



Practica la conducción responsable

Consejos para una conducción



segura, cívica, económica
y respetuosa con el medio ambiente





índice

Presentación del presidente de la RACC	5
Presentación de la Consejera de Salud y Consumo	7
Consejos para una conducción... segura	8
Sobre las medidas de seguridad	8
El cinturón de seguridad, el reposacabezas y el airbag ..	8
Las sillas infantiles	9
Sobre el comportamiento al volante	9
La velocidad	9
El consumo de alcohol, drogas o medicamentos	10
El uso del teléfono móvil	10
Sobre el mantenimiento del vehículo	10
En caso de ser motorista	11
En caso de ser ciclista	11
Consejos para una conducción... cívica	12
El respeto a los peatones	12
El respeto a los ciclistas	13
La convivencia con el transporte público	13
Consejos para una conducción... económica y respetuosa con el medio ambiente	14
Antes de adquirir el vehículo	14
Durante la vida útil del vehículo	14
Al final de su vida útil	15



EN LOS ÚLTIMOS AÑOS estamos asistiendo a un crecimiento exponencial de la movilidad de las personas, un hecho que plantea oportunidades y retos de todo tipo al conjunto de los ciudadanos y también a las administraciones.

Como RACC estamos realmente preocupados por la alta accidentalidad en las carreteras españolas, especialmente en el colectivo de conductores jóvenes. Pero igualmente confiamos que, aunque queda un largo camino por recorrer, la implantación del permiso por puntos, la mejora de la seguridad en los vehículos y las campañas de formación que inciden sobre hábitos básicos (cinturón de seguridad, casco, sistemas de retención infantil...) han logrado en los últimos años una esperanzadora reducción de las cifras de siniestralidad en nuestras carreteras.

Formación e información constituyen los dos pilares básicos en aras de disponer de conductores responsables en el marco de una movilidad sostenible. En esta línea de actuación, es prioritario el desarrollo de mensajes y acciones muy específicos, con las estrategias adecuadas para cada tipo de público. Y para ello, es necesario contar con administraciones públicas con la valentía para llevarlos a cabo.

Con este objetivo parte el convenio firmado entre el Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón y la Fundación RACC. Y el primer fruto de este acuerdo es esta guía que con, una amplia serie de recomendaciones prácticas, estoy seguro de que tendrá una incidencia muy positiva en la lucha contra la accidentalidad promoviendo, a la vez, comportamientos más cívicos y solidarios.

Sebastián Salvadó

PRESIDENTE DEL RACC



LA NUEVA LEY de Protección y Defensa de los Consumidores y Usuarios de Aragón garantiza el acceso de los consumidores a la educación y formación en materia de consumo para favorecer un comportamiento libre y responsable en el consumo de bienes y en la utilización de servicios.

Uno de los principales factores que contribuyen a la prevención de situaciones no deseadas o perjudiciales es la educación del consumidor, ya que le capacita para poder ejercer eficaz y adecuadamente la defensa de sus derechos.

La formación permanente de adultos, y la educación de niños y jóvenes, son los pilares para el correcto aprendizaje de nuestras obligaciones como peatones, al igual que la práctica de valores como el civismo y la solidaridad es la garantía de conductores responsables.

La actividad educativa debe fomentarse desde una perspectiva social y de una forma integral. En este marco, y como fruto del convenio firmado entre el Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón, y la Fundación RACC, presentamos esta guía que, sinceramente, creemos que puede ser una herramienta de trabajo útil y práctica para promover una conducción más segura, que contribuya a reducir la siniestralidad vial.

Luisa María Noeno Ceamanos

CONSEJERA DE SALUD Y CONSUMO

Consejos para una conducción...

+ segura

Una conducción más segura reduce la probabilidad de sufrir un accidente o de causarlo, mejora la convivencia ciudadana y pacifica el tráfico.

