

Guía para la Prevención del Accidente Laboral de Tráfico



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*



Guía para la Prevención
del Accidente Laboral de Tráfico

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo, n.º 61
28222 MAJADAHONDA (MADRID)

Maquetación: Imagen Artes Gráficas, S. A.

ÍNDICE

	<i>Página</i>
PRÓLOGO	5
1. INTRODUCCIÓN	7
2. LAS DISTRACCIONES	11
2.1. El peligro de las distracciones.....	13
2.2. Consejos para concentrarte mejor.....	14
2.3. Consejos para no distraerte	15
3. EL SUEÑO Y LA FATIGA	17
3.1. Los peligros.....	19
3.2. Las causas.....	20
3.3. Los síntomas	20
3.4. Recomendaciones.....	21
4. EL ESTRÉS	23
4.1. El origen del estrés.....	25
4.2. Consecuencias del estrés en la conducción.....	26
4.3. Consejos contra el estrés al volante	26
5. EL ALCOHOL	29
5.1. Efectos y consecuencias del alcohol al volante.....	31
5.2. Tasa de alcoholemia	32
5.3. Consejos y recomendaciones.....	32
6. LA DISTANCIA DE SEGURIDAD	35
6.1. ¿Qué es la distancia de seguridad?	37
6.2. Factores y recomendaciones.....	38
6.3. Cómo saber si tu distancia es segura	40
7. EL EXCESO DE VELOCIDAD	41
7.1. Por qué es peligroso	43
7.2. Cómo debes actuar	45
8. LA POSICIÓN DE CONDUCCIÓN	47
8.1. El asiento y el volante	50
8.2. El reposacabezas	51
8.3. El cinturón de seguridad.....	51
8.4. Los retrovisores.....	52
9. LA CONDUCCIÓN DEFENSIVA	55
9.1. Técnicas de conducción defensiva.....	57
10. LA CONDUCCIÓN CON MAL TIEMPO	61
10.1. Medidas generales.....	63
10.2. Medidas frente a la pérdida de adherencia.....	63

10.3. Medidas frente a la reducción de la visibilidad	65
10.4. Medidas contra la fatiga	66
11. LA CONDUCCIÓN EN CIUDAD	67
11.1. Medidas generales	69
11.2. Medidas en cruces, semáforos y rotondas	70
11.3. Medidas respecto a motos y bicis	71
11.4. Medidas ante los peatones	71
12. LA SEGURIDAD ACTIVA	73
12.1. La dirección	75
12.2. Los frenos.....	76
12.3. Los neumáticos	77
12.4. La suspensión.....	78
12.5. El sistema de alumbrado	78
12.6. Los parabrisas y limpiaparabrisas.....	79
13. LA SEGURIDAD PASIVA	81
13.1. El chasis y la carrocería.....	83
13.2. El cinturón de seguridad.....	84
13.3. El airbag	86
13.4. El reposacabezas	87
13.5. Los asientos.....	87
14. LA MOTO	89
14.1. Consejos para el motorista.....	91
14.2. Respecto al uso de protecciones	93
14.3. Consejos para el resto de conductores	93
15. LA BICICLETA	95
15.1. Consejos para el ciclista.....	97
15.2. Consejos para el resto de conductores	99
16. EL PEATÓN	103
16.1. Consejos para el peatón.....	105
16.2. Consejos para el conductor	108
17. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE.....	111
17.1. Qué hacer en caso de accidente	113
17.2. La regla PAS, paso a paso.....	113
18. ACTUACIÓN EN CASO DE AVERÍA.....	117
18.1. Siempre, como regla general	119
18.2. En caso de pinchazo	120
18.3. En caso de rotura del parabrisas	120
18.4. En caso de fallo mecánico.....	121

PRÓLOGO

La prevención del accidente laboral de tráfico, a pesar de la repercusión que tiene en las cifras de siniestralidad laboral y, de forma particular, en la de los accidentes de trabajo graves, hasta ahora no era un aspecto clave en los planes y programas de prevención.

En los últimos años, la mejora de los índices de siniestralidad laboral y la consolidación de una cultura de la prevención en nuestra sociedad, han promovido una mayor conciencia sobre la necesidad de minimizar los accidentes de tráfico in itinere y en misión.

Como resultado de esta preocupación, destacan las indicaciones de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012, que subrayan la necesidad de integrar todo el conjunto de riesgos a los que se ven expuestos los trabajadores como consecuencia del ejercicio de su actividad dentro y fuera de los centros de trabajo. En esta misma línea, la normativa que regula el sistema de bonificaciones a las empresas que contribuyan a la prevención de la siniestralidad laboral, incluye los planes de movilidad vial, como posible requisito para obtener el incentivo.

Recientemente, el Ministerio de Interior y el Ministerio de Trabajo e Inmigración han firmado un acuerdo para la prevención de los accidentes de tráfico relacionados con el trabajo, que entre otras acciones destaca la inclusión de la seguridad vial en los programas de formación en prevención de riesgos laborales de los trabajadores y empresarios.

Con este enfoque, dentro de la planificación de actividades del área de prevención de FREMAP, se ha desarrollado la presente guía, que pretende facilitar la divulgación de la seguridad vial y promulgar una mayor conciencia sobre esta materia.

Por lo demás, abordamos un tema que, como entidad colaboradora de la Seguridad Social, afecta a la gestión que efectuamos de las contingencias profesionales y comunes, de nuestros trabajadores protegidos.

