

NORMATIVA BÁSICA - SEGURIDAD VIAL - NORMATIVA BÁSICA UNED

En todo tipo de desplazamientos se deben observar las dos reglas básicas para la conducción PREVENCIÓN y PRUDENCIA, que nos permitirán afrontar cualquier dificultad en las mejores condiciones de seguridad vial. Para ello, es necesario recordar una serie de recomendaciones básicas que deberán ser tenidas en cuenta por todos los conductores.



1. NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

1.1. VÍAS DE CIRCULACIÓN

- Respete en todo momento las señales de circulación, aún conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones, con especial cuidado cuando se encuentre:
 - Cruces de carreteras.
 - Cambios de rasante.
 - Curvas con escasa visibilidad.
 - Pasos a nivel.
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente utilizando las luces antiniebla traseras y delanteras, y sin hacer uso de las luces "largas" para evitar que éstas le deslumbren.
- Cuando el viento sople con fuerza modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos con moderación. Si la lluvia es intensa y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el vehículo en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Cuando, excepcionalmente, se vea obligado a circular por una carretera helada, haga uso del embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.
-

1.2. VEHÍCULOS

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo manteniendo una correcta puesta a punto del mismo, comprobando periódicamente el nivel de los líquidos y manteniendo limpios los cristales para una mayor seguridad.
- Lleve siempre en el vehículo la documentación necesaria y recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente, con el fin de comprobar todos aquellos elementos que afectan a la seguridad.
- Lleve siempre los recambios imprescindibles como son:
 - Rueda de repuesto a la presión necesaria y herramientas para su colocación.
 - Juego de luces en perfecto estado.
 - Dispositivos portátiles de preseñalización de peligro (triángulos de avería).

En cualquier caso, preste siempre atención a:

- Sistemas de seguridad activa:
 - Estado de los neumáticos (presión, dibujo y ranuras).
 - Correcto funcionamiento de la dirección.
 - Posibles anomalías de la suspensión.
 - Efectividad de los frenos.
 - Correcto funcionamiento, reglaje y limpieza del sistema de alumbrado.
 - Estado de las escobillas y eficacia de los limpiaparabrisas.
- Sistemas de seguridad pasiva:
 - Estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.

1.3. FACTOR HUMANO: FORMA DE CONDUCCIÓN

- Conduzca prudentemente. Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe a través de los espejos retrovisores que los demás se han percatado de su advertencia.
- Transportar como máximo, el número de personas para el que esté autorizado el vehículo, todas ellas emplazadas y acondicionadas en lugar destinado a ello.
- Circule por el carril que proceda y bien centrado en él. Mantenga la distancia de seguridad cuando circule detrás de otro vehículo en previsión de que este frene bruscamente.
- No efectúe un adelantamiento sin haber comprobado que no hay señales que lo prohíban, que existe visibilidad suficiente y que su velocidad es notoriamente superior a la del vehículo a adelantar. Señalice su intención y cerciórese de que puede llevarlo a cabo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado no incremente su velocidad y facilite la maniobra al resto de conductores.
- Use apropiadamente los frenos, recuerde que cuanto mayor es la velocidad a la que se frena, más difícil es controlar completamente el vehículo, y más largo el recorrido de la frenada. No se detenga repentinamente, señálcelo con antelación y no entorpezca al resto de vehículos provocando riesgos innecesarios.
- Obedezca las prescripciones de las señales de circulación, respete los semáforos y los límites de velocidad establecidos. Ajuste en todo momento la velocidad al estado de la carretera, de la carga y de las condiciones meteorológicas. Recuerde que la velocidad inadecuada es causa de buena parte de los accidentes.
- Con sol, utilice gafas apropiadas prestando especial atención con ellas, a los cambios de contraste y luminosidad que supone el entrar/salir de túneles o atravesar zonas de sombra, en que un vehículo, peatón o cualquier obstáculo son menos visibles.
- Cuando sea necesario se hará uso del parasol convenientemente inclinado formando visera, de modo que proteja los ojos del conductor de la luminosidad directa de los rayos solares y permita ver sin dificultad la carretera.
- Cuando conduzca de noche, no utilice los faros indebidamente y realice de forma correcta los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que es obligatorio el uso del cinturón de seguridad para todos los pasajeros y en cualquier tipo de recorrido urbano o interurbano y por corto que éste sea. Habitúese a utilizarlo en cualquier trayecto.