+ **SOBRE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD**

El cinturón de seguridad, el reposacabezas y el airbag

- La utilización del cinturón de seguridad es obligatoria, tanto en los asientos delanteros como en los traseros, y tanto en trayectos urbanos como en carretera. Asegúrate que todos los ocupantes del vehículo lo llevan antes de emprender la marcha.
- Adapta el asiento y el respaldo para que la conducción con el cinturón de seguridad sea cómoda, y verifica que el anclaje sea correcto.
- Abróchate el cinturón ajustando su altura, y haciendo pasar la cinta entre el cuello y el hombro, por el pecho y sobre la cadera.
- Ajústate el cinturón sin dejar holgura. Evita conducir con abrigo, ya que separa el cinturón de tu cuerpo. Utilizar pinzas anula su eficacia.
- Ajusta el reposacabezas lo máximo posible a la parte posterior de la cabeza. La posición adecuada es aquella en la que la parte superior del reposacabezas queda a la misma altura que la parte superior de la cabeza o, como mínimo, a la altura de los ojos.
- Deja un espacio de unos 25 cm entre el torso y el volante para que el airbag pueda desplegarse.
- Si estás embarazada, colócate la cinta inferior por debajo del vientre.



En un accidente a sólo 50 km/h, un adulto que no lleve cinturón de seguridad sale despedido hacia delante con una fuerza de 3,5 toneladas. Con el cinturón de seguridad puesto, la probabilidad de salvar la vida en caso de accidente es seis veces mayor que sin él.

El airbag es una medida de seguridad complementaria al cinturón y al reposacabezas, ya que no frena por sí solo el impacto en caso de accidente. Se despliega a una velocidad de 300 km/h, por lo que puedes golpearte contra él si no llevas puesto el cinturón de seguridad.



Las sillas infantiles

- Es obligatorio el uso de sillas infantiles hasta los 12 años o mientras el niño/a tenga una altura inferior a los 135 cm. Nunca viajes con un niño en brazos o sentado sobre tu regazo.
- Utiliza sistemas de retención adaptados a su edad y características físicas.
- Asegura adecuadamente la silla al vehículo mediante los elementos de anclaje de que dispone, y ata al niño con el cinturón de la silla o con el cinturón del vehículo.
- Si colocas una silla mirando hacia atrás en el asiento delantero de un coche asegúrate que el airbag está desconectado. De lo contrario, en caso de accidente, el despliegue del airbag puede golpear la silla y el niño.

En caso de accidente, el peso del niño aumenta unas 20 veces, lo que hace que sea imposible sujetarlo si se lleva en brazos. Un accidente a tan solo 8 km/h puede causar la muerte de un niño que no lleve puesto el cinturón de seguridad.



SOBRE EL COMPORTAMIENTO AL VOLANTE

La velocidad

- Respeta los límites de velocidad y adapta la velocidad de tu vehículo a la señalización de la carretera, al tráfico y a las condiciones atmosféricas. Las calles y carreteras tienen unos límites máximos que se ajustan a sus características, un accidente a una velocidad superior puede ser muy grave.
- Ve siempre a una velocidad que te permita detener el coche dentro del tramo de vía que se encuentre libre y dentro de tu campo de visión.
- Reduce la velocidad cuando haya motoristas, peatones o ciclistas en la vía, especialmente si se trata de niños o de personas con movilidad reducida.



El consumo de alcohol, drogas o medicamentos

- No conduzcas si has consumido alcohol o drogas, ya que afectan la capacidad de conducción. Provocan somnolencia, falta de concentración, dificultan el cálculo de las distancias y la velocidad, y disminuyen la capacidad de reacción.
- Si tomas medicamentos, lee el prospecto o consulta tu médico, ya que pueden afectar a tu conducción.
- Nunca subas a un coche con un conductor que haya bebido.



El uso teléfono móvil

- Hablar por el móvil mientras se conduce es peligroso, ya que reduce la capacidad de conducción y aumenta el tiempo necesario para la reacción. Es mejor apagarlo.
- Mientras conduces, no escribas ni leas mensajes de texto.
- Si has de hablar, hazlo con la opción manos libres o párate en un lugar seguro y procura mantener conversaciones cortas y sin discutir.



