, o a una entrega. Vas corriendo todo lo rápido que puedes por la acera, pensando en la hora... Y de repente, algo se cruza en tu camino. ¿Podrías evitar el golpe? Probablemente no. Pues conduciendo ocurre exactamente lo mismo, o mejor dicho, peor.

- Todos sabemos que el exceso de velocidad está directamente relacionado con el número y la gravedad de los accidentes. De hecho, está totalmente demostrado que el exceso de velocidad es el responsable de un tercio de los accidentes mortales y graves.

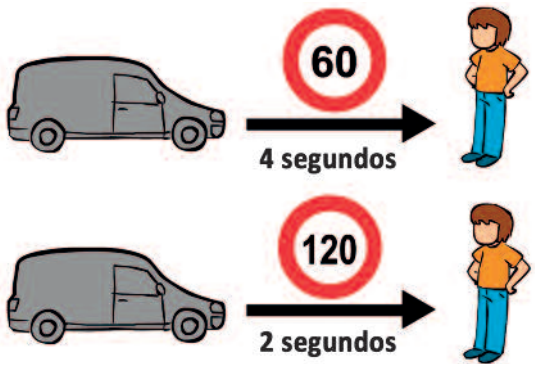
- Sin embargo, muchas personas corremos a menudo más de la cuenta, seguramente porque no tener un accidente siempre que lo hacemos, nos lleva a restar importancia a esta peligrosa costumbre y a pensar que no conlleva peligro alguno.

- Aunque seas de los que pienses que a ti no te pasará, por favor, no esperes a que sea demasiado tarde y continúa leyendo para saber por qué no debes dejarte llevar por la prisa ni por las ganas de sensaciones fuertes.

7.1 Por qué es peligroso

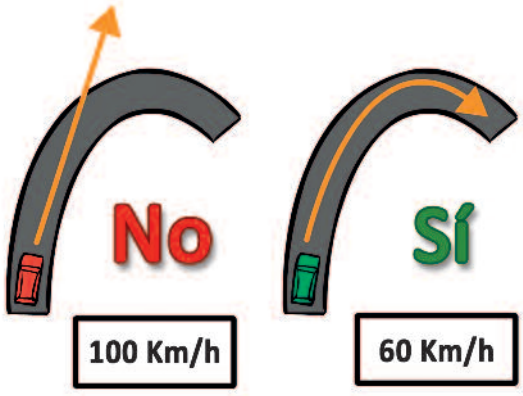
1) **Porque disminuye nuestra capacidad de reacción**, fundamentalmente debido a tres motivos.

   - Nuestra capacidad visual se ve alterada y resulta más difícil percibir los posibles obstáculos o contratiempos y la señalización.

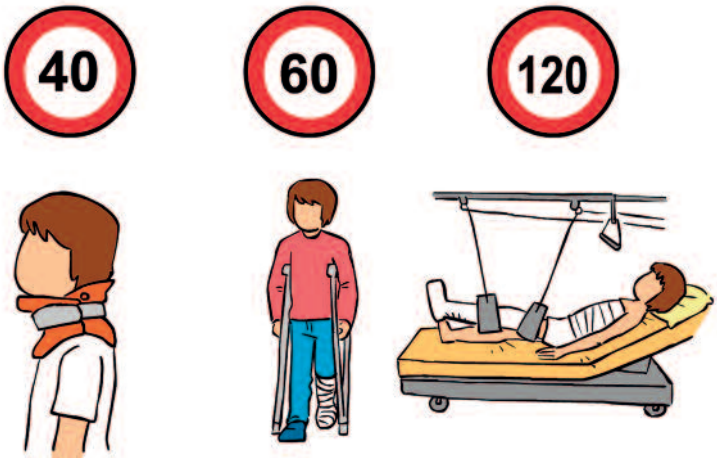


- Tardamos menos en recorrer la distancia que nos separa del peligro percibido y, por tanto, tenemos menos tiempo para reaccionar.
- Aumenta la fatiga, lo que a su vez propicia las distracciones.

2) **Porque aumenta la dificultad para controlar el vehículo**, ya que la inercia de nuestro vehículo es mayor y resulta más difícil controlarlo ante curvas pronunciadas, frenazos u obstáculos inesperados.



3) **Porque agrava las consecuencias de los accidentes**, dado que la inercia que llevan las personas del vehículo también aumenta con la velocidad y, en caso de accidente, la violencia del impacto con cualquier elemento del interior o del exterior del vehículo es mucho mayor.

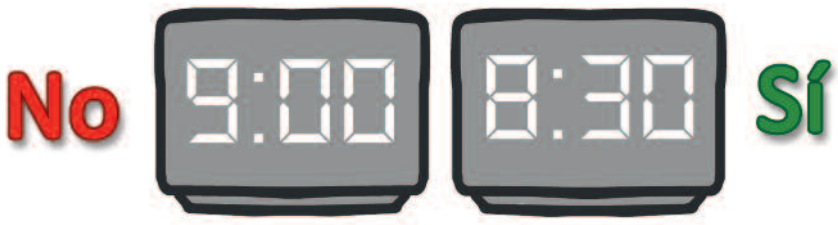


Para que te hagas mejor una idea de esto último, en la siguiente tabla puedes ver la altura desde la que tendrías que dejar caer tu vehículo, para que la inercia de las personas que van en su interior al llegar al suelo fuera la misma que si circularas a una determinada velocidad.

Velocidad (Km/h)	**40**	**60**	**80**	**100**	**120**	**140**	**160**	**180**	**200**	**220**
Alturas (pisos)	2	5	8	13	19	26	34	42	52	63

7.2 Cómo debes actuar

- Además de no superar los límites marcados, piensa siempre si tu velocidad te permitirá dominar el vehículo teniendo en cuenta el estado de la vía y del mismo, así como el tuyo propio.
- Echa de vez en cuando un vistazo al velocímetro por si vas más rápido de lo que crees.
- Reduce siempre la velocidad cuando:
  - ✓ Encuentres tráfico intenso.
  - ✓ Circules por carreteras con gravilla, barro, baches, fuertes pendientes o curvas pronunciadas.
  - ✓ Haya lluvia, niebla, fuerte viento, nieve o hielo.
  - ✓ Empeore tu visibilidad como consecuencia de los deslumbramientos por el sol o las luces de los coches, de la niebla, el humo, la falta de iluminación…
  - ✓ Si sientes cansancio o estrés.
  - ✓ No conozcas bien el vehículo o la carretera.
  - ✓ Tu vehículo vaya muy cargado o hayas detectado algo raro en su comportamiento.
- Evita las prisas y procura no salir con el tiempo justo.



- Si sientes cansancio, no corras para espabilarte ni para llegar antes. Mejor para a descansar.
- Piensa que la tecnología y la seguridad de tu vehículo pueden no ser siempre suficientes.
- Sé consciente de tus capacidades y limitaciones.

Porque la tecnología y la seguridad no siempre pueden protegernos de las circunstancias y de nuestros errores.

• RECUERDA •

- ✓ **El exceso de velocidad implica menor capacidad de reacción, mayor dificultad para controlar el vehículo y mayor gravedad de las consecuencias en caso de accidente.**
- ✓ **Una velocidad permitida no siempre es una velocidad segura, por lo que, además de respetar los límites, debes conducir siempre a una velocidad adecuada a las circunstancias.**

8

La posición de conducción

- Imagínate que le pides el coche a una persona que trabaja contigo porque el tuyo de repente no arranca. Probablemente cuando te subas en él, pensarás: "*¡Qué incómodo! No entiendo cómo puede conducir en esta postura. Bueno, mejor no toco nada no vaya a ser que se moleste. Total, como donde tengo que ir está aquí al lado, no va a pasar nada*".

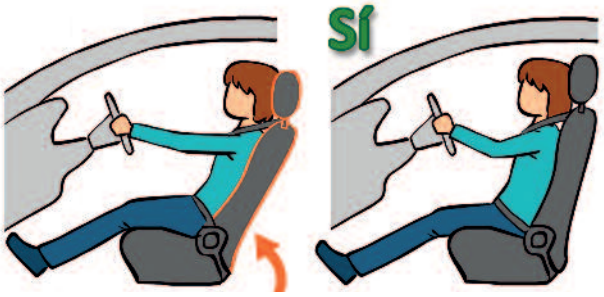
- Pero sí pasa. Y es que la posición al volante no es simplemente una cuestión de comodidad, sino que también existen otras ventajas muy importantes que tienen un efecto directo sobre la seguridad:

- En este capítulo te daremos unas sencillas instrucciones para que sepas cómo colocarte de manera correcta al volante y poder contar así con todas estas ventajas.

VENTAJA	EFECTO
MAYOR LIBERTAD DE MOVIMIENTOS	MAYOR RAPIDEZ Y PRECISIÓN EN LA EJECUCIÓN DE MANIOBRAS
MEJOR VISIBILIDAD	MÁS CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN Y DE REACCIÓN
MEJOR ACCESO A LOS MANDOS Y CONTROLES DEL VEHÍCULO	MÁS FACILIDAD PARA SU MANEJO Y REDUCCIÓN DE LAS DISTRACCIONES ASOCIADAS
MAYOR COMODIDAD	DISMINUCIÓN DE LA FATIGA AL VOLANTE
MAYOR EFICACIA DE LOS DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN	REDUCCIÓN DE LA GRAVEDAD DE LAS LESIONES EN CASO DE ACCIDENTE

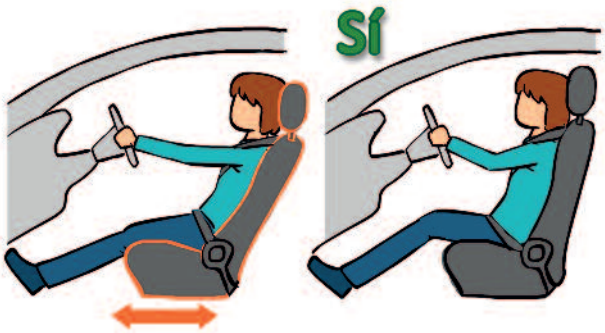
8.1 El asiento y el volante

1) **Regula la inclinación del respaldo** con la zona lumbar bien apoyada en el mismo, hasta que tu espalda quede vertical o ligeramente inclinada hacia atrás.



