

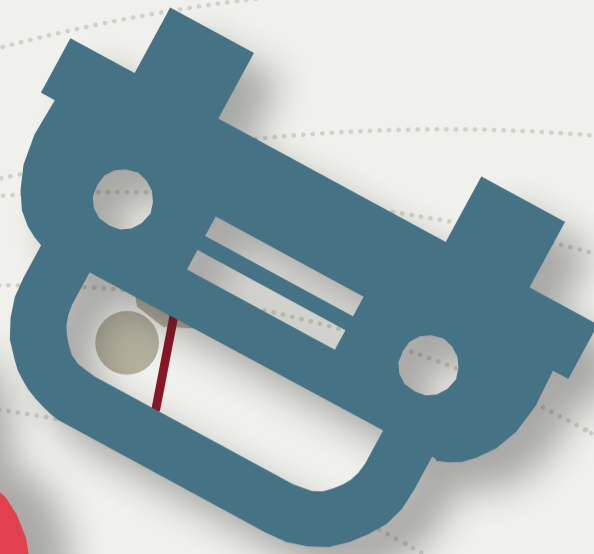


A PIE, también la máxima atención

Sabías
que...

9 de cada 10 peatones sobreviven si son atropellados por un vehículo circulando a 30 km/h, pero solo la mitad si el vehículo circula a más de 45 km/h.

- >> En una encuesta realizada por la Dirección General de Tráfico (DGT) un **34,4%** de los encuestados confiesa **crossar con el semáforo en rojo** y un **55,2%** asegura **crossar la calle por donde no hay paso de cebra**. Esto demuestra que muchos de los atropellos son evitables.
- >> También hay que destacar que un **86,6%** afirma **no llevar elementos reflectantes para caminar** y un **23,8%** asegura que **camina escuchando música con auriculares**.
- >> Además, un **19,4%** **sortea los coches para cruzar la calle** y un **17,5%** **prefiere cruzar un tramo sin paso para peatones a utilizar el paso subterráneo o elevado**. Un **17%** anda por el camino del carril bici.

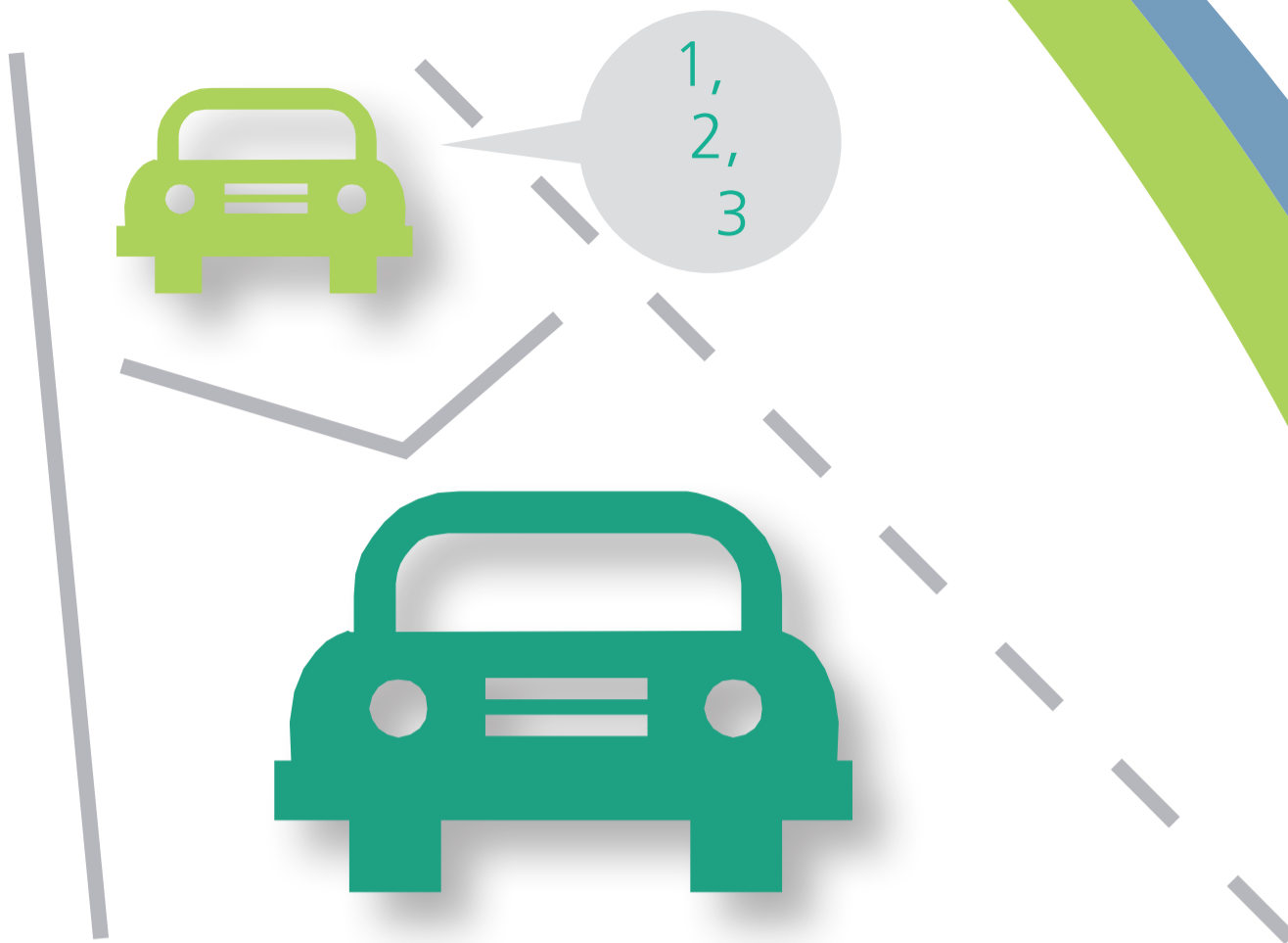


El cinturón de seguridad **SALVA VIDAS**

Sabías que...

En caso de accidente, una persona de 70 kg a tan sólo 50 km/h desarrolla una fuerza de impacto de 3.500 kg, el peso equivalente a un elefante.

- >> El cinturón es el **elemento más importante** para la seguridad pasiva porque es el freno de tu cuerpo en caso de impacto.
- >> Utiliza el cinturón **tanto en ciudad como en carretera**.
- >> El **airbag** puede ocasionar **lesiones graves** en caso de **no llevar puesto el cinturón**.
- >> No hacer uso del cinturón de seguridad es una **infracción grave**, con multa de **300€** y **pérdida de 3 puntos**.
- >> En el caso de los **niños** de menos de 36 kilos o de altura inferior a 1,5 metros, el cinturón de seguridad no es efectivo, por lo que deben utilizar **elementos de retención** (sillitas) homologados y adecuados a su peso y estatura.



LA DISTANCIA, tu mejor seguridad



A 130 km/h, la distancia recorrida en 1 segundo es de 36,1 metros, el equivalente a 9 coches aparcados en línea.

- >> **Respetar siempre la distancia de seguridad** con el resto de vehículos.
- >> No olvides que **la distancia de detención o seguridad es igual a la suma de la distancia de reacción** (espacio que recorres antes de pisar el freno) **más la distancia de frenado** (espacio que recorres durante la frenada).
- >> La distancia de reacción la recorres siempre, independientemente de lo caro o de lo seguro que sea tu coche, o de lo hábil que seas al volante. Por ello, la **velocidad excesiva** siempre representa una **mayor probabilidad de accidente** para todos.
- >> En **calzadas mojadas** o en condiciones de baja visibilidad, la distancia de seguridad debe **aumentarse al doble**.

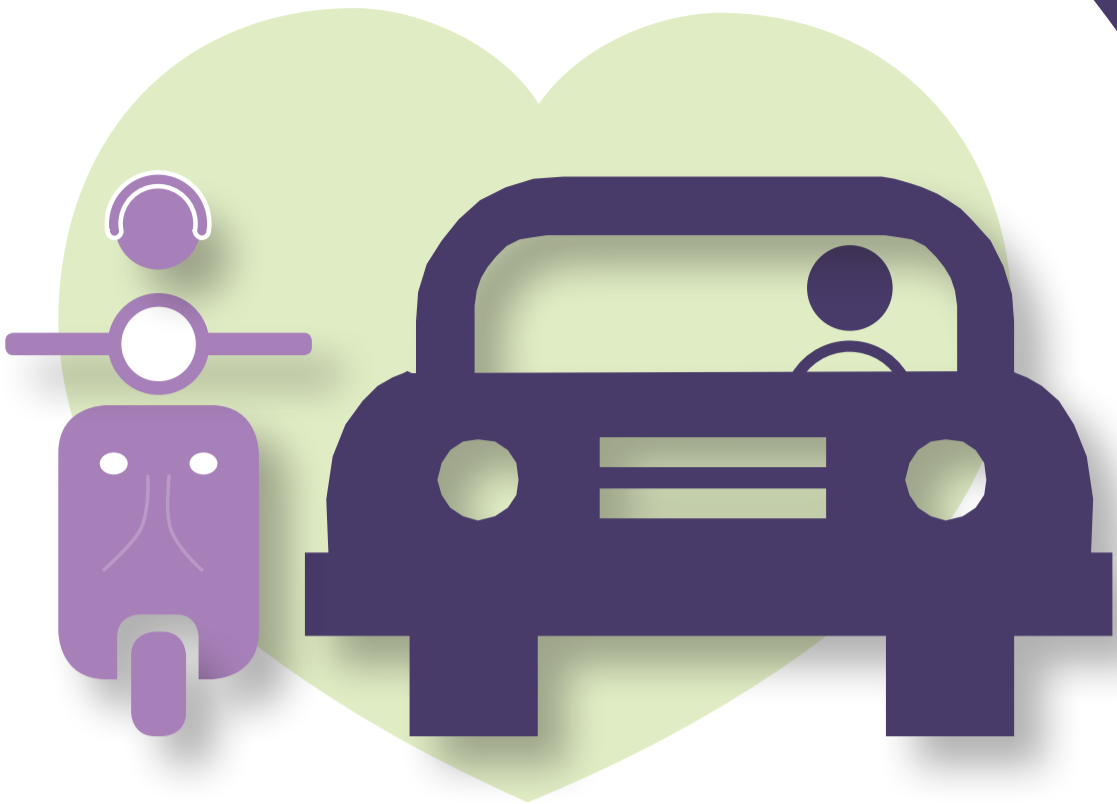


LA CARGA, SIEMPRE SUJETA y sin sobrecargar el vehículo

Sabías
que...

A 50 km/h, los objetos sueltos en un coche, pueden alcanzar, en caso de colisión, un peso 50 veces su propia masa.

- >> **Asegura el equipaje**, la carga, etc. para no tener que estar atento a los desplazamientos que pueda provocar.
- >> **Distribuye uniformemente la carga**, la de mayor peso sobre la plataforma, en la zona más adelantada y entre los dos ejes.
- >> **Cubre con una lona** de seguridad o una manta todo lo que pueda convertirse en **objetos cortantes**.



Coche, moto y bici **RESPECTO MUTUO**

Sabías
que...

Los conductores de turismos son responsables de más del 50 % de los accidentes de motocicletas.



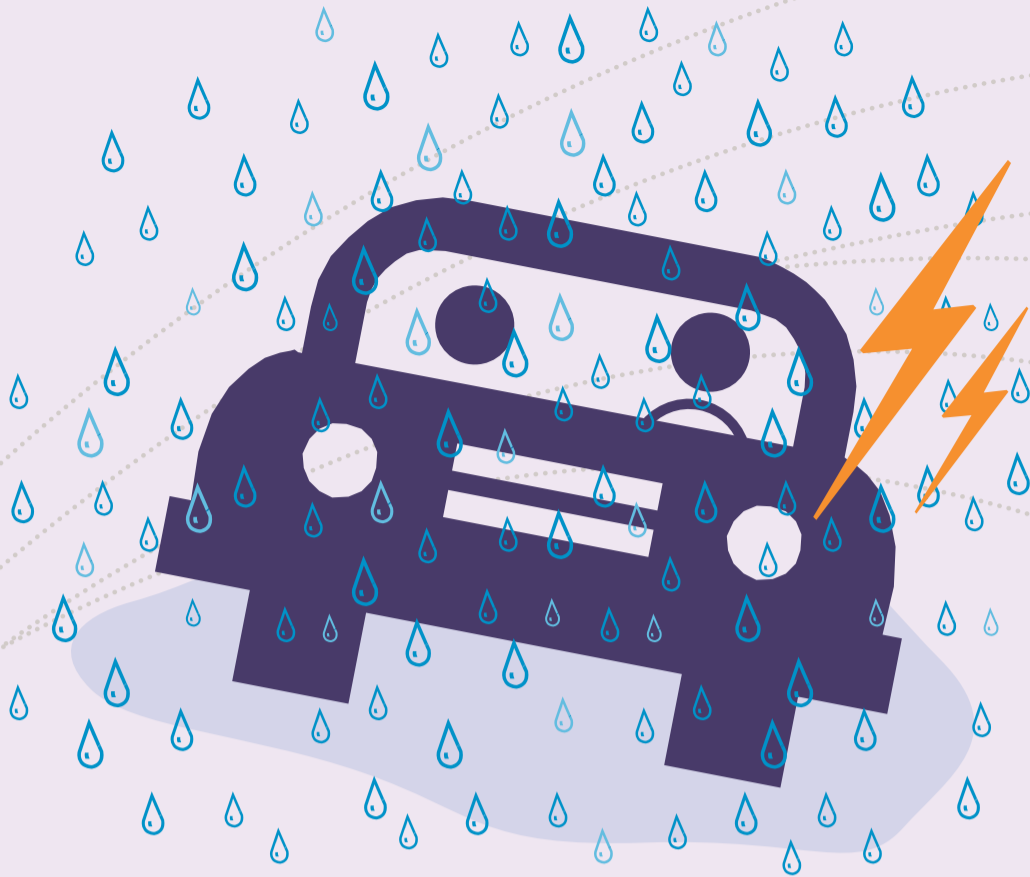
Usuario de vehículos de DOS ruedas

- >> Señaliza con antelación los cambios de carril.
- >> Utiliza siempre el casco, tanto en ciudad como en carretera.
- >> Aumenta la distancia de seguridad con el resto de vehículos.



Usuario de vehículos de CUATRO ruedas

- >> Presta atención a los ángulos muertos de los espejos.
- >> Señaliza con antelación las maniobras.
- >> Al adelantar, deja una distancia de seguridad lateral de al menos 1,5 metros.

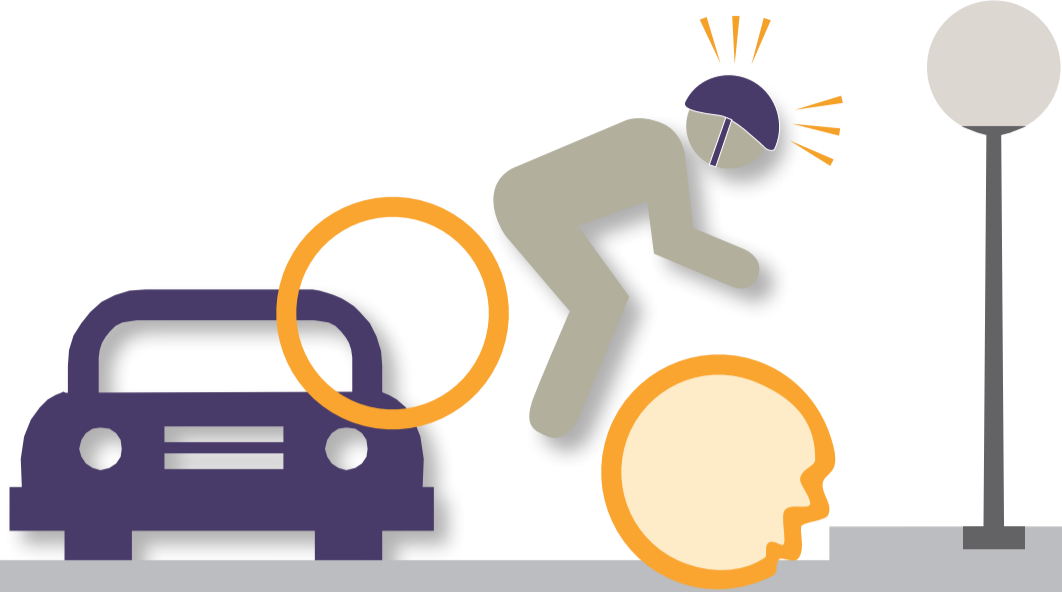


Asegúrate de que tu vehículo está **EN BUENAS CONDICIONES**

Sabías que...

El neumático es el único punto de unión entre el vehículo y el suelo.

- >> Un **vehículo en buen estado** mejora la seguridad vial y **disminuye el riesgo de sufrir un accidente**. Cuidar la ‘salud’ de tu vehículo para mantenerlo en condiciones mecánicas óptimas es fundamental para circular seguro.
- >> Un **correcto mantenimiento** preventivo incluye como mínimo **neumáticos, frenos** (no solo las pastillas, también los discos de freno), **amortiguadores, luces y sistemas de airbag**.
- >> Los **neumáticos** son los encargados de asegurar la adherencia en el empuje, en la frenada y en el deslizamiento lateral. No te olvides de **vigilar su estado y sustituirlos cuando su dibujo esté por debajo del límite permitido** (1,6 milímetros), o tengan un desgaste irregular, deformaciones u otros daños.
- >> **No abuses del freno**, ya que acelera el desgaste, sobre todo de pastillas y discos y disminuye la eficacia de los mismos. Evita los frenazos bruscos.



Si vas en bici o moto, usa el CASCO

Sabías
que...

El uso del casco en bicicleta es obligatorio para todas las personas en vías interurbanas y para menores de 16 años en todas las vías y en moto, siempre.

- >> El **casco** nos protege en caso de impacto, evita la abrasión ante una caída, **reduciendo el 50% de las lesiones en cabeza** y entre el 30 y el 90% la posibilidad de lesiones mortales.
- >> Las posibilidades de sufrir un accidente de moto o ciclomotor en verano son igual de probables. Por este motivo, aunque nos encontremos con un **día caluroso**, en la playa y sólo sea un trayecto corto, **debemos llevar el casco**. No podemos saber cuándo va a ser necesario.
- >> **En bici no podemos olvidar llevar el casco**, bien ajustado a nuestra cabeza y abrochado. Y por supuesto, no vayas en bicicleta escuchando música con auriculares o utilizando el móvil.
- >> **En moto, siempre con casco**. Ya seas el piloto, el acompañante, si es para ir a la vuelta de la esquina o para largas distancias. Protege tu cabeza con un casco homologado, aconsejable que sea integral, de tu talla y abrochado.



EL DESCANSO y la HIDRATACIÓN facilitan la conducción

Sabías
que...

La hidratación es vital para conducir en verano, ya que mientras conducimos perdemos líquidos y sales minerales que tenemos que ir reponiendo.

- >> Mantente hidratado, **la falta de líquidos** provoca, entre otras cosas, una **reducción de la atención**, dolor de cabeza y cansancio muscular. Bebe agua en abundancia para que la deshidratación no te cause fatiga y somnolencia.
- >> **Interrumpe siempre la conducción cada 2 horas** o cada 200 km. Estas pausas serán de al menos 20-30 minutos. Sin embargo, si te encuentras en condiciones desfavorables (conducción nocturna o niebla, fatiga, etc.) para con mayor frecuencia.
- >> Cuando pares, **toma una bebida refrescante** ya que, además de hidratarte, te ayudará a despejarte y mejorar tus niveles de atención. Una bebida refrescante **será tu mejor combustible**. Y te quita la sed, no los puntos.

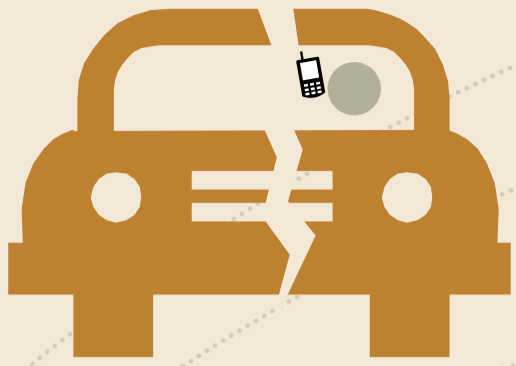


LA FATIGA, tu peor compañero de viaje

Sabías
que...

Los síntomas de fatiga provocan la sensación de ir conduciendo bajo una tasa de 0,5 g/l de alcohol en sangre.

- >> Bajo los efectos de la fatiga tus capacidades para circular con **seguridad pueden quedar gravemente afectadas**, destacando las alteraciones en la vista, el oído, las sensaciones corporales, los movimientos, tu comportamiento y la toma de decisiones.
- >> Para evitar la fatiga es aconsejable **hidratarse frecuentemente** y **no comer de manera copiosa**, así como detener el vehículo y **descansar** ante dolores musculares, picor de ojos o bostezos.



Cuando conduces **NO COJAS** el **MÓVIL**, coge el volante

Sabías
que...

A tan solo 100 km/h, si apartamos la vista de la carretera durante 1 segundo para coger el móvil, recorreremos la distancia equivalente a una pista de pádel sin controlar el resto de los elementos de tráfico.

- >> **Hablar por el móvil**, incluso con el manos libres, ha sido identificado como **más peligroso que conducir ebrio**.
- >> **No manipules dispositivos electrónicos** del vehículo. Es importante mantener siempre las dos manos en el volante.
- >> El uso del móvil mientras se conduce se considera una **infracción grave** y está penado con multas que ascienden a **200 euros** y la **pérdida de 3 puntos** del carnet de conducir.

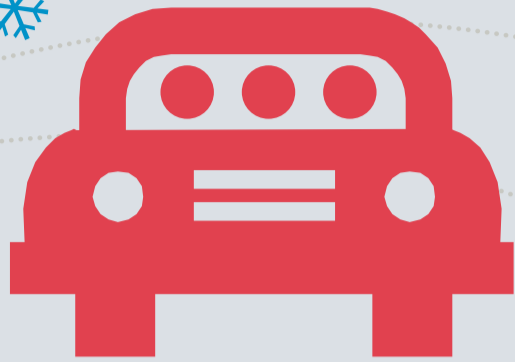


EL WHATSAPP, prohibido aun con el coche parado

Sabías
que...

El 43% de los jóvenes *“wasapean”*
y conducen.

- » No hables ni envíes mensajes de texto por el teléfono móvil mientras **conduces**. Al volante, el 99% de tu atención no es suficiente.
- » Mandar mensajes por el móvil **multiplica por 23 el riesgo de accidente**. Olvídate del móvil mientras conduces.
- » El **uso del teléfono móvil** quedará **reducido a llamadas de emergencia**, y parando el coche para marcar el número.



CONTROLA TU VELOCIDAD.

Lo importante es llegar para celebrar las fiestas

Sabías
que...

Uno de cada tres accidentes se debe a una velocidad inadecuada.

- >> A partir de **50 km/h** empieza a ser más probable que un **peatón atropellado muera** a que sobreviva.
- >> No circulas a una **velocidad adecuada** si no tienes en cuenta las **condiciones de la vía**, de tu vehículo y tu propio estado físico y psíquico. Mantenerse dentro de los límites no es suficiente para evitar los accidentes.
- >> La **velocidad excesiva reduce tu capacidad de reaccionar** ante los posibles imprevistos del camino. Si siempre circulas a velocidad excesiva, que sufras un accidente es una mera cuestión de tiempo.