



También viajando

la mejor solución es la precaución



FUNDACIÓN
JOSÉ PONS

Los viajes largos hay que prepararlos con suficiente tiempo para:

Revisar el estado del vehículo:

“Si no dispone de los medios necesarios, no se la juegue y diríjase a su taller de confianza”.

- Verifique el buen estado de las ruedas en cuanto a presión y desgaste. La presión siempre debe revisarse con los neumáticos fríos.
- Compruebe el estado de la suspensión y amortiguación.
- Examine el nivel del líquido de frenos y desgaste de pastillas o zapatas y no olvide que la batería debe estar bien sujeta.
- Pruebe que todas las luces encienden, y que los faros están limpios y réglados correctamente.
- Revise el nivel de aceite, el nivel del líquido de refrigeración y el estado de la correa y de los manguitos.
- También es importante que el filtro de aire esté limpio así como un buen estado de las bujías.
- Asegúrese de que el nivel de agua del lavacristales y limpiaparabrisas es el adecuado, y revise los conductos y gomas de las escobillas.
- La placa de matrícula debe estar limpia y si viaja fuera de España, no olvide llevar el distintivo de nacionalidad.
- Si lleva remolque revise sus enganches, luces y catadiópticos.
- No olvide los elementos obligatorios: pareja de triángulos de señalización de emergencia, gato, herramientas, juegos de luces y fusibles de repuesto y chaleco reflectante.
- Es conveniente disponer de un botiquín, para primeros auxilios, así como de un extintor.

P r e p a r a c i ó n

Decidir el itinerario y el horario de salida:

- Elija siempre las carreteras más adecuadas (por tener menos tráfico, por no estar en obras, etc.).
- Anticipe o retrase el día de salida y/o de regreso para no coincidir con desplazamientos masivos de vehículos.
- Evite las horas “punta” o de mala visibilidad: viaje con luz natural y programe las paradas de descanso.



La correcta preparación de un viaje por carretera puede incidir de forma definitiva en el buen desarrollo del mismo, siendo ésta una circunstancia que repercutirá en nuestra seguridad y la de nuestros acompañantes.

Comportarse de manera responsable, en todas y cada una de las etapas que implica "irse de viaje": preparación, comprobaciones antes de emprender la marcha y durante el viaje, ayudará a mejorar la Seguridad Vial en España.

Antes de emprender la marcha

Con todas estas comprobaciones previas realizadas, con una buena planificación y antes de disponerse a comenzar el viaje, aún es de gran importancia verificar otros aspectos. Así, antes de comenzar el viaje hay que comprobar:

◀ El estado psicofísico del conductor:

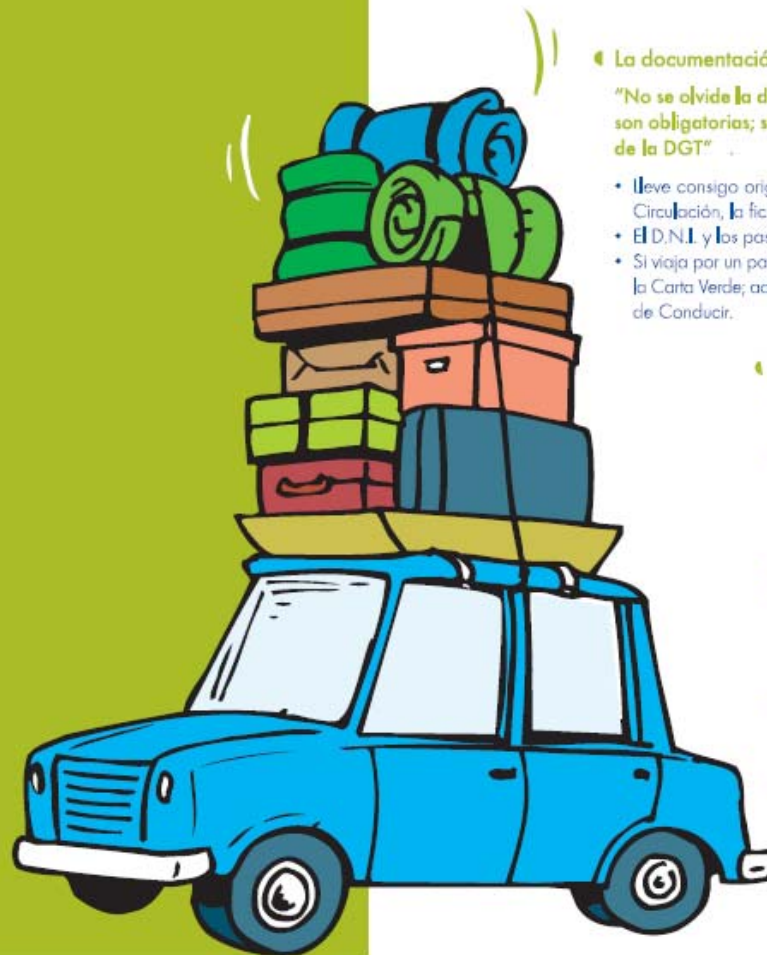
"Sea responsable: cumplir unas sencillas recomendaciones puede evitarle sufrir algún percance serio".