Conforme a lo anterior, el contenido de la guía incorpora un enfoque global, en el que se tratan los aspectos básicos de la seguridad vial en el ámbito laboral y fuera del mismo, así como las recomendaciones a seguir en cada caso para reducir el riesgo de accidente.

José Luis Checa Martín

Subdirector General de gestión de FREMAP

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 otro y si no, de la mala suerte. Esquivamos la responsabilidad porque nos creemos infalibles, grandes conductores, sensatos, 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 el conductor 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 el conductor 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 el conductor hubiera adaptado su velocidad a las condiciones de la vía?
- Y de igual forma, si el conductor se duerme al volante, no hay duda de que el factor responsable ha sido el humano; pero, ¿sabía el conductor que hay determinadas condiciones que favorecen la aparición de la somnolencia?

En este manual, a lo largo de diecisiete 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 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 del conductor. 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 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 los niños 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 CONCENTRARSE 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 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 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.
- ✓ Procura hacer los ajustes necesarios mientras estás 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 los niños debidamente sentados y asegurados.
- ✓ Evita discutir con otros pasajeros.
- ✓ Usa cestas o rejillas 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.

Y recuerda...

- ✓ *Aproximadamente la mitad de los accidentes mortales se produce debido a las distracciones del conductor.*
- ✓ *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 quedarse dormido al volante, existen algunos otros que, si bien no son tan evidentes, también pueden provocar un accidente:

- ✓ Incremento del tiempo de reacción.



NORMAL



CON SUEÑO O FATIGA

- ✓ Aumento de las distracciones.
- ✓ Alteración de la percepción.
- ✓ Dificultad para tomar decisiones rápidas.



NORMAL



CON SUEÑO O FATIGA

- ✓ 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 del conductor, o bien con las circunstancias en las que se conduce.

El conductor

Está demostrado que, en los accidentes provocados por estos motivos, la mayoría de las veces los conductores implicados estaban afectados 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 pueda 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 que estás descansado antes de conducir.
- 5) Detente enseguida si te notas cansado 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° a 23° 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.*

Y recuerda...

El peligro más grave y evidente del sueño y la fatiga es que te quedes dormido 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.

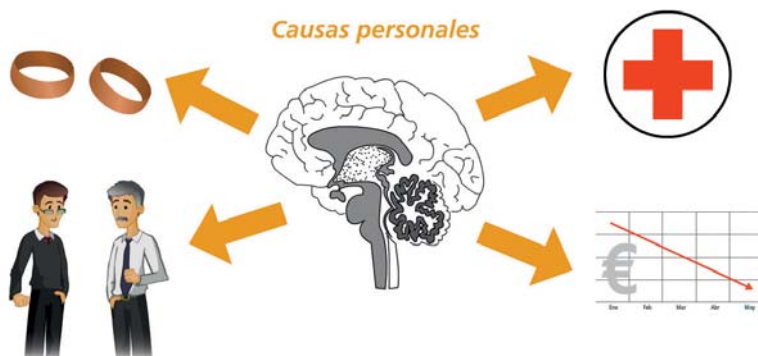
4.1. EL ORIGEN DEL ESTRÉS

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 muchos de los conductores 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 otro conductor.
- ✓ 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.

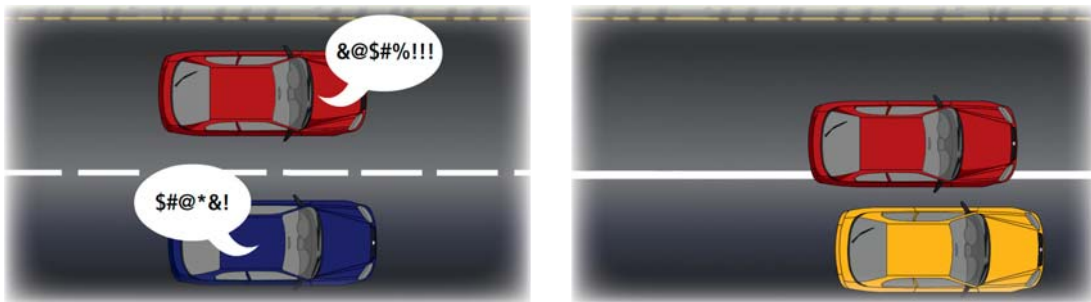




4.2. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LA CONDUCCIÓN

Cuando un individuo está estresado, pueden aparecer una serie de comportamientos peligrosos para la conducción:

- 1) **Agresividad y competitividad**, que pueden derivar en provocaciones al resto de los conductores.
- 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.



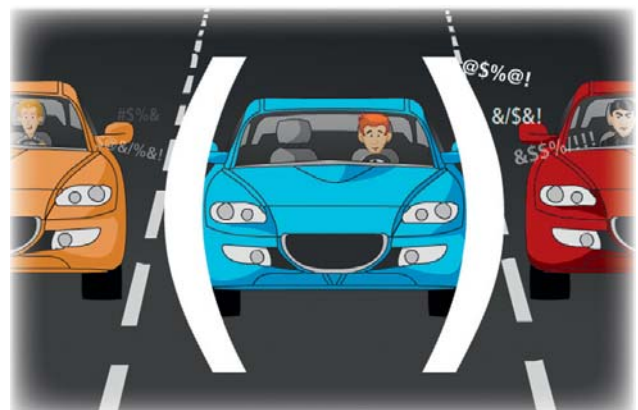
Pero si además el estrés no es puntual, sino que se sufre durante un periodo de tiempo prolongado, la circulación puede volverse aún más peligrosa, ya que:

- ✓ 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 los conductores agresivos.** 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 otros conductores.** 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 ponerte nervioso y de correr para intentar llegar a tiempo, es preferible parar y avisar por teléfono.