- El reposacabezas es un dispositivo más de seguridad que previene de las lesiones en cuello y nuca, siempre que se sitúe a la altura de la parte posterior central de la cabeza. No olvide colocarlo adecuadamente cuando regule el reglaje de su asiento.
- No utilice el teléfono móvil o cualquier otro sistema de comunicación mientras conduce, salvo que el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos, cascos, auriculares o instrumentos similares.
- No lleve cargas que puedan entorpecer la circulación. Evalúe la carga a transportar colocándola de forma equilibrada, repartiendo los pesos y evitando sobrecargas.
- En ciclomotores y motocicletas utilice siempre guantes y el casco reglamentario colocado correctamente (no inclinado hacia delante ni hacia atrás y con la correa de seguridad abrochada). Adicionalmente, puede ser necesario hacer uso de gafas para proteger la vista del frío, viento, polvo, mosquitos, etc.
- Factores como el cansancio o la fatiga, la ingestión de bebidas alcohólicas o ciertos medicamentos, pueden ser peligrosos a la hora de conducir, aumentando muy significativamente el riesgo de desencadenar un accidente.

Recuerde que el alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción.

Numerosos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique, consulte con el médico o el farmacéutico y lea siempre los prospectos.

Si va a realizar un desplazamiento largo, descanse cada dos horas o entre 150-200 Km. de conducción, tome bebidas refrescantes y no ingiera en estos descansos alimentos muy pesados. Los estimulantes no ayudan.

No lanzar nunca ningún objeto por la ventanilla para evitar provocar un accidente o un incendio si se trata de una colilla.

1.4. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

El impacto que produce presenciar un siniestro puede provocar una situación de nervios y descontrol. Para que no se pierdan estos primeros minutos en acciones inútiles es preciso tener en cuenta los siguientes consejos:

- Detenerse en cuanto sea posible y apagar el motor sin crear más peligro ni obstaculizar la circulación, usando la señalización de avería para no provocar nuevos percances.
- Apagar el encendido de los vehículos implicados, si fuera necesario, y preseñalizar el lugar para alertar al resto de conductores (aproximadamente 100 metros antes en autovías y autopistas y 50 en el resto).
- Solicitar o hacer que soliciten inmediatamente ayuda sanitaria y que se avise a la autoridad o sus agentes. Debe proporcionar la información lo más fiel posible a las circunstancias del hecho, pues de ello depende que llegue la ayuda más apropiada. No mover a los heridos, salvo riesgo de incendio o caída. Si se trata de un motorista, nunca debe quitarle el casco para evitar causarle lesiones irreversibles.
- Esfuércese por restablecer o mantener la seguridad de la circulación en caso de accidente, sin daños personales.

2. NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

- En núcleos urbanos.
 - Las normas de circulación también afectan a los peatones. Respete las señales de tráfico, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
 - Cruce perpendicular a la acera y, siempre que sea posible, utilizando los pasos de peatones. En todos los casos asegúrese de que tiene suficiente visibilidad.
 - Preste especial atención a las entradas y salidas de los garajes.
- En carreteras.
 - No supere los límites del arcén. Camine siempre por la izquierda (en hilera si son varios), de modo que vea a los vehículos aproximarse de frente.
 - Si se ve obligado a caminar por una carretera no lleve animales sueltos.
 - Si camina de noche o en condiciones de escasa visibilidad colóquese alguna prenda reflectante o bien lleve una linterna.