- Hay que emprender el viaje descansado y relajado; habiendo dormido lo suficiente; absteniéndose de ingerir comidas copiosas, bebidas alcohólicas, excitantes y/o medicamentos que pueden disminuir nuestras capacidades para una conducción segura.
- Si utiliza gafas para conducir, lleve otras de repuesto.
- No olvide disponer de gafas de sol: serán imprescindibles en situaciones de deslumbramiento, a ciertas horas del día.

◀ La colocación de los ocupantes del vehículo; la colocación del equipaje:

"Dentro del vehículo, el conductor es el capitán de la nave: cerciórese de que todo se dispone de manera segura y de que todos los pasajeros cumplen las normas de seguridad vial. Siempre que sea posible, deje terminada la tarea de cargar el vehículo el día anterior".

- Todos los ocupantes del vehículo deben llevar siempre puesto el cinturón de seguridad.
- El número de personas nunca debe superar al de plazas autorizadas.
- Si viaja con niños, utilice siempre dispositivos de retención infantil homologados y acordes con las necesidades. Si viajan en el asiento delantero, no olvide desconectar el mecanismo del airbag.
- Si es un adulto el que ocupa el asiento delantero, intente separarle del salpicadero todo lo que sea posible.
- Si viaja con animales lleve los elementos necesarios para su transporte.
- Evite el exceso de equipaje y la utilización de la baca del vehículo (podría perder estabilidad y consumirá más combustible).
- Compruebe que no existen elementos sueltos en el interior del habitáculo: en caso de deceleración instantánea (por frenazo brusco), podrían impactar sobre los pasajeros.
- Dentro del maletero, evite también que el equipaje pueda desplazarse.



◀ La documentación tanto del vehículo como del conductor:

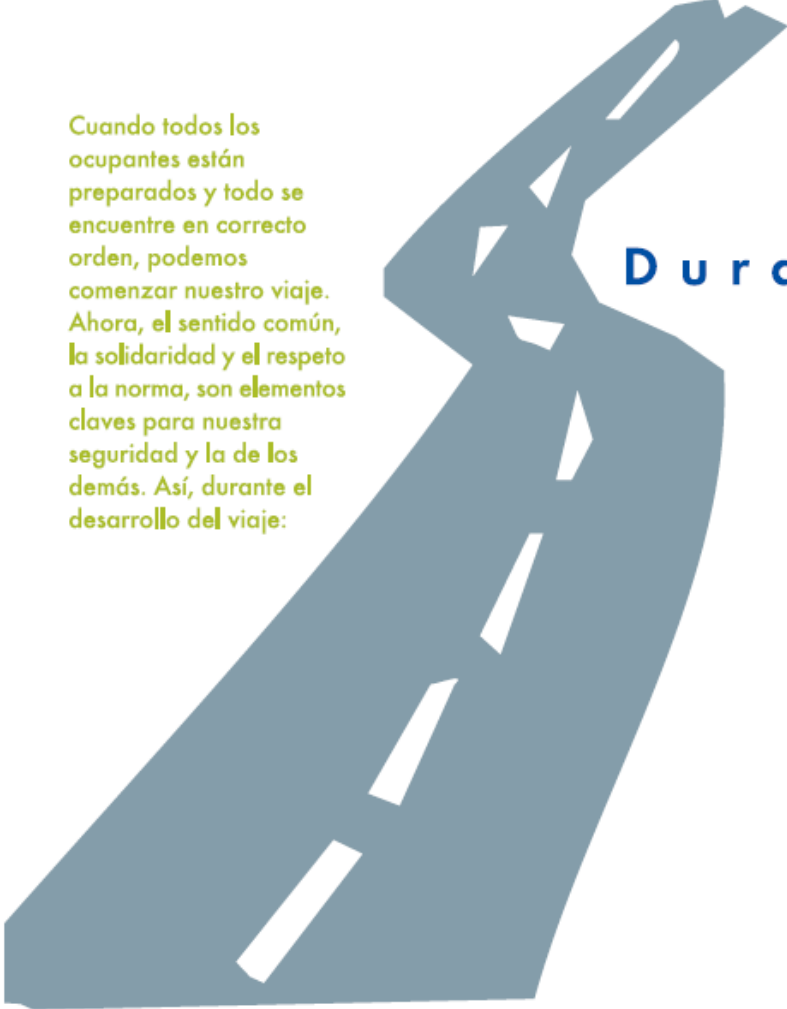
“No se olvide la documentación del vehículo ni la suya propia: son obligatorias; si tiene alguna duda, consulte la página WEB de la DGT”