SOBRE EL MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO

- Mantén en buen estado tu vehículo realizando las revisiones programadas por el fabricante, y acudiendo a los centros de inspección técnica (ITV) cuando corresponda. Alargarás su vida útil, circularás más seguro y también ahorrarás dinero.
- Comprueba periódicamente el estado y la presión de los neumáticos; una vez al mes y siempre con los neumáticos fríos. Unos neumáticos gastados, con poca presión o excesivamente hinchados son menos eficaces, aumentan la distancia de frenado y tienen un mayor riesgo de derrape.

⊕ EN CASO DE SER MOTORISTA...

- Conduce siempre con el casco puesto. Tu acompañante también debe llevarlo. Llévalo bien ajustado para evitar que pueda moverse en caso de accidente.
- Es imprescindible renovar el casco cuando los materiales de acolchado interior o exterior estén deteriorados y no sujeten firmemente la cabeza.
- Comprueba que tienes suficiente ventilación con la visera del casco bajada.
- Evita fumar cuando conduzcas.
- Está prohibido utilizar el teléfono móvil o un reproductor de música con auriculares, ya que reduce tu percepción auditiva.
- Es peligroso circular haciendo eses o cambiando de carril constantemente, y circular por el arcén, la acera o el carril bicicleta.



Circular sin casco significa tener un 40% más de probabilidades de sufrir una lesión craneal grave. El uso del casco reduce un 30% la probabilidad de sufrir lesiones mortales.

⊕ EN CASO DE SER CICLISTA...

- Utiliza sistemas de iluminación delanteros y traseros de noche para ser visible. Es recomendable asimismo el uso de ropas reflectantes.
- Recuerda que la bicicleta es un modo de transporte más, por lo que debes adaptar tu conducción a las normas y señales de tráfico.
- Si circulas por la calzada fuera del carril bici, hazlo lo más a la derecha posible.
- Recuerda que convives con otros usuarios, como los peatones, y por ello debes adaptar la velocidad cuando te cruces con ellos.
- Utiliza el casco para tus desplazamientos por carretera. Es recomendable utilizarlo también por ciudad.

Consejos para una conducción...

+ cívica

Una conducción más cívica contribuye a que la ciudad sea un espacio de relación humana y de convivencia ciudadana. Los vehículos a motor deben integrarse con el máximo respeto a los que se desplazan mediante modos de transporte no motorizados.



El respeto a los peatones

- Estate pendiente siempre de los peatones, ya que en cualquier momento pueden realizar movimientos bruscos o intentar cruzar la calle.
- Presta atención a los pasos de peatones sin semáforo, ya que los ciudadanos que se desplazan a pie tienen siempre prioridad. Reduce tu velocidad cuando te aproximes, y detén tu vehículo antes de que hayan empezado a cruzar la calle.
- Presta especial atención a los niños y a las personas que se desplazan en silla de ruedas, ya que tienen una altura menor que la de un adulto de pie.
- Nunca adelantes a un vehículo que se ha detenido para respetar un paso de peatones.
 - Extrema la atención cuando viajes de noche, ya que la visibilidad se reduce.



En las colisiones entre peatones y vehículos que circulan a unos 50 km/h, mueren el 80% de los peatones. Si la velocidad se reduce a 30 km/h, el riesgo de tener un accidente disminuye hasta el 50%.



El respeto a los ciclistas

• La bicicleta no es sólo un vehículo de paseo, sino también un vehículo que muchos ciudadanos utilizan para desplazarse habitualmente.

Respetar siempre a los ciclistas, ya que tienen tanto derecho como los conductores a desplazarse por las calles y carreteras.

• No circules ni aparesques en los carriles de bicicleta, ya que si los ocupas obligas al ciclista



a invadir las aceras o el espacio dedicado a los vehículos a motor.

• Si adelantas un ciclista hazlo como si avanzaras otro vehículo, dejando una distancia prudencial (un metro) que no ponga en riesgo al usuario de la bicicleta.

• Extrema también la atención cuando te desplaces de noche, ya que la visibilidad se reduce.



La convivencia con el transporte público

• Los vehículos a motor han de convivir con el transporte público de superficie (autobuses, tranvía, taxis, etc.) en la red vial urbana. Circula respetando en todo momento el espacio destinado a dicho

transporte, ya que es el que utilizan cada día miles de ciudadanos, consume menos energía y tiene un menor nivel de emisiones por persona.

El espacio público que ocupa los peatones y el transporte público es 100 veces inferior al que utilizan los coches y las plazas de aparcamiento. Por cada viajero transportado, el autobús, por ejemplo, sólo necesita el 5% del espacio utilizado por el automóvil.

Consejos para una conducción...

+ económica y respetuosa con el medio ambiente

Una conducción respetuosa con el medio ambiente reduce el consumo de energía, el ruido, y las emisiones contaminantes y de gases de efecto invernadero que causan el cambio climático.



Antes de adquirir el vehículo

- Elige el vehículo que tenga las dimensiones, capacidad y potencia que realmente necesites. A mayor peso y potencia, más consumo de energía, menos eficiencia energética y mayor cantidad de emisiones.
- Al adquirir el vehículo, ten en cuenta los gastos que te acarrearán: fijos (precio del vehículo, impuestos, seguro...) y variables (mantenimiento, combustible, aparcamiento, reparaciones...).
- Ten en cuenta el consumo y las emisiones. Reducir la contaminación es responsabilidad de todos.



Durante la vida útil del vehículo

- Apuesta por un uso racional del vehículo a motor y una conducción eficiente. Cada vez que consumimos combustibles derivados del petróleo generamos emisiones contaminantes.
- Inicia la marcha del vehículo rodando suavemente durante los primeros minutos hasta que el motor consiga su temperatura óptima. Acelera progresivamente y conduce con suavidad, guardando las distancias y evitando los frenazos bruscos para reducir el consumo y mejorar el comportamiento del motor.
- Apaga el motor cuando el tráfico esté parado más de dos minutos. Siempre que puedas no dejes encendido el aire acondicionado.

dicionado, porque aumenta el consumo.

- Planifica los desplazamientos para poder circular con tiempo suficiente.
- En los desplazamientos largos, evita pasar por las grandes ciudades en horas punta.
- No sobrecargues de forma innecesaria el vehículo; cada 100 kg de peso suplementario supone un aumento del consumo del 5%. Evita asimismo cuando puedas el uso de la baca, ya que modifica la aerodinámica y aumenta el consumo hasta un 30%.



- Procura circular con las ventanas cerradas, ya que se crea una resistencia aerodinámica que aumenta el consumo hasta un 5%.
- Si tu vehículo lo permite, utiliza combustibles ecológicos como el biodiésel, ya que contribuyen a reducir las emisiones contaminantes y no tienen ningún efecto negativo sobre el motor.
- Cuando sea posible, comparte tu automóvil con otras personas que realicen recorridos similares al tuyo. Reduciréis las emisiones, y ahorraréis energía y dinero.

Circulando a una velocidad media de 120 km/h se consume un 20% más de combustible que haciéndolo a 100 km/h, y sólo se "ganan" unos 5 minutos cada 100 km.



Al final de su vida útil

- Si el vehículo ha finalizado su ciclo de vida útil, no lo abandones en la calle. Es obligatorio llevarlo a un centro autorizado de desguace. No supone coste alguno para el propietario.



El Gobierno de Aragón está plenamente comprometido con la seguridad viaria.

Por ello, asume los retos planteados en los distintos programas europeos y estatales, que pretenden reducir drásticamente el número de víctimas de accidentes de tráfico en los próximos años en toda la Unión Europea.

Ahora bien, la mejora de la seguridad vial urbana sólo es abordable con la colaboración activa de todos los actores implicados: las instituciones responsables de la gestión del tráfico y las infraestructuras, los fabricantes de vehículos y los conductores.

La presente publicación tiene como objetivo incidir en los hábitos y actitudes de estos últimos, aportando consejos prácticos para fomentar una conducción más segura, más cívica, más económica y más respetuosa con el medio ambiente.

La seguridad vial, también está en tu mano.

PRACTICA LA CONDUCCIÓN RESPONSABLE.

