Preparación del viaje

- Antes de iniciar su viaje infórmese en el Centro de Información de Tráfico, **teléfono 011**, o en la página web de la Dirección General de Tráfico www.dgt.es sobre el estado de la circulación en la carretera que vaya a utilizar.
- Programe con antelación el viaje, evitando a ser posible los días y horas punta y fechas de desplazamientos masivos.
- En los días de mayor aglomeración elija las vías que crea van a tener la menor densidad de tráfico.

Consejos para el conductor

- La víspera del viaje procure descansar y dormir lo suficiente.
- Descanse cada 200 Km. o cada dos horas, mantenga bien ventilado el interior del vehículo y converse con los pasajeros para evitar la somnolencia.
- Evite durante el viaje las comidas copiosas.
- El alcohol, las drogas y ciertos medicamentos son incompatibles con la conducción de vehículos. Además todo conductor está obligado a someterse a las pruebas de alcoholemia y de consumo de estupefacientes, psicotrópicos y otras sustancias.
- En los descansos estacione fuera de la carretera, estire las piernas y respire aire puro.
- Los conductores y usuarios de motocicletas y ciclomotores deben utilizar casco protector tanto en vías urbanas como interurbanas.
- Conduzca prestando la máxima atención. Está prohibido conducir utilizando auriculares conectados a aparatos reproductores de sonido o radioteléfonos.
- Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que le precede y recuerde que la distancia mínima de separación lateral para adelantar a peatones y vehículos de dos ruedas es de 1,50 metros.
- Mientras conduzca no se ponga metas, tiempos ni distancias.
- Respete los límites de velocidad genéricos y específicos. Mantenga una velocidad adecuada al estado de la vía, intensidad circulatoria y condiciones meteorológicas.
- Lleve ropa cómoda y calzado adecuado para la conducción.
- Lleve a mano los objetos personales y los que pudiera necesitar durante el viaje.
- Si utiliza gafas graduadas no olvide llevar las de repuesto.
- Utilice siempre y de forma correcta el cinturón de seguridad. Los menores de 3 años están obligados a usar un sistema de retención infantil homologado adaptado a su talla y peso.
- Mantenga siempre a punto el vehículo. En caso de avería utilice los triángulos para advertir del obstáculo que supone el automóvil y póngase el chaleco reflectante para hacerse ver por otros conductores.
- En caso de accidente siga esta secuencia:
  - Protegerse
  - Avisar a los servicios de emergencia
  - Socorrer a las personas accidentadas.

Si viaja en automóvil

- Aparque el coche en un lugar donde sea fácilmente visible.
- No deje el coche abierto. Ciérrelo y active la alarma.
- Deje las ventanillas cerradas.
- No deje objetos o prendas a la vista.
- Evite los aparcamientos o áreas de servicio solitarios.
- Tenga en cuenta que hay delincuentes que simulan averías. Si desconfía, avise al Cuerpo de Seguridad competente en la zona, si es la Guardia Civil llame al teléfono 062 o en cualquier caso al teléfono 112, y utilice los postes de auxilio.
- No permita que accedan a su vehículo personas desconocidas.
- En las ciudades, cuando la circulación es lenta, active el bloqueo de las puertas.
- Es recomendable grabar en los cristales de las ventanillas y en el parabrisas el número de matrícula de su coche.
- Cualquier anomalía que observe comuníquesela a los agentes de la Guardia Civil a través del teléfono 062, al Cuerpo de Seguridad competente en la zona, o en cualquier caso avisando al teléfono 112.

Subir

En transportes colectivos

- Durante las esperas no deje sin vigilancia el equipaje. Utilice las consignas.
- Nunca facture a su nombre equipajes de personas desconocidas.
- Utilice ropa apropiada para el viaje. Los bolsillos con cierre (botón, cremallera,...) son más seguros. Evite viajar con cantidades importantes de dinero.
- En las aglomeraciones tome precauciones con el bolso y los bolsillos más fácilmente accesibles (los de la parte trasera del pantalón y los laterales de la chaqueta son los más vulnerables).
- En las filas para la compra de billetes, tenga a la vista el equipaje.
- No deje bolsos de mano en los asientos en las paradas o visitas al WC.
- Lleve cerradas con llave las maletas y maletines.
- Lleve en lugares separados dinero y tarjetas de crédito.
- Cuanto menor sea el número de bultos más fácil es su control.
- Informe a los vigilantes o miembros de las Fuerzas de Seguridad de las irregularidades que observe.

Actuación en caso de presenciar un accidente de carretera

- No se precipite en acudir en auxilio de los vehículos siniestrados. Lo primero es avisar a los demás automovilistas que circulan por la vía para evitar que aumente el número de involucrados. Mantenga la calma, piense en su seguridad y la de los demás usuarios.
- Avise a la Guardia Civil (teléfono 062) o en su caso al Cuerpo de Seguridad competente en la zona, y a los servicios sanitarios de urgencia, llamando al teléfono 112.
- Cierre el contacto de los vehículos accidentados. No toque la palanca de cambio.
- Al atender a los heridos. No mueva a aquellos que estén atrapados. Tampoco es conveniente mover a los que estén inconscientes. Es preferible esperar a que acudan los servicios sanitarios. Aplique las técnicas de los primeros auxilios sólo cuando las conozca bien.
- No mueva los vehículos siniestrados.
- Tome nota de cualquier vehículo involucrado que abandone el lugar del siniestro.
- Facilite todos los datos que haya obtenido a los agentes de tráfico cuando se personen.
- Colaborare con los agentes de tráfico y con los servicios sanitarios.

Subir