2) **Ajusta la posición horizontal del asiento** y, si tu vehículo lo permite, la profundidad del volante, de tal forma que:

- La pierna izquierda quede ligeramente flexionada al pisar el embrague.
- Los brazos queden también un poco flexionados al apoyar las muñecas sobre la parte superior del volante con la espalda bien apoyada en el respaldo.



3) **Adapta la altura del asiento** y si es posible, también la del volante, hasta que consigas una buena visibilidad.

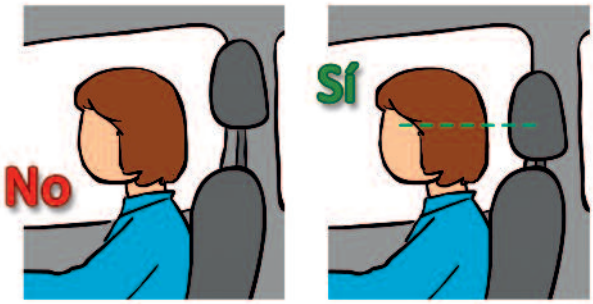


Además, ten en cuenta que una adecuada postura se complementa con una posición correcta de las manos en el volante, ya que ello te permitirá un radio de giro mucho mayor en caso de imprevisto.

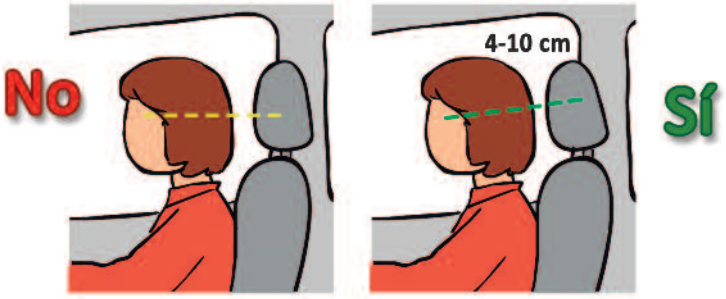


8.2 El reposacabezas

1) **Regula la altura** de forma que la parte más sobresaliente quede a la altura de los ojos.



2) **Ajusta la inclinación** de modo que la distancia con la cabeza sea de 4 a 10 centímetros.



8.3 El cinturón de seguridad

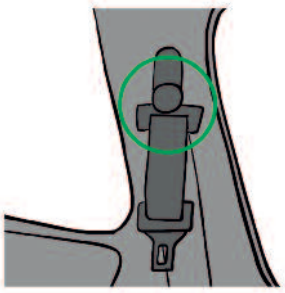
1) **Abróchate el cinturón siempre antes de ponerte en marcha**, de forma que quede tenso y perfectamente ajustado al cuerpo.

2) **Asegúrate de que no haya ninguna holgura** y de que no esté enganchado en ningún sitio.

3) **No utilices nunca dispositivos para evitar que el cinturón quede ajustado**. Además de ser ilegales, son muy peligrosos, ya que el cinturón no actúa como debiera y ello puede causar serias lesiones.



4) **Regula la altura del anclaje superior** para que la cinta pase entre el cuello y el hombro.



5) **La banda debe situarse en el centro del pecho,** mientras que la cinta inferior ha de ir apoyada en las caderas, siempre por debajo del abdomen.

6) **No utilices cojines o elementos similares para sentarte**, ya que restan eficacia al cinturón.

8.4 Los retrovisores

1) **Siéntate de forma natural con las manos en el volante**, una vez hayas regulado correctamente la posición del asiento.

2) **Orienta el retrovisor interior de manera que veas la luneta trasera centrada**.

3) **Coloca los retrovisores exteriores lo más abiertos posible**, pero de manera que veas ligeramente los laterales de tu vehículo como referencia.

Porque una posición correcta es una posición segura.

• RECUERDA •

La posición al volante no es simplemente una cuestión de comodidad, sino que también existen otras ventajas muy importantes que tienen un efecto directo sobre la seguridad. Por ello, antes de ponerte en marcha comprueba siempre tu posición y ajusta el "ACR":

A → Asiento, volante y reposacabezas
C → Cinturón
R → Retrovisores

9

La conducción defensiva

- Cumplir con las normas de circulación no es suficiente para evitar los accidentes. También es necesario anticiparse a las situaciones de peligro, no dejándolo todo en manos de la suerte.

- Por esta razón, en este capítulo vamos a presentarte un concepto muy importante para la seguridad vial: la "*conducción defensiva*".

CONDUCCIÓN DEFENSIVA

Conjunto de técnicas que permite al conductor depender en mayor medida de su propio comportamiento para evitar cualquier peligro, independientemente de las acciones de los demás y del resto de circunstancias

- Se trata de unas técnicas de conducción muy sencillas pero efectivas, que no te costará ningún esfuerzo llevar a la práctica y que te ayudarán a reducir considerablemente el riesgo de accidente.

9.1 Técnicas de conducción defensiva

- **Vigila la carretera en todo momento y en todas direcciones**

  - ✓ **Mirando lo más lejos posible**. Si miras únicamente al vehículo de delante, probablemente no te darás cuenta de los sucesos inesperados hasta que sea demasiado tarde.
  - ✓ **Mirando a los lados y por los retrovisores**. Así sabrás en todo momento lo que pasa alrededor de tu vehículo.
  - ✓ **Girando la cabeza para controlar el ángulo muerto**. Evitarás el riesgo por falta de visibilidad en maniobras como incorporaciones o cambios de carril.

- **Asegúrate de que puedes frenar a tiempo**

  - ✓ **Adaptando la velocidad a las circunstancias**. Debes poder detener el vehículo ante cualquier imprevisto, teniendo en cuenta las circunstancias como el mal tiempo, el tráfico intenso o la escasa visibilidad.

- ✓ **Conservando siempre la distancia de seguridad necesaria**. La distancia con los vehículos de tu alrededor ha de ser siempre suficiente para evitar un accidente en caso de un frenazo o un movimiento imprevisto.
- ✓ **Prestando atención para actuar ante un imprevisto**. Cuando haya tráfico denso y percibas cualquier indicio de que los vehículos de delante pueden frenar, sitúa el pie frente al pedal del freno sin pisarlo.

Procura no sorprender a los demás

- ✓ **Haciendo que te vean**. Asegúrate de que el resto te ve, encendiendo las luces cuando haya poca visibilidad y señalizando las maniobras con antelación.
- ✓ **Avisando de tu presencia**. Utiliza el claxon cuando creas que no te han visto o que no se han dado cuenta de que vas a realizar alguna maniobra.
- ✓ **Frenando con suficiente antelación y de forma progresiva.** No esperes a frenar en el último momento. Hazlo en cuanto veas que frenan los vehículos de delante.

Porque en la conducción muy pocas veces hay mala suerte, sólo falta de anticipación. De ti depende.

• RECUERDA •

Para ello:

1) **Vigila la carretera en todo momento y en todas direcciones.**
2) **Asegúrate de que puedes frenar a tiempo.**
3) **Procura no sorprender a los demás.**

10

La conducción con mal tiempo

Las condiciones meteorológicas son determinantes para la seguridad al volante y cuando éstas empeoran, podemos encontrar ciertas dificultades a la hora de conducir:

- **La disminución de la capacidad de adherencia del vehículo**, que hace que controlarlo sea mucho más complicado.
- **La reducción de la visibilidad**, que implica una menor capacidad de anticipación a los imprevistos e incidentes de la circulación.
- **El aumento de la fatiga por la tensión**, lo que a su vez genera un incremento de las distracciones y del tiempo de reacción.

Por ello, si hace mal tiempo al ir o volver del trabajo, o en cualquier trayecto que realices a lo largo del día, es muy importante que tomes una serie de medidas para evitar estos riesgos. Unas medidas, tan sencillas como eficaces, que te mostramos a continuación.

10.1 Medidas generales

✓ Si antes de salir ves que hace muy mal tiempo, procura no utilizar el vehículo y busca otras alternativas.

✓ Cuando las condiciones empeoren mucho mientras conduces, detente en un lugar seguro y espera a que el tiempo mejore.

✓ En caso de viajar con mal tiempo, infórmate antes de salir, intenta conducir de día y equípate con lo necesario por si tienes alguna emergencia (lleva el depósito lleno, la batería del móvil cargada y ropa de abrigo).