- Lleve consigo originales, o copias compulsadas, del Permiso de Circulación, la ficha de la I.T.V. y el recibo en vigor de su seguro.
- El D.N.I. y los pasaportes deben de tener su fecha en vigor.
- Si viaja por un país fuera de la Unión Europea, es necesario llevar la Carta Verde; además, necesita disponer del Permiso Internacional de Conducir.

◀ Últimas comprobaciones antes de partir:

“No olvide echar un último vistazo...”

- Compruebe que las puertas están bien cerradas y con los seguros accionados, si hay niños. Asegúrese de que ninguno de los cinturones de seguridad funciona mal, está pillado o defectuoso.
- Verifique el nivel de carburante.
- Cerciórese de que la visibilidad a través de los espejos retrovisores es buena y ajuste la postura de conducción así como la distancia a los pedales.
- No olvide llevar un listado de talleres oficiales de la marca de su vehículo y tenga siempre a mano el teléfono de su compañía de asistencia en carretera.
- Lleve el duplicado del juego de llaves del vehículo.



Cuando todos los ocupantes están preparados y todo se encuentre en correcto orden, podemos comenzar nuestro viaje. Ahora, el sentido común, la solidaridad y el respeto a la norma, son elementos claves para nuestra seguridad y la de los demás. Así, durante el desarrollo del viaje:

Durante el viaje

- No se fije una hora de llegada a su destino: con ello sólo conseguirá ponerse más nervioso y conducir de forma imprudente.
- Conduzca con suavidad, relajadamente y haga paradas periódicas: lo recomendable es que descanse cada dos horas o 200 kilómetros, como mucho.
- Cuando se decida a parar, bajo ningún concepto debe conducirse de manera errática en busca del lugar adecuado: a cierta velocidad, las dudas y cambios repentinos de velocidad y/o dirección crean situaciones de alto riesgo.
- Hay que abstenerse de comidas abundantes; nada de bebidas alcohólicas, sustancias excitantes y/o medicamentos que pueden disminuir nuestras capacidades para una conducción segura.
- Es recomendable mantener siempre una velocidad adecuada (evitando los cambios bruscos de velocidad). Esté siempre atento al desarrollo de la circulación y a las señales de tráfico.
- Mantenga en todo momento la distancia de seguridad y circule siempre por la derecha, excepto para adelantarse.

¿Queda algo más?

Con casi total seguridad, todo aquel que tome en cuenta esta serie de recomendaciones conseguirá disfrutar de un viaje tranquilo, sin sobresaltos. Pero, desgraciadamente, no siempre es así y habrá que estar prevenido para afrontar todo tipo de contratiempos en la carretera. De esta manera, en caso de accidente:

- Sitúe el vehículo en lugar seguro y fuera de la circulación, encendiendo las luces de emergencia. Dentro del habitáculo deberá ponerse el chaleco reflectante y, acto seguido, proceder a situar los triángulos de emergencia.
- Asimismo compruebe la existencia de posibles derrames de gasolina o aceite, para indicarlos a los servicios de emergencia.
- Recuerde que es obligatorio auxiliar si hay heridos y avisar a los servicios de emergencia, utilizando para ello los postes SOS, si los hubiera, o llamando al 112.
- Bajo ningún concepto debe mover a los heridos, incluso en caso de vuelco, salvo peligro inminente de incendio u otra circunstancia extrema. Tampoco deben administrarse medicamentos o líquidos antes de que llegue la asistencia sanitaria.
- Solo si se saben realizar, y en caso de extrema necesidad, se podrá proceder a la respiración artificial, al masaje cardíaco y a los tópicos.
- Utilice extintores, mantas o arena para apagar algún fuego que se haya producido en el vehículo accidentado.
- No modificar huellas o pruebas que puedan aclarar los hechos: trate de no inferir en el lugar del accidente.
- En casos leves y cuando haya contrario, cumplimente el parte de accidentes con tranquilidad y siempre con actitud respetuosa.



Teléfono de emergencias

Emergencias 112
www.ponlefreno.com
www.cea-online.es
www.seguridad-vial.net
www.fundacionjosepons.org



Recomendaciones

Ponle Freno recomienda llevar encendidas las luces de cruce las 24 horas del día

¡PON LAS LUCES: DÉJATE VER!



FUNDACIÓN
JOSÉ PONS

Entidades colaboradoras:

