

INTRODUCCIÓN

Para controlar los riesgos derivados de los vehículos y máquinas que pueden circular es fundamental tener en cuenta en todo momento algunas consideraciones básicas sobre conducción segura que a continuación se detallan.

Posición más adecuada para conducir



SISTEMAS DE SEGURIDAD DE LOS VEHÍCULOS

SEGURIDAD ACTIVA

Conjunto de todos aquellos elementos que contribuyen a proporcionar una mayor eficacia y estabilidad al vehículo en marcha, y en la medida de lo posible, evitar un accidente:

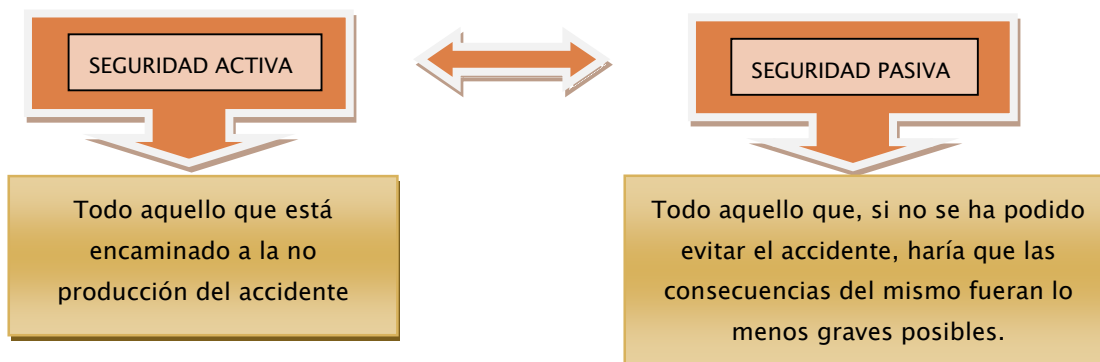
- **La dirección.** Garantiza la correcta maniobra del vehículo. Los sistemas de dirección de los coches actuales se endurecen a altas velocidades para evitar posibles accidentes.
- **La suspensión.** El automóvil se mantiene estable y absorbe las irregularidades de la carretera. Las barras estabilizadoras conectan las dos ruedas de cada eje y sirven para controlar la inclinación del coche en las curvas, evitando así una salida de la vía.
- **Los frenos y el sistema de frenado.** Su función es fundamental para la seguridad del conductor. Todos los sistemas de frenado actuales cuentan con circuitos independientes que permiten frenar con seguridad en caso de que alguno falle. Entre los mejores se encuentran los antibloqueo (ABS) que reducen la distancia de frenado manteniendo la capacidad de cambiar de dirección para evadir obstáculos, ya que no bloquean las ruedas.
- **El alumbrado y la señalización óptica** es uno de los factores esenciales de la seguridad activa, cuya misión es permitir VER al conductor en condiciones de poca iluminación natural lo que tiene de frente y conducir con la máxima seguridad, y SER VISTOS por los demás usuarios de la vía.
- **Los neumáticos,** parte elástica del conjunto rodante y responsables del comportamiento dinámico del vehículo. Constituyen el único punto de unión entre el vehículo y el suelo. Sobre ellos descansa todo el peso del vehículo.
- **El parabrisas,** debe permitir ver bien y no deben deformar de modo apreciable los objetos vistos ni modificar los colores utilizados en la señalización. Además, deben estar contruidos de tal forma que, en caso de rotura, no queden totalmente opacos y pueda seguir viéndose el exterior.

Otros: La relación peso potencia, la tracción integral y la ergonomía del vehículo (como el asiento, su diseño debe evitar el cansancio del conductor, deben estar almohadillados y proporcionar la comodidad suficiente al conductor).

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.

- **El chasis y la carrocería** son la parte más importante en la seguridad pasiva de un vehículo, en ambos existen zonas que absorben la energía en caso de un impacto. En líneas generales, la carrocería debe ser lo suficientemente resistente y con una rigidez torsional y a la flexión que impida su deformación, dentro de unos límites en caso de accidente. Proporciona a los ocupantes espacio suficiente, comodidad y protección, entre otras condiciones.
- **Los asientos** deben estar anclados a la estructura del vehículo de manera eficaz para evitar el desplazamiento en el interior del habitáculo. Además, deben estar adecuadamente almohadillados para proporcionar la protección adecuada en caso de accidente.
- **Sistemas de retención:**
 - **Cinturón de seguridad.** Imprescindibles para cualquier viajero, básicos en la seguridad vial. Su finalidad es retener y proteger el cuerpo del conductor y demás ocupantes del vehículo en los casos de fuerte desaceleración, detención brusca del vehículo y/o vuelco del mismo, a consecuencias o no de un accidente, evitando los desplazamientos y golpes violentos en el interior del vehículo e incluso su proyección fuera de éste.
 - **Tensores o pretensores de los cinturones de seguridad.** Para mantener constante la tensión del cinturón sobre el cuerpo en el momento del impacto, se dota a los cinturones de distintos dispositivos encargados de enrollar el cinturón haciéndolo retroceder, consiguiendo anticiparse y evitar, lo que se llama "segundo impacto", que es el golpe que sufre el cuerpo contra el propio cinturón.
 - **Air-bag.** Es un sistema de retención adicional que complementa el cinturón de seguridad en caso de accidente. El air-bag retiene la cabeza y el torso, ayudando al cinturón en la retención del cuerpo cuando éste intenta salirse del asiento tras un accidente, disminuyendo de forma apreciable los impactos en el cuerpo así como evitando o reduciendo la gravedad de las posibles lesiones cervicales.
- **El reposacabezas** está concebido con el objeto de evitar lesiones en el cuello, principalmente en las vértebras, en caso de colisión. Protege la cabeza contra los fuertes movimientos hacia atrás (latigazo cervical) en caso de accidente, siempre que se ajusten a la altura de la persona que vaya sentada.
- **El volante y la columna de dirección,** están divididos en segmentos articulados, de forma que se pueden replegar en caso de accidente, sin llegar a clavarse en el cuerpo del conductor, ya que en caso de impacto se desplazan hacia el interior del coche o hacia el techo, mientras que el cuerpo del conductor lo hace hacia delante.
- **El parabrisas** debe ofrecer resistencia y elasticidad suficiente que permita reducir al máximo los riesgos de las lesiones corporales en caso de rotura o de impacto contra ellos.



RECOMENDACIONES GENERALES**Antes de la conducción:**

- ✓ Descansa lo suficiente.
- ✓ Realiza los mantenimientos preventivos y correctivos oportunos de la flota para asegurar el perfecto estado de los vehículos.
- ✓ No conduzcas bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir las facultades del conductor.
- ✓ Consulta con el médico antes de tomar medicamentos que puedan producir somnolencia y/o pérdida de reflejos.
- ✓ Antes de usar el vehículo, realiza una breve inspección visual del estado de los neumáticos, faros, etc., adapta el puesto de conducción a tus características personales (regular el asiento, el volante y los espejos), colócate correctamente el cinturón de seguridad y comprueba que el resto de ocupantes también lo hacen.
- ✓ Antes de iniciar la marcha comprueba que los espejos retrovisores están regulados de forma adecuada y utilízalos siempre en las maniobras, sobre todo en los cambios de carril.
- ✓ Lleva un repuesto de gafas en caso de que sea necesario.
- ✓ Comprueba que el vehículo corporativo dispone de chaleco reflectante y otros elementos que se especifican en el MAP en el apartado de vehículos.

Durante la conducción:

- ✓ Conduce prudentemente, respetando las normas de circulación, prestando atención a la señalización y adaptándose a las condiciones del tráfico.
- ✓ Mantén siempre la distancia adecuada con el vehículo de delante, teniendo en cuenta que cuanto mayor es la velocidad a la que se circula, mayor también es la distancia de frenado así como la dificultad para controlar el vehículo
- ✓ Extrema las precauciones al acercarse a túneles, incorporaciones, cambios de rasante y zonas de curvas con escasa visibilidad.
- ✓ Extrema las precauciones ante condiciones climatológicas adversas como niebla, hielo, nieve, lluvia, etc...
- ✓ Evita distracciones ocasionadas por instrumentos de comunicación como el móvil o radio, para ello usa los elementos instalados por la empresa en los vehículos como los sistemas de manos libres, que posibilitan su uso sin tener que apartar la vista de la carretera. El uso del teléfono móvil o de la radio deberá limitarse a las instrucciones imprescindibles para la gestión propia del trabajo en pista.
- ✓ No realices frenazos ni acelerones innecesarios.
- ✓ Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga (aturdimiento y pesadez de cabeza, bostezos continuo, irritabilidad, parpadeo constante y picor de ojos, dificultad para enfocar...). Si notas alguno de estos síntomas tómalos como una señal de alarma y para cuanto antes a descansar o pide a un compañero que te releve.
- ✓ Mantén bien ventilado el vehículo y con una temperatura confortable, entre 18º y 23º C.
Asegura los objetos que hay en el interior del vehículo, tanto en la zona de conducción como en la zona de transporte.