Porque contra el estrés la mejor medida es:

Percibe tu estrés

Asume los problemas del tráfico

Concéntrate en la conducción

Ignora a los conductores agresivos

Evita discutir con tus acompañantes

No corras

Controla los movimientos de otros conductores

Inicia tu trayecto con tiempo extra

Avisa si vas a llegar tarde

Y 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 otros muchos conductores dice todo lo contrario.

Aunque seas de los que 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



CON SUEÑO O FATIGA

- ✓ **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 conductores particulares (0,25 mg/l), y 0,3 g/l para conductores 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 lleve otro.



- ✓ **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.*

Y 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?

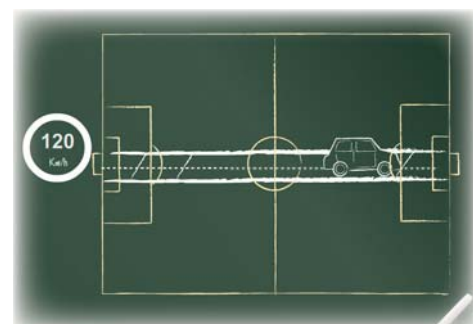
La distancia de seguridad o distancia de detención es aquella que es necesario mantener con el vehículo de delante para no colisionar en caso de frenada brusca y repentina.

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 60 metros como distancia de reacción y otros 33 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 del conductor

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

Recomendaciones

- ✓ No ingieras ninguna sustancia que pueda afectar a tu conducción, como por ejemplo alcohol o medicamentos.
- ✓ Evita la conducción si estás cansado, estresado o nervioso.

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.
- ✓ Mantén siempre limpio el limpiaparabrisas para tener la mejor visibilidad posible.

Las condiciones del tráfico

Las condiciones de circulación, como por ejemplo el tipo de vehículo que circula delante de nosotros, 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 permanece atento a los cambios repentinos de carril.

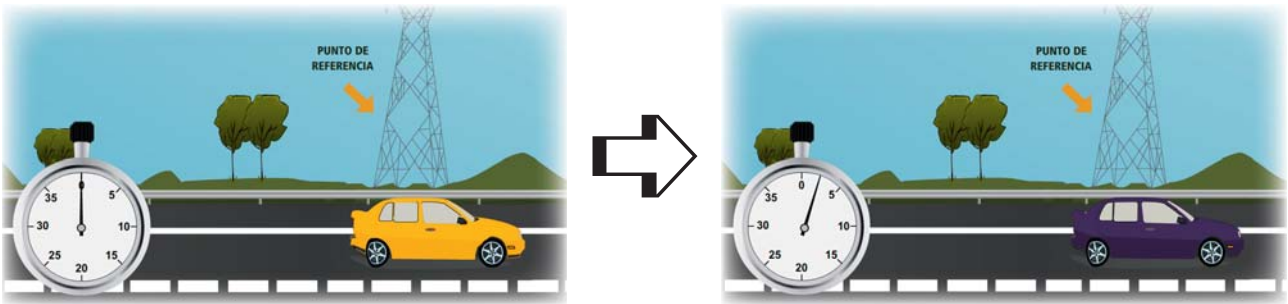




6.3. CÓMO SABER SI TU DISTANCIA ES SEGURA

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.

Y 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, muchos de nosotros corremos a menudo más de la cuenta, seguramente porque el 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.

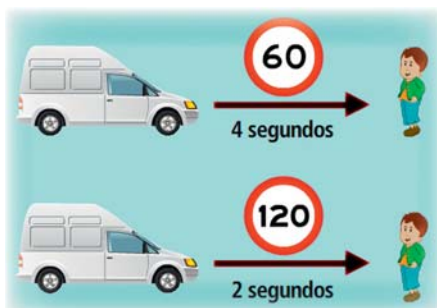


Aunque seas de los que pienses que a ti no te pasará, por favor, no esperes a que sea demasiado tarde y continúa leyendo para saber por qué no debes dejarte llevar por la prisa ni por las ganas de sensaciones fuertes.

7.1. POR QUÉ ES PELIGROSO

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

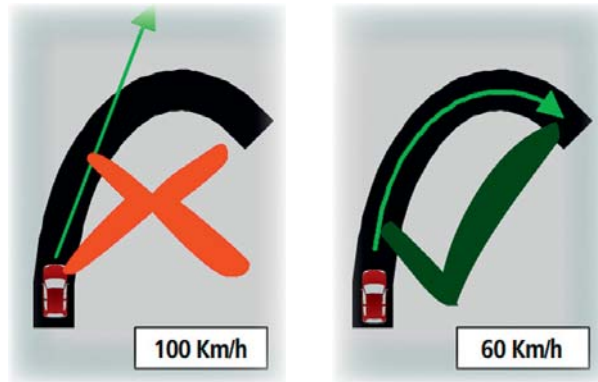
- Nuestra capacidad visual se ve alterada y resulta más difícil percibir los posibles obstáculos o contratiempos y la señalización.
- Tardamos menos en recorrer la distancia que nos separa del peligro percibido y, por tanto, tenemos menos tiempo para reaccionar.



- 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 los ocupantes 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 sus ocupantes 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...
 - Te sientas cansado o estresado.
 - 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 estás cansado, 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.

Y 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 un compañero del trabajo 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:

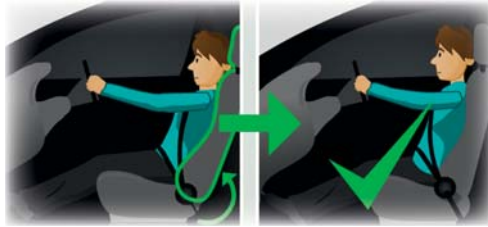


En este capítulo te daremos unas sencillas instrucciones para que sepas cómo colocarte de manera correcta al volante y poder contar así con todas estas ventajas.



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.

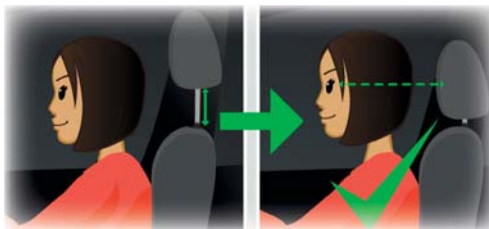


Además, ten en cuenta que una adecuada postura se complementa con una posición correcta de las manos en el volante, ya que ello te permitirá un radio de giro mucho mayor en caso de imprevisto.

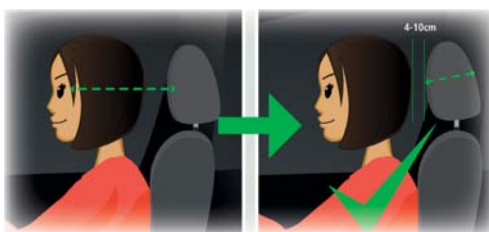


8.2. EL REPOSACABEZAS

- 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) **Si eres mujer, coloca la banda entre ambos senos** para no sufrir daño alguno en caso de accidente.



- 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 forma que veas la luneta trasera centrada.**



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



Porque una posición correcta es una posición segura.

Y 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”.



Se trata de unas técnicas de conducción muy sencillas pero muy 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.



Incorrecto



Correcto

✓ **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.



Incorrecto



Correcto

- ✓ **Estando preparado para actuar.** 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 conductores te ven, 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.*

Y recuerda...

CONDUCCIÓN DEFENSIVA = ANTICIPACIÓN = MENOS ACCIDENTES

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.
- ✓ Si las condiciones empeoran mucho mientras conduces, detente en un lugar seguro y espera a que el tiempo mejore.
- ✓ Si vas a viajar con mal tiempo, infórmate antes de salir, intenta conducir de día y equípate con lo necesario por si tienes alguna emergencia.
- ✓ Mantén tu vehículo en perfecto estado de uso y mantenimiento:
 - Asegurándote de que pasa todas las revisiones recomendadas por el fabricante.



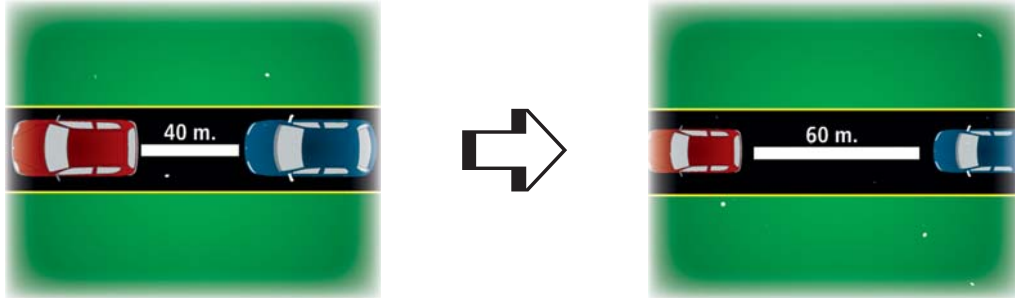
- Arreglando inmediatamente cualquier anomalía que detectes.

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.

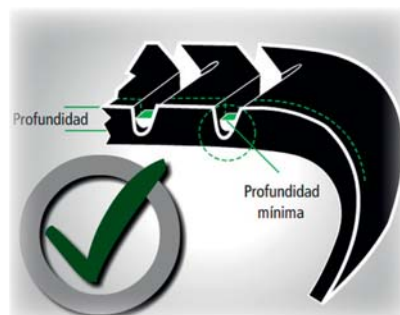


✓ Frena de forma suave y progresiva.

✓ 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 tórnate con otros pasajeros 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.

Y 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 de nosotros 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.



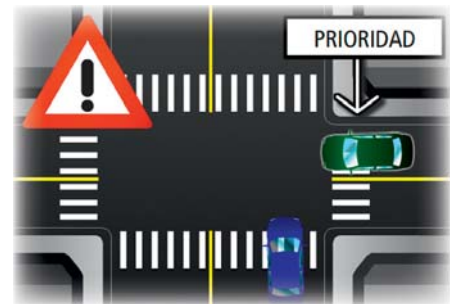
- ✓ Situando el pie encima del pedal del freno pero sin pisarlo, cuando haya tráfico denso y creas que los vehículos de delante pueden frenar.