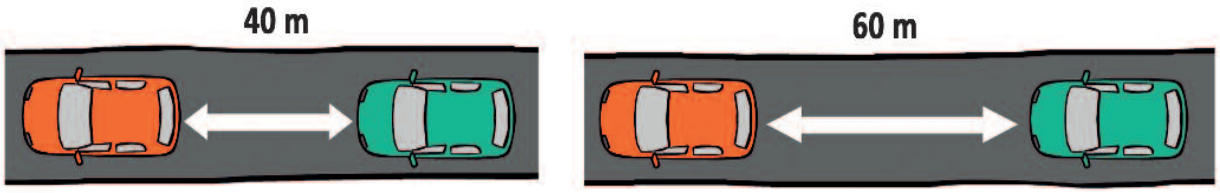
✓ Mantén tu vehículo en perfecto estado de uso y mantenimiento:

- Asegurándote de que pasa todas las revisiones recomendadas por la empresa fabricante.
- Arreglando inmediatamente cualquier anomalía que detectes.

10.2 Medidas frente a la pérdida de adherencia

✓ Reduce la velocidad y no apures la frenada.

✓ Incrementa la distancia de seguridad.



✓ Utiliza marchas largas y evita los acelerones bruscos.

✓ Procura no adelantar y si lo haces, extrema las precauciones.

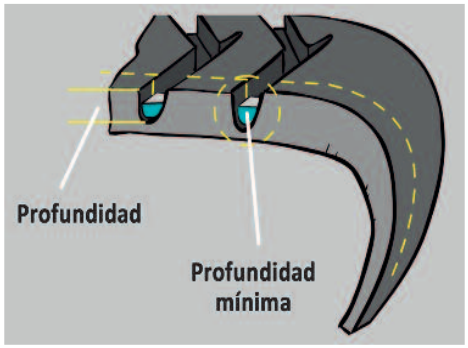
✓ Frena de forma suave y progresiva.

✓ Coloca las cadenas tan pronto como sea necesario, pero hazlo siempre en un lugar seguro y si es en el arcén, pon los cuatro intermitentes y coloca los triángulos de emergencia.

✓ Revisa periódicamente los neumáticos y comprueba que:

- La profundidad del dibujo sea superior a la mínima necesaria según el tipo de vehículo.
- La forma y nivel de desgaste sean iguales en ambos lados.
- La presión de inflado sea la recomendada por el fabricante del vehículo.

✓ No tengan cortes y abombamientos.

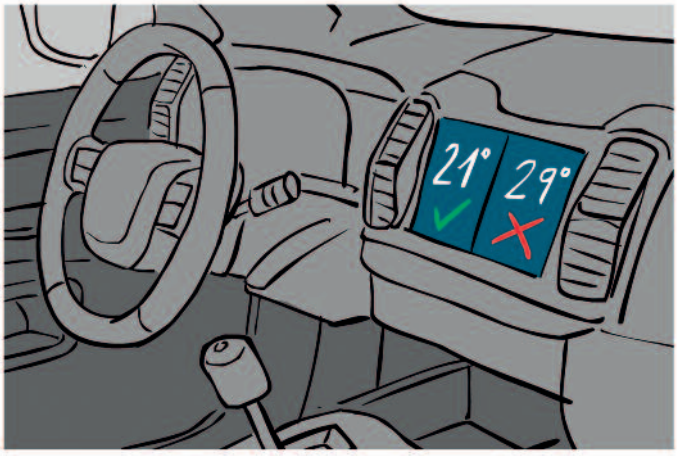


10.3 Medidas frente a la reducción de la visibilidad

- ✓ Enciende siempre las luces y señaliza con tiempo todas tus maniobras.
- ✓ No te pongas en marcha hasta que todos los cristales estén completamente descongelados o desempañados.
- ✓ Para desempañar rápidamente el parabrisas, enciende a la vez la calefacción y el aire acondicionado.
- ✓ Revisa periódicamente:
  - Los limpiaparabrisas, comprobando que las escobillas no dejen rastro de agua o suciedad y que el nivel de líquido en el depósito sea suficiente.
  - El sistema de alumbrado, comprobando que funcionen todas las luces y que las pantallas protectoras no estén rotas.

10.4 Medidas contra la fatiga

- ✓ En los viajes realiza paradas cada dos horas o túrnate con otras personas para conducir.
- ✓ Evita temperaturas demasiado altas en el interior del vehículo, ya que pueden provocar somnolencia.



- ✓ Mantén una postura cómoda, pero no demasiado relajada.

Así que ya lo sabes; aunque es cierto que el mal tiempo dificulta la conducción, de ti depende que no por ello resulte más peligrosa.

• RECUERDA •

- ✓ **Si hace muy mal tiempo, piénsatelo bien antes de conducir e infórmate del estado de las carreteras.**
- ✓ **Mantén tu vehículo en perfecto estado de mantenimiento.**
- ✓ **Ten siempre presente la pérdida de adherencia y toma las medidas necesarias.**
- ✓ **Asegúrate de que tu visibilidad sea la mejor posible.**
- ✓ **Presta mucha atención a la fatiga.**

11

La conducción en ciudad

Una parte muy importante de los accidentes de tráfico que tienen lugar durante la jornada de trabajo, incluidos los desplazamientos de ida y vuelta a casa, se producen en las ciudades y sus alrededores.

Ello demuestra que, a pesar de que la velocidad y la duración de los trayectos es menor, en la ciudad existen una serie de peligros específicos que provocan un aumento del riesgo de accidente y que la gran mayoría no tenemos en cuenta:

- **El exceso de confianza** que genera esa menor velocidad y distancia de los recorridos y que hace que bajemos la guardia.
- **El mayor número de infracciones y maniobras peligrosas** que conlleva el estrés provocado por los atascos, las prisas y los problemas del trabajo.
- **Las propias características del tráfico urbano**, como son los cruces y semáforos, la presencia constante de peatones, el mayor número de ciclistas y motoristas, la falta de espacio para poder reaccionar ante un imprevisto o los innumerables elementos que tienden a distraernos.

Por ello, cuando conduzcas por ciudad, es muy importante que no te confíes y que sigas una serie de recomendaciones para disminuir al máximo el riesgo que conllevan estos peligros. Unas recomendaciones muy sencillas pero muy eficaces, que podrás aprender en este capítulo.

11.1 Medidas generales

Vigila la carretera en todo momento y en todas direcciones

- ✓ Mirando siempre lo más lejos posible.
- ✓ Mirando con frecuencia a los lados y por los retrovisores.
- ✓ Girando la cabeza para controlar el ángulo muerto.

Asegúrate de que puedes frenar a tiempo

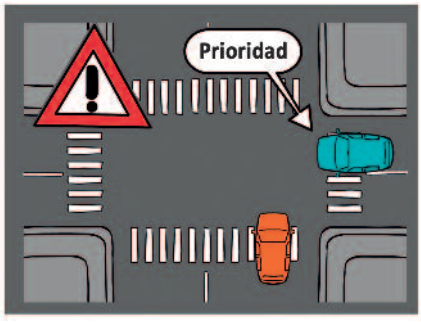
- ✓ Disminuyendo la velocidad ante circunstancias desfavorables como puedan ser el mal tiempo, el tráfico intenso o una mala visibilidad.
- ✓ Conservando siempre la distancia de seguridad necesaria.
- ✓ Situando el pie encima del pedal del freno pero sin pisarlo, cuando haya tráfico denso y creas que los vehículos de delante pueden frenar.

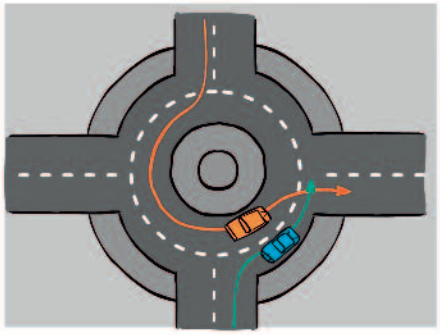
Procura no sorprender a los demás

- ✓ Encendiendo las luces cuando haya poca visibilidad y señalizando las maniobras con tiempo suficiente.
- ✓ Utilizando el claxon cuando creas que no te han visto o que no se han dado cuenta de que vas a hacer alguna maniobra.
- ✓ Frenando con suficiente antelación y de forma progresiva.

11.2 Medidas en cruces, semáforos y rotondas

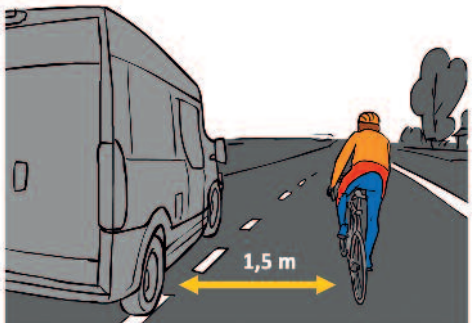
- ✓ En cruces sin semáforo ni señalización vertical u horizontal, extrema las precauciones y recuerda que la preferencia es del vehículo que viene por tu derecha.
- ✓ No apures al cruzar semáforos en ámbar. Ocho de cada diez accidentes graves en ciudad se producen cuando un vehículo acelera para pasar en ámbar y otro arranca cuando todavía no está verde.
- ✓ Si al incorporarte a otras vías o rotondas ves que viene algún vehículo, espera a que pase para ingresar en el carril.
- ✓ En rotondas con dos o más carriles, no pases del carril interior a la salida directamente. En caso necesario, es mejor que des otra vuelta a la rotonda para cambiar progresivamente al carril exterior y, desde ahí, tomes la salida.





11.3 Medidas respecto a motos y bicis

✓ Deja siempre como mínimo un metro y medio de distancia lateral cuando adelantes a motos y bicis.



✓ Mantén la misma distancia de seguridad con motos y bicis que con el resto de vehículos.

✓ No des nunca por sentado que motoristas y ciclistas vayan a respetar siempre tu prioridad.

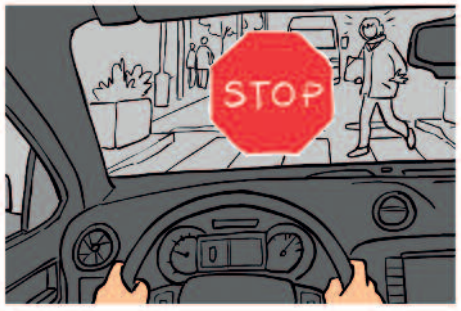
✓ No uses el claxon para avisar a las personas que se desplazan en bici de que vas a adelantar o para exigir que se aparten; se pueden sobresaltar y perder el control de la bicicleta.

11.4 Medidas ante los peatones

✓ Disminuye la velocidad y mantente alerta en zonas en las que haya más probabilidad de que alguien cruce de repente.

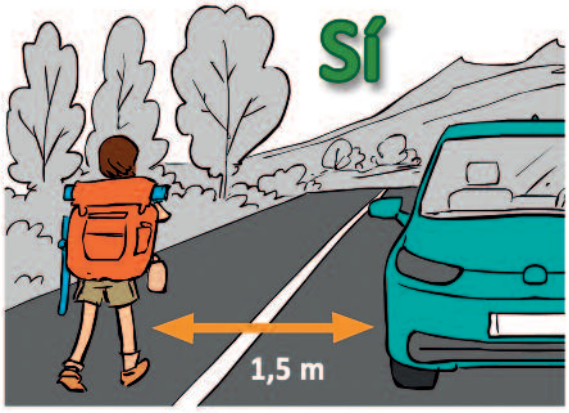


✓ Respeta la preferencia de los peatones y no apures al cruzar semáforos o pasos de cebra.



✓ Detente siempre a la salida de aparcamientos y garajes para comprobar que no viene ningún peatón.

✓ Deja como mínimo un metro y medio de distancia lateral al sobrepasar a peatones que circulen por la calzada.



11.5 Uso de patinetes eléctricos (VMP)

El uso de los Vehículos de Movilidad Personal (VMP) está cada vez más generalizado en áreas urbanas, suponiendo una alternativa importante para desplazarse a los centros de trabajo.

- **Los patinetes eléctricos y la seguridad vial**. El riesgo de sufrir un accidente al conducir VMP proviene principalmente de los siguientes aspectos: menor estabilidad del vehículo, de forma que al responder ante un imprevisto se pierde el control fácilmente; falta de protección, ya que este tipo de vehículos no cuenta con ningún elemento de seguridad pasiva que minimice los daños en caso de accidente; la velocidad que pueden alcanzar; las imprudencias y temeridades en la circulación, así como la convivencia en bici-carriles con ciclistas o peatones.

- **Por dónde circular**. En ningún caso se podrá circular por aceras y zonas peatonales. Salvo prohibición municipal específica, podrán circular por las calzadas con las mismas normas de tráfico que el resto de vehículos (es recomendable revisar la existencia de la respectiva Ordenanza Municipal en tu lugar de residencia).

  Si se habilitan carriles especiales o se comparten con el carril-bici, este será el ámbito de circulación preferente.

  Previamente al desplazamiento, diseña el trayecto que vas a realizar hasta el centro de trabajo desde tu domicilio y viceversa. Estudia la viabilidad de dicho trayecto desde el punto de vista de la seguridad y presta atención a los puntos críticos que puedas detectar (cruces, tramos de utilización de calzadas, existencia de carril específico, etc.).

- **En relación con su utilización**. La velocidad máxima de circulación establecida en la recomendación de la DGT es de 25 Km/h.

La capacidad del vehículo es de una sola persona, por lo que será sancionable cuando lo haga más de un ocupante.

Los auriculares y demás dispositivos de escucha están prohibidos por el riesgo que supone no percibir sonidos externos durante la circulación.

Existe la obligación de someterse a las pruebas de alcohol y drogas en el momento que sea requerido por la autoridad, con las mismas tasas de restricción y sanciones por infracción que las personas que conducen otros vehículos a motor.

Al circular por un carril bici específico, cuando así esté establecido, y cruzar la calzada por un paso de cebra, reduce la velocidad a paso de peatón.

No te confíes, especialmente cuando el semáforo se encuentre en ámbar y señaliza en todo momento las maniobras a realizar.

Estaciona siempre de manera correcta y donde esté establecido.

- **Cascos y otros elementos de protección**. A falta de su regulación en el Reglamento General de Conductores, el uso del casco y otros elementos de protección se ha de regir por lo que disponga la Ordenanza Municipal correspondiente. Ante cualquier golpe en la cabeza el casco te protege y minimiza las consecuencias.

Por su parte, la conducción nocturna obliga a utilizar algún tipo de iluminación y prendas o elementos reflectantes.



Porque la ciudad puede ser una jungla, mejor no bajes la guardia.

• RECUERDA •

- ✓ No circules nunca por la acera.
- ✓ Revisa todos los elementos del patinete y comprueba que se encuentran en buen estado de manera previa a su uso.
- ✓ Evita perder de vista el asfalto o el carril por donde circules.
- ✓ Disminuye la velocidad en los cruces y pasos de cebra, aunque el semáforo esté en verde.
- ✓ Respeta y sé comprensivo con peatones y bicicletas.
- ✓ Utiliza siempre el casco.
- ✓ Si circulas por la noche, haz uso de la iluminación y utiliza elementos reflectantes.
- ✓ Como cualquier persona que conduce un vehículo, toma conciencia de tus emociones al volante para que no influyan en tu comportamiento. Respeta y ten comprensión con el resto.

12

La seguridad activa

- En los últimos años la seguridad se ha convertido en un requisito fundamental para las personas que conducen, cada vez más concienciadas sobre este tema.

- Por desgracia, en muchas ocasiones incluso la seguridad más avanzada no puede ayudarnos a evitar los accidentes, ya sea porque asumimos más riesgos confiando en su eficacia, porque nos despreocupamos del mantenimiento de los vehículos o porque desconocemos su correcta utilización, algo muy frecuente entre los vehículos de empresa o de alquiler.

- La seguridad activa del vehículo comprende todos aquellos dispositivos que nos ayudan directamente a evitar el accidente, sobre todo garantizando que el vehículo responde a nuestras órdenes con exactitud y rapidez.



- Si continúas leyendo, en este capítulo te daremos una serie de pautas para utilizar y mantener correctamente estos dispositivos.

12.1 La dirección

- Un mal uso y mantenimiento de la dirección puede llegar a provocar su rotura y, por tanto, la pérdida del control del vehículo. Por ello:

  - ✓ Evita los golpes de las ruedas con bordillos, baches y socavones.
  - ✓ No aceleres o frenes bruscamente, ni subas o bajes bordillos cuando tengas el volante girado al máximo.

✓ Revisa periódicamente el nivel de líquido existente en el sistema de la dirección asistida.

✓ Si escuchas algún ruido extraño al girar el volante o notas algo raro al conducir, por ejemplo, que el coche se desvíe hacia un lateral o el volante vibre en exceso, acude inmediatamente al taller.

12.2 Los frenos

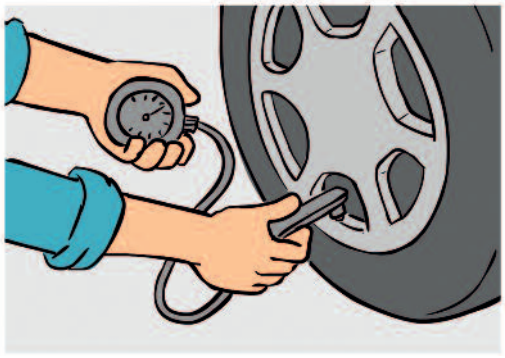
Son otro elemento de seguridad activa cuyo correcto funcionamiento y utilización resulta determinante para poder disminuir la velocidad o detenernos completamente sin que exista riesgo de accidente. Por ello:

- En tramos largos de bajada, ayúdate del freno motor utilizando marchas cortas para evitar que los frenos puedan "*fatigarse*" y perder eficacia.
- Si tu vehículo tiene ABS, en caso de frenada de emergencia pisa firmemente los pedales del freno y del embrague, aunque escuches un ruido extraño o notes una fuerte vibración en el primero.
- Revisa de vez en cuando el nivel del líquido de frenos y asegúrate de que se cambia de acuerdo con las indicaciones del fabricante.
- Si oyes algún ruido o notas un comportamiento extraño al frenar, por ejemplo, que el coche se desvíe hacia a un lado, lleva tu vehículo a un taller cuanto antes.

12.3 Los neumáticos

Los neumáticos juegan un papel fundamental a la hora de frenar o de mantener la trayectoria y el control del vehículo. Por ello:

- Evita subirte a bordillos o escalones, ya que se pueden producir cortes y roturas en los mismos.
- Comprueba una vez al mes la presión de las ruedas, incluida la de repuesto, y siempre antes de cualquier viaje o cuando notes algo anormal.



- Revísalos de vez en cuando y comprueba que:
  - La profundidad del dibujo sea superior a la mínima legal, es decir, 1,6 mm.
  - La forma y nivel de desgaste sean iguales en ambos lados de cada neumático.
  - No tengan cortes y abombamientos.
- Cuando pongas neumáticos nuevos, asegúrate de que se cambian las válvulas y se hace el equilibrado.