RECOMENDACIONES BÁSICAS FRENTE A LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO**DISTRACCIONES**

En cualquier actividad laboral una distracción puede desencadenar un accidente. Si la distracción se produce conduciendo un vehículo, es probable que las personas involucradas en el accidente sufran lesiones, que en ocasiones pueden llegar a ser múltiples y graves.

Las distracciones son uno de los fallos humanos que mayor implicación tienen en los accidentes de tráfico, siendo la principal causa de éstos.

¿Qué puedes hacer tú?

- ✓ No hagas uso del móvil manual o manos libres mientras conduces, tu atención se podría ver drásticamente afectada Si necesitas realizar una llamada, detén tu vehículo en un lugar y momento seguro.
- ✓ El uso del móvil, de la radio (comunicaciones) u otros elementos en trabajos en pista con vehículo corporativo, deberá limitarse a lo estrictamente necesario para la gestión propia del trabajo en pista y en el caso del móvil o la radio a las instrucciones imprescindibles para realizarlo.
- ✓ Si utilizas el GPS, configura y programa la ruta antes de iniciar el viaje, pero evita su manipulación durante la marcha.
- ✓ Si viajas con niños pequeños en las plazas traseras, se recomienda la instalación de un retrovisor especial que te permita verlos sin necesidad de volver la cabeza.
- ✓ Presta especial atención a los peatones que estén utilizando el móvil, auriculares, etc., ya que es posible que su atención no esté completamente centrada en la situación del tráfico.
- ✓ Ten cuidado ante conductas como encender la radio, encender un cigarrillo, limpiar algo en el coche, mirarte en el espejo, mirar un mapa, notas...etc., son causas frecuentes de distracción.

¿Qué debes saber?

- ✓ La distancia de detención del vehículo depende del tipo de distracción y de la velocidad. Así, a 120 km/h, la distancia de detención normal en las mejores condiciones, puede oscilar alrededor de los 100 metros, distancia que puede llegar a duplicarse si nos distraemos manipulando la radio, cambiando un CD o echando la ceniza en el cenicero.
- ✓ Al hablar por el móvil dejas de atender a casi el 50% de las señales de tráfico.
- ✓ Utilizando el teléfono móvil, el riesgo de accidente aumenta de 5 a 10 veces, incluso con el manos libres.
- ✓ Encender un cigarro supone una media de 4,1 segundos. Durante ese tiempo, a una velocidad de 100 km/h, se recorren 114 metros sin atender adecuadamente al tráfico.
- ✓ Recuerda que está prohibido fumar dentro de los vehículos corporativos de empresa.
- ✓ Conducir utilizando cascos, auriculares u otros dispositivos que disminuyan la atención a la conducción o utilizar manualmente dispositivos de telefonía móvil, navegadores o cualquier otro sistema de comunicación supone una sanción económica y la retirada de puntos en el permiso de conducción.

VELOCIDAD INADECUADA

La velocidad inadecuada es responsable de un gran número de accidentes de tráfico, pero además agrava las consecuencias de aquellos que se producen por ésta o por cualquier otra causa. Una velocidad permitida no siempre es una velocidad segura, por lo que, además de respetar los límites, debes conducir siempre a una velocidad segura.

¿Qué puedes hacer tú?

- ✓ El conductor decide la velocidad del vehículo. Como responsable del vehículo y de sus ocupantes, debes estar atento a la velocidad que llevas continuamente.
- ✓ Adapta siempre tu velocidad a la vía por la que circules y a las condiciones climatológicas que puedas encontrar. No siempre la velocidad permitida es la adecuada en ese momento.
- ✓ Ten en cuenta que bajo estados transitorios como la fatiga, el estrés, las prisas, el sueño u otras circunstancias, tu respeto por los límites de velocidad se puede ver alterado.
- ✓ Observa el velocímetro con cierta frecuencia, ya que no siempre somos conscientes de la velocidad a la que estamos circulando realmente.
- ✓ Toma puntos de referencia en la vía, esto puede ayudarte a tener conciencia de la velocidad a la que te estás desplazando y de la distancia de seguridad.

- ✓ No olvides que la velocidad moderada es la estrategia que mejor te protegerá de un posible accidente.
- ✓ Piensa que la tecnología y la seguridad de tu vehículo pueden no ser siempre suficientes.
- ✓ Sé consciente de tus capacidades y limitaciones.
- ✓ Si estás cansado, no corras para espabilarte ni para llegar antes. Mejor, para a descansar.

¿Que debes saber?

- ✓ Si se produce un accidente con exceso de velocidad, tendrás unas consecuencias mucho más graves que si hubieras circulado a una velocidad moderada.
- ✓ La velocidad está implicada aproximadamente en el 20% de los accidentes de tráfico y en el 30% de los siniestros mortales.
- ✓ Si circulas por una curva a una velocidad inadecuada o excesiva, el riesgo de sufrir una salida de la vía puede llegar a multiplicarse por tres.
- ✓ A mayor velocidad, aumenta la distancia de detención: cuando más rápido circules, la distancia que recorres durante el tiempo de reacción es mayor y más espacio recorrerás antes de que tu vehículo se detenga.
- ✓ Al aumentar la velocidad se produce el efecto túnel, es decir, disminuye la amplitud de tu campo visual que te impide apreciar cualquier peligro en los laterales de la carretera.
- ✓ A mayor velocidad aumenta la dificultad para controlar el vehículo, ya que la inercia es mayor y resulta más difícil controlarlo ante curvas pronunciadas, frenazos u obstáculos inesperados.
- ✓ Reducir la velocidad te ayudará a ahorrar combustible, además disminuye sensiblemente la cantidad de emisiones de gases contaminantes.
- ✓ El riesgo de muerte en un atropello aumenta por cada kilómetro de más. Por ejemplo, en un atropello a 50 km/h, el riesgo de resultar muerto es más del doble que a 40 km/h.
- ✓ Conducir superando los límites de velocidad no solo puede conllevar una pérdida de puntos y sanción económica, sino que además, puede suponer un delito penal.

SUEÑO Y FATIGA

La mejor garantía para evitar los siniestros por sueño o la fatiga en la conducción es que conozcas los síntomas y puedas prevenir su aparición. Extrema las precauciones y para a descansar regularmente.

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

- ✓ Distracciones frecuentes.
- ✓ Aturdimiento y pesadez de cabeza.
- ✓ Bostezos continuos y párpados pesados.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Parpadeo constante y picor de ojos.
- ✓ Dificultad para enfocar.
- ✓ Movimientos frecuentes y cansancio muscular.

¿Qué puedes hacer tú?

- ✓ Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga.
- ✓ Mantén unos hábitos de sueño adecuados. Tan importante es la cantidad como la calidad del sueño que tengamos.
- ✓ Extrema la precaución entre las 3 y las 5 de la mañana y entre las 2 y las 4 de la tarde puesto que son las horas más peligrosas para la aparición de sueño en la conducción.
- ✓ Interrumpe la conducción continuada cada 2 horas o cada 200 km con pausas de unos 20-30 minutos o, si es posible, túrnate con un compañero para conducir. Durante las paradas, camina un poco y toma alguna bebida, preferiblemente con azúcar.

- ✓ No conduzcas bajo los efectos de determinados fármacos, alcohol u otras drogas.
- ✓ Ten precaución con el consumo de café. Los estimulantes pueden tener un peligroso efecto rebote que hace que una vez ha pasado su acción, el sueño sobrevenga de forma intensa, repentina e inesperada.
- ✓ Ventila adecuadamente el interior del vehículo y mantén una temperatura adecuada, entre 18 y 24 grados. Dirige las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos, pero nunca hacia los ojos, ya que podría irritarlos.
- ✓ Planifica tu viaje incluyendo los descansos necesarios para evitar la aparición de la fatiga.
- ✓ Mantén una postura cómoda, pero no demasiado relajada.
- ✓ En caso de sueño al volante, para y descansa al menos 20 minutos.

¿Qué debes saber?