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

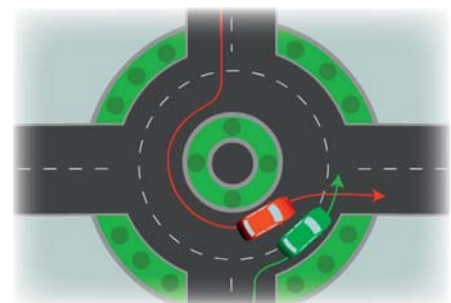
- ✓ En cruces sin semáforo ni señalización vertical u horizontal, extrema las precauciones y recuerda que la preferencia es del vehículo que viene por tu derecha.



- ✓ 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.

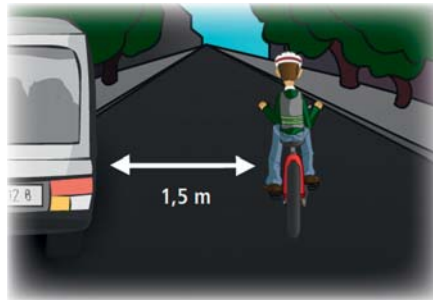


- ✓ No apures al incorporarte a otras vías o rotondas por las que venga algún vehículo.
- ✓ En rotondas con dos o más carriles, no pases del carril interior a la salida directamente. En caso necesario, es mejor que des otra vuelta a la rotonda para cambiar progresivamente al carril exterior y, desde 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.



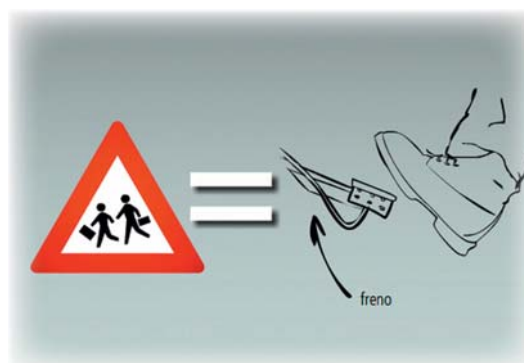
- ✓ Mantén la misma distancia de seguridad con motos y bicis que con el resto de vehículos.
- ✓ No des nunca por sentado que motoristas y ciclistas vayan a respetar siempre tu prioridad.



- ✓ No uses el claxon para avisar a los ciclistas 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.





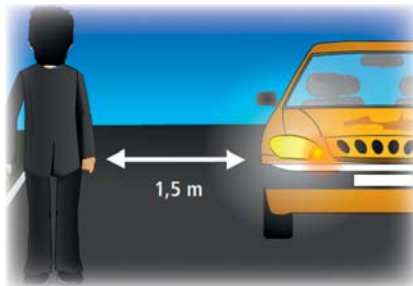
- ✓ Respetar la preferencia de los peatones y no apures al cruzar semáforos o pasos de cebra.



- ✓ 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.



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

Y recuerda...

Aunque circules más despacio y los trayectos sean más cortos, en la ciudad existen otros peligros que debes tener en cuenta:

- ✓ ***El exceso de confianza.***
- ✓ ***El mayor número de infracciones y maniobras peligrosas.***
- ✓ ***Las propias características del tráfico urbano.***



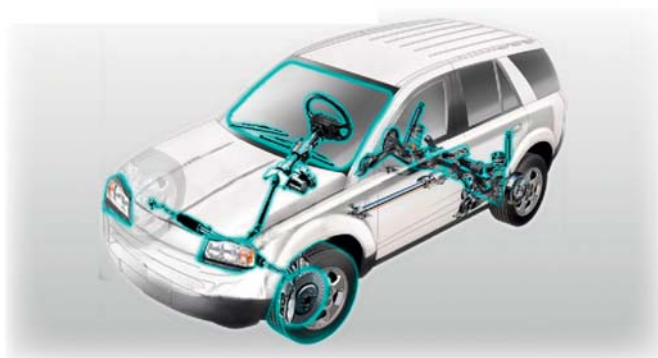
12

La seguridad activa

En los últimos años la seguridad se ha convertido en un requisito fundamental para los conductores, cada vez más concienciados 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.



SEGURIDAD ACTIVA



CONTRIBUYE A EVITAR EL ACCIDENTE

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 bajas 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, como 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, como 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:

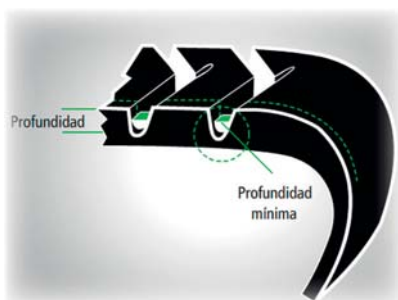
- Evita subirte a bordillos o escalones, ya que se pueden producir cortes y roturas en los mismos.



- 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.



- Revisalos 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 equilibrio.



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 el fabricante.
- Acude a un taller si notas algo extraño en el comportamiento del vehículo, como 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 de conductores, 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 y posibles confusiones en los demás conductores.
- Si circulas con el maletero cargado, regula la altura de los faros delanteros para evitar deslumbrar a los demás.



- 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 el conductor y los pasajeros, 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.



- Si notas 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.

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

Y recuerda...