12.4 La suspensión

Desempeña también un papel destacado a la hora de frenar o de mantener la trayectoria y el control del vehículo. Por ello:

- Haz que la revisen periódicamente según el plan marcado por la empresa fabricante.
- Acude a un taller si notas algo extraño en el comportamiento del vehículo, por ejemplo, un balanceo excesivo en las curvas o un desgaste desigual de los neumáticos.

12.5 El sistema de alumbrado

Es un elemento básico de seguridad que nos permite advertir de nuestra presencia y de nuestras maniobras al resto, así como contar con una buena visibilidad en condiciones de poca luz. Por ello:

- Comprueba al menos una vez al mes que todas las luces de tu vehículo funcionan correctamente.
- Mantén limpios los faros y pilotos y, en caso de rotura, arréglalos inmediatamente para evitar deslumbramientos.
- Si circulas con el maletero cargado, regula la altura de los faros delanteros para evitar deslumbrar al resto.
- En caso de fallo en los faros, luces de frenado o pilotos traseros de posición, detente cuanto antes en un lugar seguro y avisa a tu servicio de asistencia en carretera si no puedes solucionarlo (recuerda que es recomendable llevar un juego de luces de recambio).

12.6 Parabrisas y limpiaparabrisas

Intervienen en la seguridad ya que el primero evita el impacto de agentes externos contra las personas que se desplazan en el interior del vehículo, y los segundos permiten mantener una buena visibilidad. Por ello:

- Si necesitas desempañar rápidamente el parabrisas, enciende la calefacción y el aire acondicionado al mismo tiempo, con el caudal del aire al máximo.
- En caso de algún impacto en el parabrisas al circular detrás de un vehículo, aumenta la distancia con el mismo.
- Si se produce una rotura en el parabrisas, repárala cuanto antes aunque sea muy pequeña.
- No te pongas en marcha hasta que el parabrisas esté completamente descongelado o desempañado.
- Comprueba periódicamente el nivel en el depósito de líquido limpiaparabrisas y rellénalo inmediatamente si queda poco o está vacío.
- Sustituye las escobillas en cuanto observes que dejan algún rastro de agua o suciedad.

12.7 Sistema de ayuda a la conducción (ADA)

Familiarízate con los sistemas ADA (sistemas de ayuda a la conducción) de tu vehículo. Entre estos sistemas se encuentran:

- Sistema de ayuda de salida en pendiente: ayuda a empezar a mover el coche cuando se encuentra parado en una pendiente sujetándolo hasta su puesta en movimiento.
- Activación automática de alumbrado y limpiaparabrisas: a través de sensores, el vehículo detecta cuando comienza a llover o disminuye la iluminación exterior.
- AEB, Frenado de emergencia urbano e interurbano: evita el riesgo de colisión por alcance cuando la persona que conduce el automóvil no ha detectado un obstáculo avisándole del mismo o tomando el control del sistema de freno en caso contrario.
- RCTA. Alerta de tráfico cruzado: avisa si al realizar una maniobra de salida de un hueco o aparcamiento, se aproxima un vehículo por detrás.
- Cámara de marcha atrás, cámara 360º y sensores de aparcamiento.
- Sistema de detección de fatiga.

- Sistema de aviso de cambio de carril.
- EBD Aviso de frenada de emergencia: ayuda a detectar los frenazos bruscos de los vehículos que nos preceden.

Porque la mejor seguridad es tu precaución, no bajes nunca la guardia confiando en la eficacia de los sistemas de seguridad de tu vehículo.

• RECUERDA •

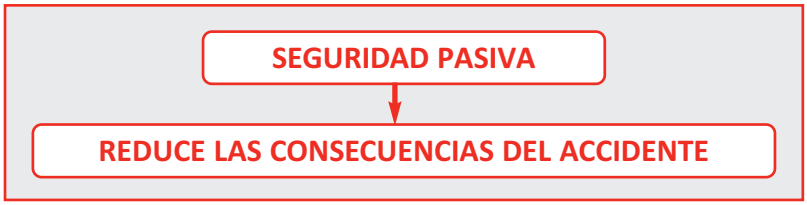
Si quieres conseguir la mejor respuesta de la seguridad activa de tu vehículo:

1) **Aprende a utilizar de forma correcta los sistemas de seguridad.**
2) **Mantén los distintos elementos en perfecto estado de funcionamiento.**
3) **Acude inmediatamente a un taller si detectas cualquier anomalía.**

13

La seguridad pasiva

Cuando se produce un accidente de tráfico, sus consecuencias pueden ser más o menos graves dependiendo de la respuesta de ciertos sistemas de seguridad, que tienen como misión evitar o atenuar las posibles lesiones. El conjunto de estos sistemas se conoce como "*seguridad pasiva*" del vehículo.



Sin embargo, algunas veces ni siquiera los sistemas de seguridad más avanzados y sofisticados pueden ayudarnos si no sabemos cómo utilizarlos correctamente o si no los sometemos a un adecuado mantenimiento.

Por este motivo, es importante que conozcas una serie de consejos para que estos sistemas no pierdan nunca su eficacia y puedan ayudarte siempre en caso necesario.

13.1 El chasis y la carrocería

Son quizás los elementos de seguridad pasiva más importantes del vehículo, dado que en caso de accidente, deben absorber la energía de los posibles impactos y proteger a las personas de elementos externos. Por ello:

- Asegúrate de que una vez al año se revisan el ajuste y los anclajes de los parachoques, puertas, portón trasero o maletero y capó.
- Haz que revisen el chasis de tu vehículo en un taller especializado si has tenido un accidente y puede haberse visto afectado.
- Limpia los bajos de la carrocería una vez al año, sobre todo después del invierno, para eliminar restos de sal, barro u otras sustancias que pueden acelerar la corrosión.

13.2 El cinturón de seguridad

Es otro dispositivo de seguridad indispensable, ya que en caso de accidente impide que nuestro cuerpo se desplace dentro del habitáculo o salga expulsado del mismo. De hecho, reduce casi a la décima parte el riesgo de fallecimiento y de heridas graves en caso de choque frontal, y a la mitad en caso de alcance. Por ello:

1) **Abróchate el cinturón siempre antes de ponerte en marcha**, de forma que quede tenso y perfectamente ajustado al cuerpo.
2) **Asegúrate de que no haya ninguna holgura** y que no esté enganchado en ningún sitio.
3) **No utilices nunca dispositivos para evitar que el cinturón quede ajustado**. Además de ser ilegales, son muy peligrosos, ya que el cinturón no actúa como debiera y ello puede causar graves lesiones.
4) **Regula la altura del anclaje superior** para que la cinta pase entre el cuello y el hombro.
5) **La banda debe situarse en el centro del pecho,** mientras que la cinta inferior ha de ir apoyada en las caderas, siempre por debajo del abdomen.
6) **No utilices cojines o elementos similares para sentarte**, ya que restan eficacia al cinturón.
7) **En caso de estar embarazada,** utiliza siempre el cinturón para protección del embarazo al conducir tu vehículo.

Y si detectas alguna anomalía en uno de los cinturones, llévalo a arreglar cuanto antes y no dejes que nadie ocupe la plaza correspondiente mientras tanto.

13.3 El airbag

Es un dispositivo que en ningún caso sustituye al cinturón de seguridad, sino que lo complementa protegiendo del impacto contra determinados elementos y partes del interior del vehículo. Por ello:

- No olvides que el airbag sólo resulta eficaz si te abrochas el cinturón de seguridad y te sientas correctamente al volante.





- Si tu vehículo dispone de este sistema, al encender el contacto comprueba en el tablero de instrumentos, que se enciende el testigo que confirma el correcto funcionamiento del airbag.

- Cuando utilices gafas correctoras o de sol mientras conduces, procura que la montura sea cerrada y que los cristales sean de policarbonato, ya que resisten mejor el impacto del airbag en caso de accidente.

13.4 El reposacabezas

Lejos de ser un elemento de confort, es un importante dispositivo de protección frente al denominado "*latigazo cervical*" que se produce en los accidentes de tráfico y su eficacia depende completamente de su correcta regulación.

Por ello, y sobre todo cuando conduzcas un vehículo que no sea el tuyo habitual, comprueba siempre antes de ponerte en marcha que se encuentra bien colocado. En caso contrario:

1) **Regula la altura** de forma que la parte más sobresaliente quede a la altura de los ojos.

2) **Ajusta la inclinación** de modo que la distancia con la cabeza sea de 4 a 10 centímetros.

13.5 Los asientos

Sujetan a las personas y contribuyen a que otros dispositivos de seguridad pasiva del vehículo funcionen correctamente en caso de accidente.

Por ello, asegúrate siempre de que tu asiento se encuentra regulado correctamente, sobre todo cuando conduzcas un vehículo que no sea el tuyo habitual. Para ello ten en cuenta que:

1) La inclinación del respaldo debe ser lo más vertical posible.

2) La posición horizontal del asiento debe ser tal que los brazos queden ligeramente flexionados al coger el volante y la pierna izquierda quede también levemente flexionada al pisar el embrague.

3) La altura del asiento debe proporcionar la mejor visibilidad posible.

Y si alguno de los mandos de ajuste del asiento falla, notas que algo puede estar suelto o tiene demasiada holgura, haz que lo revisen cuanto antes.

Porque por muy avanzada que sea la seguridad de tu vehículo, no siempre puede ser suficiente para protegerte. No te confíes.

• RECUERDA •

Para sacarle el máximo partido a la seguridad pasiva de tu vehículo:

1) **Ponte siempre el cinturón.**
2) **Ajusta correctamente tu asiento.**
3) **Presta atención al reposacabezas.**

14

La moto

- En los últimos años, el número de motos ha aumentado notablemente en nuestras ciudades y carreteras, sobre todo por sus ventajas frente a los atascos y los problemas de aparcamiento, y porque son más baratas, tanto en la compra como en los costes de mantenimiento.

- Sin embargo, aunque sobre la moto es fácil pensar que todo es positivo, es muy importante tener siempre presente que también tiene dos grandes inconvenientes:

    - Su menor estabilidad, que hace que ante un imprevisto resulte más difícil mantener el control.
    - La falta de protección, que conlleva que, en caso de accidente, la probabilidad de sufrir una lesión grave sea muy elevada.

- De hecho en España, a pesar de que la cantidad de motos es diez veces menor que del resto de vehículos, el número de motoristas muertos en accidente al año supone aproximadamente la quinta parte del total.

- Si sigues leyendo, a continuación te mostraremos la forma de conseguir que la moto sea un medio de transporte más seguro, tanto si eres motorista como si no.

14.1 Consejos para la persona que conduce una moto

- **En relación a la moto**

    ✓ Sigue el programa de mantenimiento recomendado por la marca.

    ✓ Revisa periódicamente los siguiente elementos:

    - El dibujo, la presión y el estado general de los neumáticos.
    - La tensión y engrase del piñón de ataque, la corona y la cadena.
    - El nivel de líquido de frenos, así como el espesor de discos y pastillas.
    - El correcto funcionamiento del sistema de alumbrado.

- ✓ Mantén bien regulados y limpios los retrovisores.
- ✓ Si notas algo raro, evita utilizar la moto hasta que no te asegures que todo funciona correctamente.

Durante la conducción

- ✓ Ten siempre en cuenta que otros vehículos pueden no haberte visto.
- ✓ Procura no sorprender a otros vehículos con maniobras bruscas o repentinas.
- ✓ Antes de adelantar o de cambiar de carril, comprueba que no viene nadie y pon el intermitente.
- ✓ No apures al cruzar semáforos en ámbar, ni tampoco al incorporarte a otras vías o rotondas.
- ✓ En cruces sin visibilidad, no salgas inmediatamente cuando el semáforo se ponga en verde y asegúrate de que no viene nadie antes de pasar.
- ✓ En atascos o con tráfico lento, no circules entre el resto de vehículos y mantén la distancia de seguridad.
- ✓ Nunca lleves objetos o bultos que te impidan maniobrar con normalidad.
- ✓ Evita usar la moto cuando haga mal tiempo y si ello no es posible, extrema las precauciones.
- ✓ Ten cuidado con las marcas de pintura del asfalto, especialmente cuando éste se encuentre mojado.

14.2 Respecto al uso de protecciones

- ✓ Circula siempre con casco homologado, preferiblemente integral, así como con guantes y calzado adecuado.
- ✓ Utiliza prendas resistentes a la abrasión y con protecciones en las articulaciones.
- ✓ Usa siempre el casco y la ropa adecuada para circular tanto en verano como en invierno.



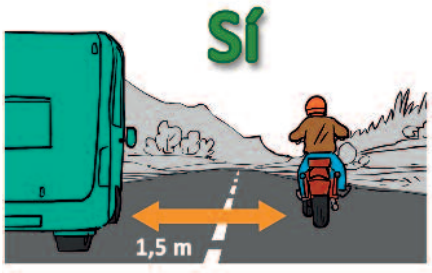
- ✓ Procura que las prendas sean de colores llamativos y con elementos reflectantes.
- ✓ Asegúrate de que el casco y la ropa de protección están bien abrochados y ajustados.
- ✓ Sigue siempre las indicaciones de uso y mantenimiento marcadas por la empresa fabricante.
- ✓ Comprueba de vez en cuando que no existan grietas o hundimientos en la carcasa del casco y que el relleno de protección no esté deteriorado (desecha el casco si has tenido un accidente y ha sufrido algún daño).

14.3 Consejos para el resto de las personas que conducen un vehículo

Aunque no seas motorista, también puedes contribuir a que las motos sean un medio de transporte más seguro siguiendo unos sencillos consejos:



- ✓ Adelanta a las motos sólo si tienes buena visibilidad y no existe ningún riesgo.
- ✓ No adelantes a otros vehículos cuando venga una moto en sentido contrario, ni siquiera si va pegada al arcén.
- ✓ Cuando adelantes a una moto, deja como mínimo un metro y medio de distancia lateral y reduce la velocidad.
- ✓ Mantén la misma distancia de seguridad con las motos que con el resto de vehículos.
- ✓ No apures al cruzar por intersecciones, ni al incorporarte a otras vías o rotondas cuando venga una moto.
- ✓ No des nunca por sentado que las motos vayan a respetar tu prioridad.



Así que ya lo sabes: tanto si eres motorista como si no, no te confíes porque con las motos toda precaución es poca.

• RECUERDA •

La proporción de accidentes mortales es mucho mayor en las motos que en el resto de vehículos, debido fundamentalmente a dos motivos:

- ✓ **Su menor estabilidad.**
- ✓ **La falta de protección para las personas que las conducen.**

15

La bicicleta

- La bicicleta se está convirtiendo cada vez más en un medio de transporte alternativo para ir al trabajo, ya que resulta una buena forma de evitar los atascos y los problemas de aparcamiento y, además, es respetuosa con el medio ambiente y muy barata.

- Sin embargo, posee un inconveniente muy importante que puede hacer que todas esas ventajas desaparezcan: la falta de protección para la persona que la utiliza.

- En España muere una persona que se desplaza en bici cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

    - La falta de conciencia sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
    - El escaso cuidado y la poca atención que se les suele prestar.

- En esta parte del manual te daremos las claves para conseguir que la bicicleta sea un medio de transporte más seguro.

15.1 Consejos para ciclistas

- **En relación a la bici**

    ✓ Revisa periódicamente elementos como:

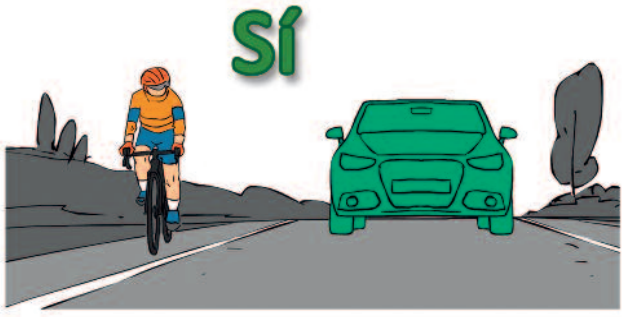
    - La presión y el estado general de las ruedas.
    - La tensión de los frenos y el estado de la zapatas.
    - La tensión y engrase de la cadena y los cambios.

    ✓ Instala elementos reflectantes y luminosos en la bicicleta que permitan verte cuando haya poca visibilidad.

    ✓ Comprueba de vez en cuando que las ruedas estén bien ajustadas y apretadas para evitar que puedan salirse en un bache.

Durante la circulación

- ✓ Trata de ir por vías con poco tráfico y con arcén, y mantente siempre lo más cerca posible de la derecha.
- ✓ Nunca circules en sentido contrario y tampoco lo hagas en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
- ✓ Cuando venga un vehículo, facilita el adelantamiento pegándote a la derecha.
- ✓ Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprueba que no viene nadie y señaliza la maniobra.



- ✓ Respeta la prioridad de los otros vehículos y no apures al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarte a otras vías o rotondas.
- ✓ En cruces, intersecciones y rotondas, disminuye la velocidad y asegúrate de que el resto de vehículos respeta tu prioridad.
- ✓ En atascos o con tráfico lento, no hagas zigzag entre el resto de vehículos.
- ✓ Señaliza siempre los cambios de dirección.
- ✓ Evita las distracciones y recuerda que la utilización del móvil o de aparatos de música con cascos está prohibida.
- ✓ Si circulas por la acera, reduce la velocidad y ten en cuenta que la prioridad es siempre del peatón. Además, antes de cruzar por pasos de cebra, detente y comprueba que puedes pasar sin peligro.
- ✓ Nunca lleves objetos o bultos que te impidan maniobrar con normalidad.

Respecto al uso de protecciones

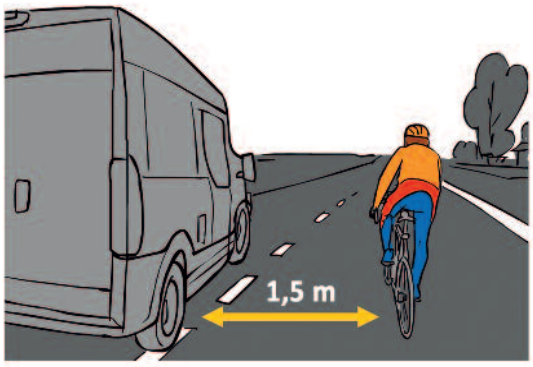
- ✓ Circula siempre con casco homologado.
- ✓ Usa prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad y una luz para que te vean cuando circules por la noche.
- ✓ En caso de utilizar pantalón largo, emplea algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

15.2 Consejos para el resto de las personas que conducen automóviles

En caso de que tu vehículo no sea la bici, piensa que tú también puedes ayudar a evitar los accidentes siguiendo unas sencillas reglas:

- Adelanta sólo si tienes buena visibilidad y no existe ningún riesgo.
- No adelantes a otros vehículos cuando venga una bici en sentido contrario, ni siquiera si va por el arcén.