- ✓ Bajo los efectos de la fatiga se suele disminuir el número de maniobras que realizas, por ejemplo, se suele hacer correcciones de la trayectoria un menor número de veces.
- ✓ Los siniestros por sueño no son los más frecuentes pero si son de los más graves.
- ✓ Bajo los efectos de la fatiga la distancia de detención se incrementa considerablemente ya que hay una dificultad para tomar decisiones rápidas y una falta de coordinación, y se incrementa el tiempo de reacción. Por ejemplo, a 90 km/h un conductor en buen estado recorrerá 69 metros desde que reaccione hasta que se detenga el vehículo por completo, mientras que un conductor fatigado recorrerá 100 metros.
- ✓ Las paradas para descansar inferiores a 20-30 minutos no son todo lo reparadoras que deberían, por lo que lo mejor es que descanses siempre más de 20 minutos.
- ✓ Alrededor de un 60% de los siniestros relacionados con el sueño están vinculados con el Síndrome de Apneas-hipoapneas del sueño (SAHS), una enfermedad que se caracteriza por la frecuente interrupción de la respiración a lo largo de la noche.

ESTRÉS EN LA CONDUCCIÓN

- ✓ El estrés es una respuesta natural del organismo ante una situación que nos supone una amenaza. No obstante, en muchas ocasiones, la respuesta del estrés no es la adecuada o es demasiado intensa, por lo que lo más recomendable para controlar el estrés es consultar con un especialista que nos ayude a desarrollar estrategias de afrontamiento que nos permitan reaccionar adecuadamente ante determinadas situaciones de nuestra vida.
- ✓ Las alteraciones que este síndrome produce sobre las capacidades y comportamientos del conductor hacen que la relación entre estrés y accidente de tráfico sea muy elevada.

¿Qué puedes hacer tú?

- ✓ Evita el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Sé especialmente prudente con el consumo de estimulantes como el café o el té.
- ✓ Consulta con un especialista. Podrás conseguir que la duración de los periodos de estrés sea menor y menos intensa y, además, te ayudará a prevenir su futura aparición.

¿Qué debes saber?

- ✓ Bajo los efectos del estrés puede aumentar tu nivel de agresividad, hostilidad y competitividad hacia los demás conductores.
- ✓ Un estrés fuerte duplica la posibilidad de tener un accidente de tráfico.
- ✓ Tu respeto por las señales y normas de circulación puede ser mucho menor si conduces bajo estados de estrés o ansiedad, lo que implica un claro peligro.
- ✓ Para los trayectos de ir al trabajo y volver, una alternativa para el estrés que se sufre en los atascos diariamente es interpretar ese momento de inactividad como una oportunidad para relajarse o descansar.

LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia de seguridad, o distancia de detención, es aquella que se ha de mantener con el vehículo precedente para que, en caso de frenada brusca y repentina, no colisionar con él. La distancia de seguridad viene dada por la suma de la distancia de reacción y la distancia de frenado.

¿Qué puedes hacer tú?

- ✓ Con objeto de que la distancia de detención sea la mínima posible:
 - No superes nunca los límites de velocidad establecidos y adecúa la misma a las condiciones meteorológicas, de la vía y del tráfico.
 - Mantén tu vehículo en perfecto estado de mantenimiento.
 - Evita en la medida de lo posible conducir si estás cansado o nervioso.
 - No ingieras ninguna sustancia que pueda afectar a la conducción.

¿Qué debes saber?

- ✓ Los factores que pueden modificar la distancia de detención, son:
 - El estado físico y anímico del conductor.
 - La velocidad de conducción.
 - El tipo de vehículo y el estado de mantenimiento del mismo.
 - Las condiciones meteorológicas, de la vía y del tráfico.

CONDICIONES CLIMATOLOGICAS ADVERSAS

Las condiciones meteorológicas son determinantes para la seguridad al volante y cuando éstas empeoran, es más difícil conducir por:

- ✓ 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.

¿Qué puedes hacer tú 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.
- ✓ Revisa periódicamente los neumáticos y comprueba:
 - Que no tienen excesivo desgaste, cortes o abombamientos;
 - Que la presión es adecuada.

¿Qué puedes hacer tú 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 la calefacción o el aire acondicionado en función de la temperatura del exterior.
- ✓ Revisa periódicamente los limpiaparabrisas y el alumbrado.

CONDUCCIÓN DEFENSIVA

El concepto de conducción defensiva hace referencia a todo un conjunto de técnicas que permiten al conductor depender en mayor medida de su propio comportamiento para evitar cualquier peligro, independientemente de las acciones de los demás, de las condiciones meteorológicas o del estado de la carretera y del tráfico.

El objetivo fundamental es anticiparse a las situaciones de peligro y disponer así de tiempo suficiente para reaccionar, ya que, en la conducción nunca hay mala suerte, sólo falta de anticipación.

- ✓ Mirar por los retrovisores.
Mirar los retrovisores constantemente, no sólo al maniobrar, permite al conductor saber en todo momento lo que rodea a su vehículo, lo que es imprescindible antes de realizar cualquier maniobra.
- ✓ Visión frontal lejana.
Se trata de recoger la información del resto de elementos del tráfico con tiempo suficiente para poder analizarla y reaccionar adecuadamente. Esto implica que conforme se aumenta la velocidad, ha de incrementarse la distancia a la que se mira y no centrar la vista únicamente en los vehículos que circulan delante.
- ✓ Visión lateral.
El objetivo es detectar a tiempo maniobras de los coches que nos rodean, posibles usuarios en calzada, maniobras inesperadas, etc...
- ✓ Girar la cabeza.
Para completar la información facilitada por el retrovisor y evitar así el riesgo asociado a la falta de visibilidad en determinadas maniobras, como las incorporaciones o los cambios de carril, debes girar la cabeza para controlar el ángulo muerto.
- ✓ Saber procesar la información.
Mediante esta técnica se pretende ser capaz de anticipar lo que puede ocurrir, por lo que se deberá pensar de forma desconfiada, dudando de la reacción del resto de conductores, previendo las situaciones más desfavorables y evitando considerar que todos los conductores se van a comportar de forma correcta.
- ✓ Hacerse ver y entender.
Es de vital importancia para evitar los accidentes cerciorarnos de que no pasamos desapercibidos para el resto de usuarios. Por ello es imprescindible que indiquemos nuestra presencia e intenciones a los demás, intentando en todo momento no sorprenderles. Para ello:
 - Usaremos las luces cuando haya poca visibilidad. Es altamente recomendable llevar las luces encendidas durante el día.
 - Indicaremos nuestras maniobras mediante los intermitentes con antelación.
 - Evitaremos caer en los ángulos muertos de otros vehículos, no circulando en paralelo ni justo detrás de ellos, especialmente cuando circulemos próximos a vehículos pesados o voluminosos.
- ✓ Adaptar la velocidad a las circunstancias.
Al margen de que la velocidad no debe exceder nunca los límites legales establecidos, la velocidad deberá ser siempre tal que permita detener el vehículo ante cualquier obstáculo previsible, para lo que habrá de tenerse en cuenta las condiciones meteorológicas y de la carretera, así como el estado del vehículo y del tráfico.
- ✓ Estar preparado para actuar.
En el mismo sentido, si nosotros vemos un vehículo estacionado en el arcén, o un peatón que parece tener intención de cruzar, levantaremos el pie del acelerador y lo situaremos frente al del freno, de esta forma nuestro tiempo de acción disminuirá al igual que la distancia de detención. La diferencia puede suponer la vida o la muerte de un peatón por atropello.
- ✓ Espacio delantero.
La distancia con el vehículo precedente ha de ser suficiente para poder detener el vehículo en caso de frenada. En condiciones normales se estima que ésta ha de ser de 2 segundos. Para ello, podemos tomar como referencia una señal, poste... y cuando el coche que nos precede pase por ella, empezaremos a contar los segundos.

✓ Espacio trasero.

Con objeto de evitar que el vehículo de detrás circule extremadamente cerca del nuestro, se pueden adoptar las siguientes medidas:

- Aumentar el espacio con el vehículo precedente, para poder actuar con seguridad ante cualquier imprevisto.
- Frenar de forma progresiva con el fin de retener y avisar al vehículo de detrás. Para ello se comenzará a frenar antes de que lo hagan los vehículos inmediatamente precedentes, en cuanto veamos que frenan los más alejados.

✓ Espacio lateral.

Evitar las zonas de incertidumbre. Esta es la zona en la que los otros usuarios pueden moverse de forma imprevista. Por ello, ante un vehículo que ha parado pondremos especial precaución al pasar a su lado ya que es probable que abra la puerta o reanude la marcha.

MANTENIMIENTO Y BUEN USO DE LOS PRINCIPALES ELEMENTOS DE SEGURIDAD

ELEMENTOS DE SEGURIDAD ACTIVA

LA DIRECCIÓN

- ✓ 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, como por ejemplo que el vehículo se desvíe hacia un lateral o el volante vibre en exceso, revisa la dirección inmediatamente.

LOS FRENOS

- ✓ 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 un lado, revisa los frenos cuanto antes.

LOS NEUMÁTICOS

- ✓ 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 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 o abombamientos.
- ✓ Cuando pongas neumáticos nuevos, asegúrate de que se cambian las válvulas y se hace el equilibrado.

LA SUSPENSIÓN

- ✓ Se revisará periódicamente según el plan marcado por el fabricante.
- ✓ Revisar la suspensión si se nota algo extraño en el comportamiento del vehículo, como por ejemplo un balanceo excesivo en las curvas o un desgaste desigual de los neumáticos.

EL ALUMBRADO

- ✓ Comprueba al menos una vez al mes que todas las luces de tu vehículo funcionan correctamente y lleva repuesto.
- ✓ Mantén limpios los faros y pilotos y, en caso de rotura, sustituirlos inmediatamente.
- ✓ Si circulas cargado, regula la altura de los faros delanteros para evitar deslumbrar a los demás.

PARABRISAS Y LIMPIAPARABRISAS

- ✓ Para desempañar utiliza el aire acondicionado y la calefacción al mismo tiempo al máximo. Y no te pongas en marcha hasta que sea seguro.
- ✓ Aumenta la distancia de seguridad si notas algún impacto.
- ✓ Comprueba el agua y el estado de los limpiaparabrisas.

ELEMENTOS DE SEGURIDAD PASIVA

CHASIS Y CARROCERIA

- ✓ Asegurarse de que una vez al año se revisan el ajuste y los anclajes de los parachoques, puertas, portón trasero o maletero y capó.
- ✓ Revisar el chasis del vehículo en taller especializado si ha 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.

CINTURÓN DE SEGURIDAD

- ✓ Abróchate el cinturón siempre antes de ponerte en marcha, de forma que quede tenso y perfectamente ajustado al cuerpo.
- ✓ Asegúrate de que no haya ninguna holgura y de que no esté enganchado en ningún sitio.
- ✓ 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.
- ✓ Regula la altura del anclaje superior para que la cinta pase entre el cuello y el hombro. Si eres mujer, coloca la banda entre ambos senos para no sufrir daño alguno en caso de accidente.
- ✓ No utilices cojines o elementos similares para sentarte, ya que restan eficacia al cinturón.

AIRBAG

- ✓ 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 uses gafas 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.

REPOSACABEZAS

- ✓ Regula la altura de forma que la parte más sobresaliente quede a la altura de los ojos.
- ✓ Ajusta la inclinación de modo que la distancia con la cabeza sea de 4 a 10 centímetros.

LOS ASIENTOS

- ✓ La inclinación del respaldo debe ser lo más vertical posible.
- ✓ La posición horizontal del asiento debe ser tal que los brazos queden ligeramente flexionados al coger el volante y la pierna izquierda permanezca también levemente flexionada al pisar el embrague.
- ✓ Por ello, asegúrate siempre de que tu asiento se encuentra regulado correctamente.
- ✓ La altura del asiento debe proporcionar la mejor visibilidad posible.

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**DECÁLOGO DE CONDUCCIÓN EFICIENTE**

- ✓ Asegúrate de que la alineación y la presión de los neumáticos son correctas; esto permite que el vehículo consuma menos.
- ✓ Cambia las bujías, el filtro del aire y el aceite en el momento adecuado, así disminuirás un 20% el consumo de carburante.
- ✓ Mantén el motor bien reglado. Un motor mal reglado puede comportar un incremento del consumo del 8-10%.
- ✓ No pongas objetos en el vehículo que aumenten la resistencia del aire. Por ejemplo, una baca aumenta el consumo entre un 2 y un 5%. Y la carga completa de la baca puede hacerlo en casi un 30%.
- ✓ No llesves en el vehículo peso u objetos innecesarios: 30 kilos de sobrepeso pueden incrementar el consumo de carburante en más de un 10%.
- ✓ Lleva las ventanillas cerradas para evitar que entren objetos o insectos. Además, al no existir turbulencias, se reduce el consumo.
- ✓ Arranca el vehículo sin acelerar y espera unos instantes antes de salir si el motor es diésel.
- ✓ Si vas a realizar una detención superior a unos tres minutos, apaga el motor: reducirás el consumo y la contaminación.
- ✓ Utiliza bien las marchas: no olvides que el coche consume menos con marchas largas y a bajas revoluciones.
- ✓ Mantén la velocidad adecuada.