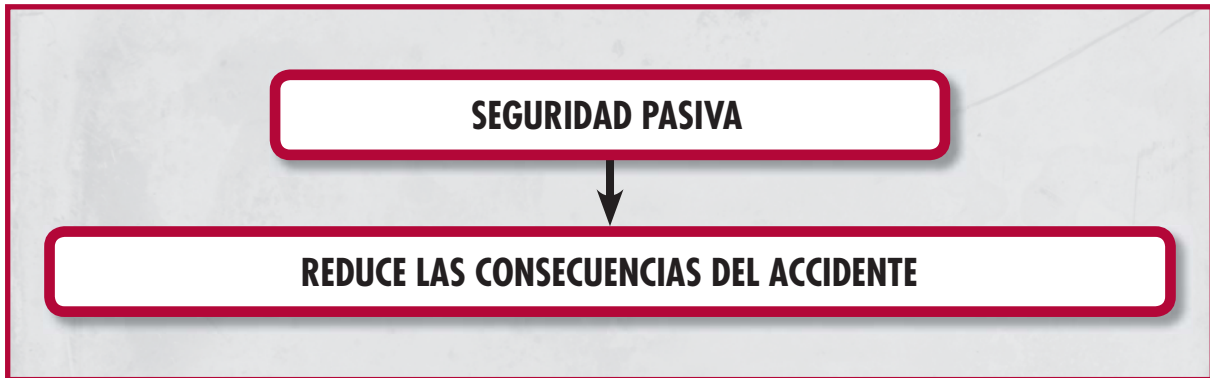
Si quieres conseguir la mejor respuesta de la seguridad activa de tu vehículo:

- 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 para los ocupantes 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.



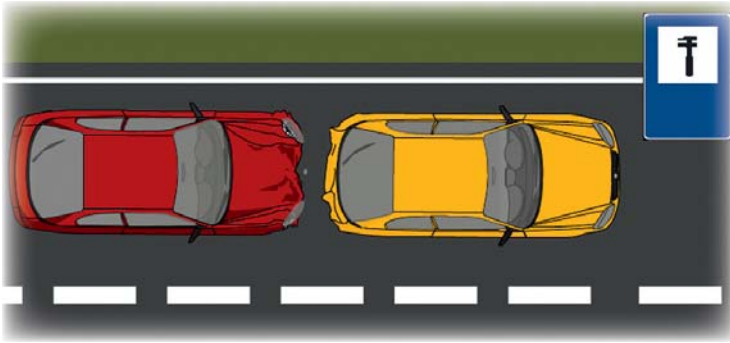
13.1. EL CHASIS Y LA CARROCERÍA

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 los ocupantes 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.

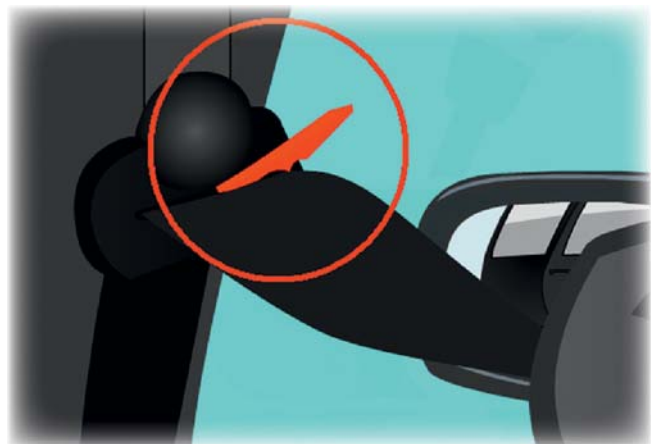


13.2. EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

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 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 graves lesiones.



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



- 5) **Si eres mujer, coloca la banda entre ambos senos** para no sufrir daño alguno en caso de accidente.



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



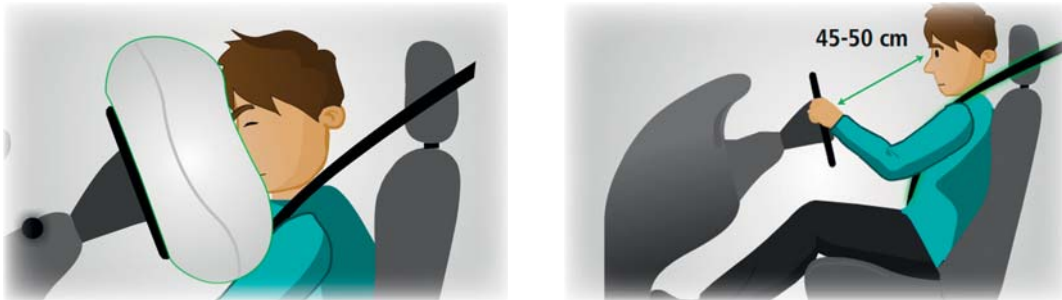
Y si detectas alguna anomalía en uno de los cinturones, llévalo a arreglar cuanto antes y no dejes que nadie ocupe la plaza correspondiente mientras tanto.



13.3. EL AIRBAG

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

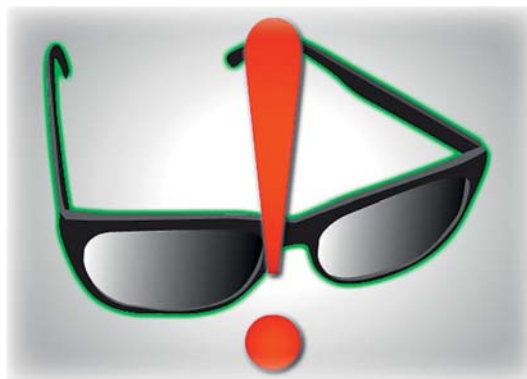
- No olvides que el airbag sólo resulta eficaz si te abrochas el cinturón de seguridad y te sientas correctamente al volante.



- 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.



- Si utilizas 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.

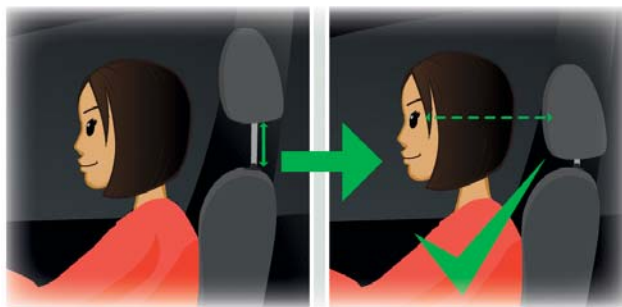


13.4. EL REPOSACABEZAS

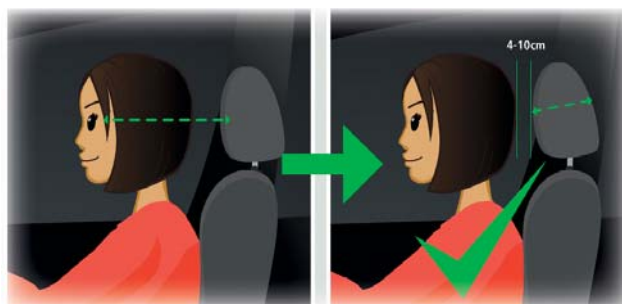
Lejos de ser un elemento de confort, es un importante dispositivo de protección frente al denominado “latigazo cervical” que se produce en los accidentes de tráfico y su eficacia depende completamente de su correcta regulación.

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.

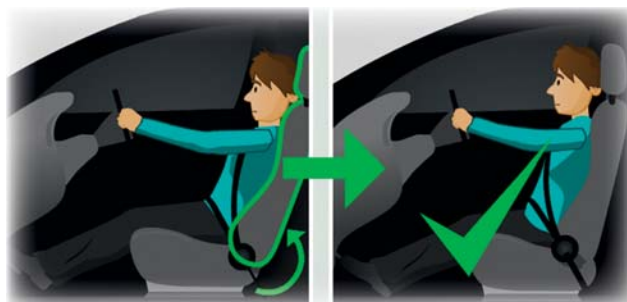


13.5. LOS ASIENTOS

Sujetan a los pasajeros 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.

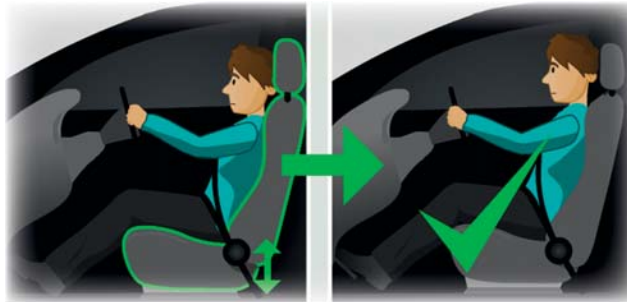




2) La posición horizontal del asiento debe ser tal que los brazos queden ligeramente flexionados al coger el volante y la pierna izquierda quede también levemente flexionada al pisar el embrague.



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



Y si alguno de los mandos de ajuste del asiento falla o 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.

Y 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.***



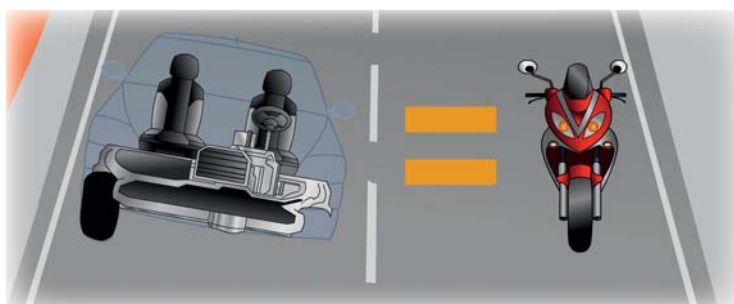
14

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 EL MOTORISTA

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 de que todo funciona correctamente.

Durante la conducción

- ✓ Ten siempre en cuenta que los demás conductores pueden no haberte visto.
- ✓ Procura no sorprender a otros conductores 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 lles 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.



- ✓ 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 el 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.

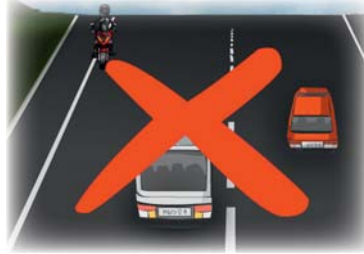
14.3. CONSEJOS PARA EL RESTO DE CONDUCTORES

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

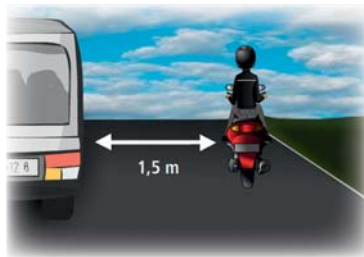
- ✓ Adelanta a los motoristas sólo si tienes buena visibilidad y no existe ningún riesgo.