- Cuando adelantes a una bici, deja como mínimo un metro y medio de distancia lateral y reduce la velocidad.
- No uses el claxon para avisar de que vas a adelantar o para exigir que se aparten; se pueden sobresaltar y perder el control de la bicicleta.
- Mantén la misma distancia de seguridad con las bicicletas que con el resto de vehículos.
- No apures al cruzar por intersecciones, ni al incorporarte a otras vías o rotondas cuando venga una bici.
- No des nunca por sentado que las bicis vayan a respetar tu prioridad.

De modo que ya lo sabes: tanto si vas en bici como si no, piensa que sólo tu precaución puede hacer de ella un medio de transporte más seguro.

• RECUERDA •

En España muere una persona que se desplaza en bici cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- ✓ **La falta de conciencia sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.**
- ✓ **El escaso cuidado y la poca atención que las personas que conducen otros vehículos suelen prestar a las bicis.**

16

Peatones

- Hoy en día casi todas las personas actuamos como peatones en algún momento de la jornada, ya sea porque vamos caminando al trabajo o porque para coger nuestro medio de transporte habitual tenemos que recorrer cierta distancia por la calle.

- Sin embargo, la gran mayoría apenas prestamos atención a esta actividad y no somos conscientes de los riesgos que asumimos al exponernos al tráfico.

- De hecho, actualmente en España, 1 de cada 8 accidentes de tráfico mortales que se producen durante la jornada de trabajo son por atropello.

- Si quieres, a continuación te explicaremos en muy poco tiempo cómo se pueden evitar la gran mayoría de estos accidentes, tanto si circulas como peatón como si lo haces conduciendo.

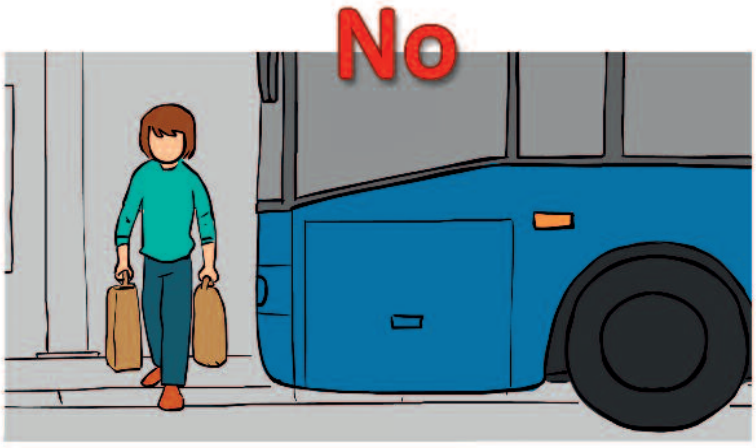
16.1 Consejos para peatones

- **De forma general**

  - ✓ Respeta la señalización y utiliza los sitios especialmente habilitados para los peatones.
  - ✓ Procura no circular por vías que no tengan acera o arcén.
  - ✓ No des nunca por sentado que el resto de los vehículos vaya a respetar tu preferencia.
  - ✓ Deja de hablar por el móvil o quítate los cascos de tu reproductor cuando vayas a cruzar o mientras camines por un lugar sin acera.
  - ✓ Presta mucha atención si sientes cansancio, ya que tus reflejos disminuyen y es más fácil que te distraigas.
  - ✓ Aumenta las precauciones los días con mal tiempo, dado que los vehículos suelen contar con peor visibilidad.

Al cruzar la vía

- ✓ Cruza sólo por lugares habilitados, es decir, pasos de cebra, pasos inferiores y pasos elevados.
- ✓ Antes de cruzar mira detenidamente a ambos lados de la vía y si vas corriendo, párate siempre.
- ✓ Procura esperar a que los vehículos se hayan detenido completamente. Si no, asegúrate de que te han visto y van a frenar, sobre todo en calzadas con varios carriles.
- ✓ No te confíes y vigila la calle mientras cruzas para poder reaccionar a tiempo en caso necesario.
- ✓ Atraviesa la calzada siempre de forma perpendicular, evitando alargar la distancia.
- ✓ No apures al cruzar por semáforos.
- ✓ Después de bajarte de un autobús, cruza la calle siempre por detrás del mismo y nunca por delante.



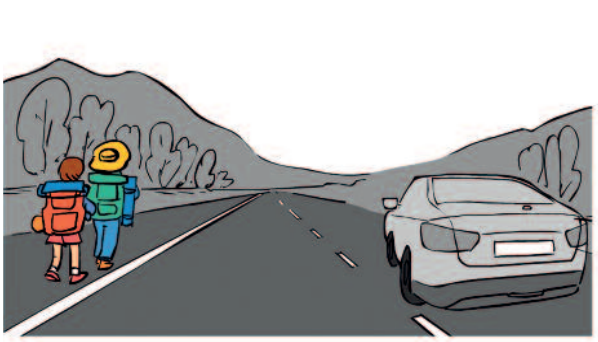
- ✓ No cruces cerca de curvas, cambios de rasante o en lugares con obstáculos o coches aparcados que te impidan ver o que se te vea.

Mientras caminas

- ✓ Procura no caminar cerca del borde de la acera.
- ✓ Presta especial atención al pasar delante de salidas de aparcamiento y garajes.
- ✓ No pases por detrás de vehículos que estén dando marcha atrás, especialmente si son camiones o autobuses.

✓ Cuando no haya acera, ve siempre por tu izquierda y lo más cerca posible del borde de la calzada, manteniéndote alerta para poder reaccionar a tiempo en caso necesario. Y si es de noche, utiliza siempre alguna prenda reflectante.

✓ Si vas en grupo por la carretera, hazlo siempre en fila.





Si trabajas con exposición al tráfico

✓ Utiliza ropa y elementos reflectantes, aunque sea de día.

✓ Comprueba siempre antes de bajarte de tu vehículo que puedes hacerlo sin peligro.

✓ Si tienes que cargar o descargar mercancía, o trabajar con equipos instalados en tu vehículo, procura hacerlo de forma que no quedes con exposición al tráfico y coloca la señalización de advertencia necesaria.

✓ Si es necesario, pide ayuda a otra persona para que avise de tu presencia al resto de vehículos con la señalización adecuada.

16.2 Consejos para la persona que conduce un automóvil

✓ Disminuye la velocidad y mantente alerta en zonas en las que haya más probabilidad de que alguien cruce de repente.

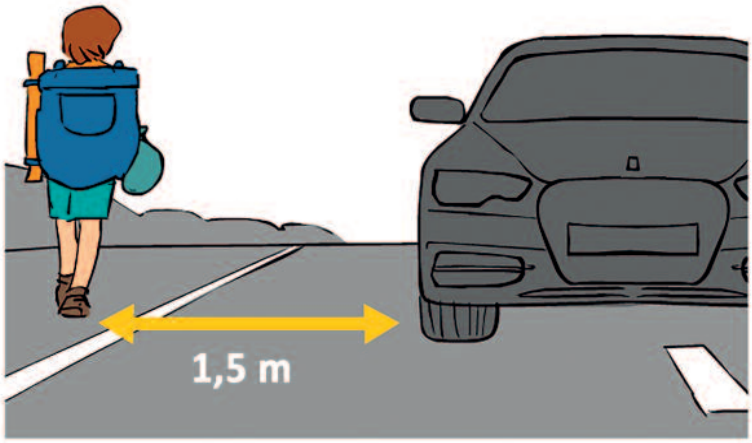
✓ Respeta siempre la preferencia de los peatones y no apures al cruzar semáforos o pasos de cebra.

✓ Recuerda que los peatones tienen preferencia cuando gires para entrar en otra vía, aunque no exista paso de cebra, o cuando cruces un arcén.

✓ Detente siempre a la salida de aparcamientos y garajes para comprobar que no viene ningún peatón.

✓ Antes de detenerte en un paso de peatones, procura avisar al vehículo de detrás pisando el pedal del freno levemente y de forma intermitente.

✓ Deja siempre como mínimo un metro y medio de distancia lateral al sobrepasar a peatones que circulen por la calzada.



✓ No adelantes a otros vehículos cuando haya algún peatón circulando por el arcén, aunque tengas espacio suficiente para adelantar.

Porque al final todos somos peatones. Ándate con cuidado.

• RECUERDA •

- ✓ **Si te mueves como peatón, piensa que el tráfico siempre implica un riesgo y que para evitarlo es necesaria toda tu atención y precaución.**
- ✓ **Y si circulas conduciendo, ten presentes los peligros que observas cuando caminas y actúa en consecuencia.**

17

Actuación en caso de accidente

En la carretera nunca sabemos cuándo podemos sufrir un percance y sus consecuencias pueden ser más o menos graves en función de las decisiones y actuaciones que adoptemos en ese momento.

Por este motivo, es de vital importancia que tengas claras una serie de pautas de actuación en caso de que tengas implicación en alguna emergencia.

17.1 Qué hacer en caso de accidente

Ni ABS, ni ESP ni DSG… Las siglas más importantes para la seguridad son PAS. ¿Y qué significan estas siglas?

PROTEGER → **AVISAR** → **SOCORRER**

- **Proteger** → Protegernos y a las posibles víctimas, tratando de evitar nuevos accidentes.
- **Avisar** → A los servicios de emergencia si fuera necesario, llamando al 112.
- **Socorrer** → Después de los pasos anteriores, debemos ayudar a las posibles víctimas, siempre en función de nuestros conocimientos y capacidades.

Es una regla básica que vale para cualquier incidente, de modo que es muy importante que la memorices.

17.2 La regla PAS, paso a paso

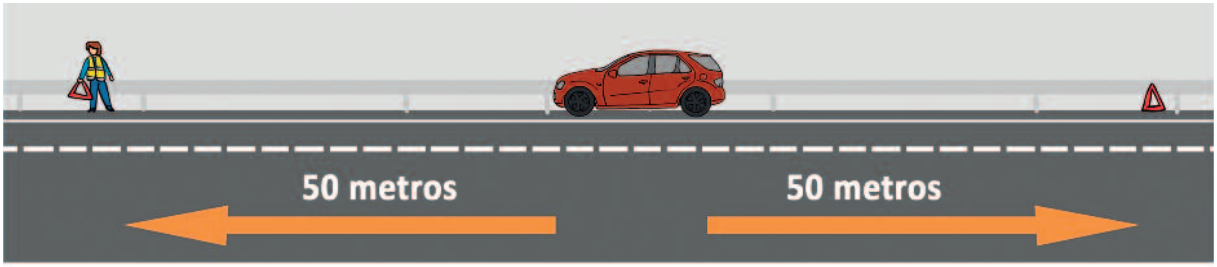
1) **Dirígete a un lugar seguro** si puedes mover el vehículo, preferentemente fuera de la vía, y señaliza tu maniobra evitando sorprender al resto. Una vez detenido el vehículo, enciende las luces de emergencia.



2) **Protégete y haz que te vean**. Antes de salir del coche, ponte el chaleco; por eso es recomendable tenerlo siempre a mano. Debes utilizarlo tanto de día como de noche y tomar siempre las máximas precauciones.

3) **Haz visible la situación**. Utiliza los dispositivos de preseñalización de peligro que sean obligatorios en el momento de su utilización (triángulos reflectantes o balizas luminosas).

   En el caso de los triángulos, camina con los mismos delante de tu cuerpo y sitúa uno de ellos 50 metros antes de la escena (cuenta cincuenta pasos largos); si la vía es de doble sentido, pon otro 50 metros por delante del vehículo, de modo que todas las personas puedan apreciar la situación con facilidad.



4) **Avisa a los servicios de emergencia** y procura facilitarles la siguiente información:
   - El lugar dónde se ha producido el accidente, con la mayor exactitud posible: nombre de la vía, punto kilométrico y sentido, referencias claramente visibles…
   - El número de víctimas, así como su estado.
   - Si existen personas atrapadas en algún vehículo.

Recuerda identificarte y no colgar hasta que te lo indiquen.

5) **Asiste a las víctimas según tus conocimientos y habilidades**. Nadie pretende que actúes como si pertenecieras a un servicio médico. Tú sólo intenta mantener la calma y sigue estas simples instrucciones:

   - No muevas a las víctimas y evita que se haga, salvo peligro de muerte inminente.
   - No retires objetos que pudieran estar clavados para no provocar una hemorragia.
   - Abriga a la persona herida si está inconsciente o tiene frío.
   - No le des de beber o de comer ni le administres medicamentos.
   - Espera a que lleguen los servicios de emergencia.

Porque tu obligación es ayudar, no confundas PAS con pasar.

• RECUERDA •

Las consecuencias de un accidente pueden ser más o menos graves en función de las decisiones y actuaciones que adoptes en ese momento. Por ello, es muy importante que tengas muy claro los pasos a seguir y el orden en el que darlos.

18

Actuación en caso de avería

- En un mundo perfecto, las cosas siempre funcionarían; nada se detendría y nos sentiríamos siempre con alegría y total seguridad. Pero el mundo desgraciadamente no es perfecto.

- Los vehículos, como cualquier otra máquina, fallan y tienen averías, lo que habitualmente supone que perdamos tiempo y dinero, y que nos pongamos de mal humor.

- Sin embargo, ante una avería no solemos darnos cuenta de que también existe la posibilidad de sufrir un contratiempo mucho más grave y que, a diferencia de los anteriores, puede no tener remedio: los accidentes.

- En España se producen centenares de atropellos y miles de colisiones al cabo del año, por no tomar las precauciones necesarias cuando se sufre una avería en la carretera.

- A continuación te explicaremos qué debes hacer para evitar estos accidentes.

18.1 Siempre, como regla general

1) **Dirígete a un lugar seguro**. Procura no frenar bruscamente y señalizar tu maniobra, evitando sorprender al resto de vehículos. Una vez detenido el tuyo, enciende las luces de emergencia.

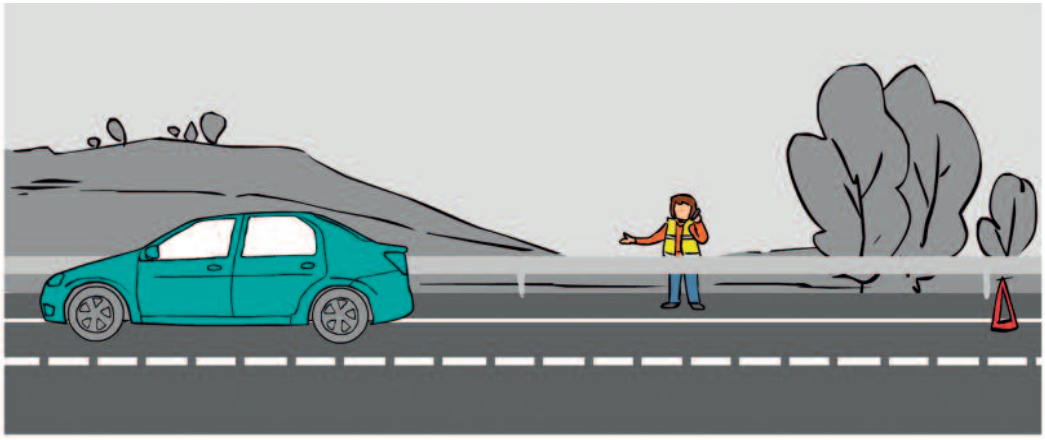
2) **Protégete: haz que te vean**. Antes de salir del coche ponte el chaleco, tanto si es de día como de noche, y toma las máximas precauciones. Si es necesario, da instrucciones al resto del pasaje para que salgan por el lado de la cuneta y se coloquen en un lugar seguro.

3) **Haz visible la situación**. Utiliza los dispositivos de preseñalización de peligro que sean obligatorios en el momento de su utilización (triángulos reflectantes o balizas luminosas).

   En el caso de los triángulos, camina con los mismos delante de tu cuerpo y sitúa uno de ellos 50 metros antes de la escena (cuenta cincuenta pasos largos); si la vía es de doble sentido, pon otro 50 metros por delante del vehículo, de modo que todas las personas puedan apreciar la situación con facilidad.

4) **Avisa a tu servicio de asistencia en carretera**. Si no puedes o no sabes cómo solucionar la avería, solicita ayuda.

5) **Mantente en un lugar seguro**. Siempre que sea posible, es muy importante situarse detrás de las barreras de protección o tan lejos como sea posible de la carretera.



¿Fácil, no? Pues ahora te enseñaremos qué debes hacer de forma particular en situaciones tan cotidianas como un pinchazo, la rotura del parabrisas o un fallo mecánico, pero teniendo siempre en cuenta la regla general.

18.2 En caso de pinchazo

Si mientras conduces notas un comportamiento extraño de tu vehículo porque una de las ruedas ha perdido presión:

1) Sujeta el volante con fuerza y no pises el freno.
2) Gira el volante si es necesario para mantener la dirección del vehículo.
3) Levanta el pie del acelerador suavemente.
4) Cuando hayas reducido la velocidad, desplázate hacia un lugar seguro señalizando la maniobra.
5) Cambia la rueda pinchada por la de repuesto, pero sólo si puedes hacerlo de forma segura.

18.3 En caso de rotura del parabrisas

Si mientras conduces sufres un impacto en el parabrisas y se rompe:

1) Reduce la velocidad sin frenar bruscamente, ya que si viene algún coche detrás puede colisionar contigo.
2) Intenta detenerte sin entorpecer el tráfico en un lugar seguro, señalizando la maniobra y encendiendo las luces de emergencia cuando te hayas detenido.
3) Si el impacto es pequeño, continúa la marcha a una velocidad reducida y llévalo a reparar lo antes posible. En caso de que el impacto impida la visibilidad, avisa a tu servicio de asistencia en carretera.

18.4 En caso de fallo mecánico

Si notas que algo no funciona bien, suena algún ruido extraño, huele a quemado o sale humo del capó:

1) Intenta detener el vehículo en un lugar seguro, señalizando la maniobra.
2) Una vez detenido, apaga el motor y quita la llave del contacto.
3) Si sale humo o fuego del motor, no abras el capó, aléjate del vehículo y llama inmediatamente al 112.
4) En caso de contar con un extintor, sujétalo verticalmente y aplícalo a través de los bajos y rendijas de ventilación del motor.

Porque en caso de avería, lo más importante es tu seguridad y la de los demás.

• RECUERDA •

- ✓ **En España se producen centenares de atropellos y miles de colisiones al cabo del año por no tomar las precauciones necesarias cuando se sufre una avería en la carretera.**
- ✓ **En esa situación, utiliza siempre los chalecos, los triángulos y los intermitentes de emergencia o las balizas luminosas, en su caso y procura mantenerte fuera del alcance de otros vehículos.**

Notas

Notas

Edita:
FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Coordinación editorial:
Ignacio Menéndez Medrano. Responsable técnico del área de prevención de FREMAP

Depósito legal:
M-5269-2021

Diseña e Imprime:
Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

www.fremap.es
http://prevencion.fremap.es