- ✓ 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.



- ✓ 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 los motoristas 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.***

Y 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 los ocupantes.***



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 el que la utiliza.

En España muere un ciclista cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- La falta de conciencia del ciclista 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 los conductores suelen prestar a los ciclistas.



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

15.1. CONSEJOS PARA EL CICLISTA

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 señala 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 lles 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.
- ✓ En caso de utilizar pantalón largo, emplea algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.



15.2. CONSEJOS PARA EL RESTO DE CONDUCTORES

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

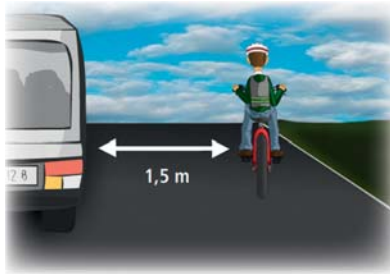
- Adelanta a los ciclistas sólo si tienes buena visibilidad y no existe ningún riesgo.



- 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.



- No uses el claxon para avisar a los ciclistas 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 los ciclistas 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.

Y recuerda...

En España muere un ciclista cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

✓ La falta de conciencia del ciclista 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 los conductores suelen prestar a los ciclistas.



16

El peatón

Hoy en día casi todos 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 de nosotros 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 como conductor.

16.1. CONSEJOS PARA EL PEATÓN

De forma general

- ✓ Respetar 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 los conductores vayan 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 estás cansado, ya que tus reflejos disminuyen y es más fácil que te distraigas.





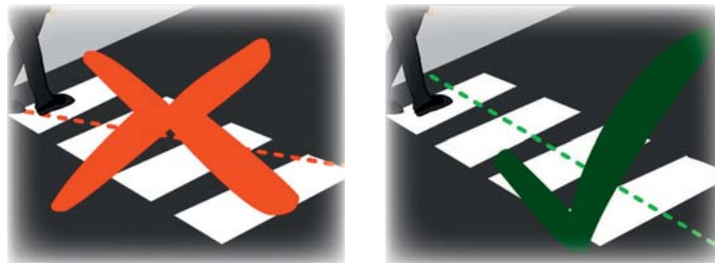
- ✓ Aumenta las precauciones los días con mal tiempo, dado que los conductores suelen contar con peor visibilidad.

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 ser visto.



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 expuesto 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 expuesto al tráfico y coloca la señalización de advertencia necesaria.



- ✓ Si es necesario, pide ayuda a un compañero para que avise de tu presencia al resto de conductores con la señalización adecuada.

16.2. CONSEJOS PARA EL CONDUCTOR

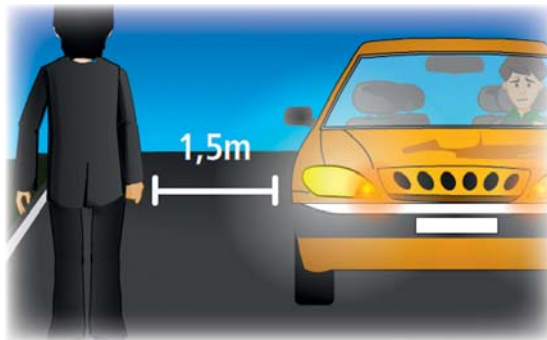
- ✓ Disminuye la velocidad y mantente alerta en zonas en las que haya más probabilidad de que alguien cruce de repente.



- ✓ 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.

Y 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 como conductor, 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 te veas implicado 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** → A nosotros mismos y a los posibles afectados, 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 a los demás conductores. Una vez detenido, 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.** Coloca los triángulos reflectantes para advertir al resto de conductores. Para ello, camina con los triángulos reflectantes delante de tu cuerpo y sitúa uno de ellos cincuenta metros antes de la escena (cuenta cincuenta pasos largos); si la vía es de doble sentido, pon otro cincuenta metros por delante del vehículo. Colócalos de modo que los demás conductores puedan verlos 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 heridos así como el estado de cada uno de ellos.
- 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 fueras médico. Tú sólo intenta mantener la calma y sigue estas simples instrucciones:

- No muevas a las víctimas y evita que lo hagan otros, salvo peligro de muerte inminente.
- No retires objetos que pudieran estar clavados para no provocar una hemorragia.
- Abriga al herido 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.

Y 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 contentos y seguros. Pero el mundo desgraciadamente no es perfecto.

Los vehículos, como cualquier otra máquina, fallan y tienen averías, lo que normalmente 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 señalar tu maniobra, evitando sorprender a los demás conductores. Una vez detenido, 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 de pasajeros para que salgan por el lado de la cuneta y se coloquen en un lugar seguro.



- 3) **Haz visible la situación.** Coloca los triángulos reflectantes para advertir al resto de conductores. Para ello, camina con los triángulos reflectantes delante de tu cuerpo y sitúa uno de ellos cincuenta metros antes de la escena (cuenta cincuenta pasos largos); si la vía es de doble sentido, pon otro cincuenta metros por delante del vehículo. Colócalos de modo que los demás conductores puedan verlos 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) Si cuentas 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.

Y 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 ese caso, utiliza siempre los chalecos, los triángulos y los intermitentes de emergencia y procura mantenerte fuera del alcance de otros vehículos.



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*