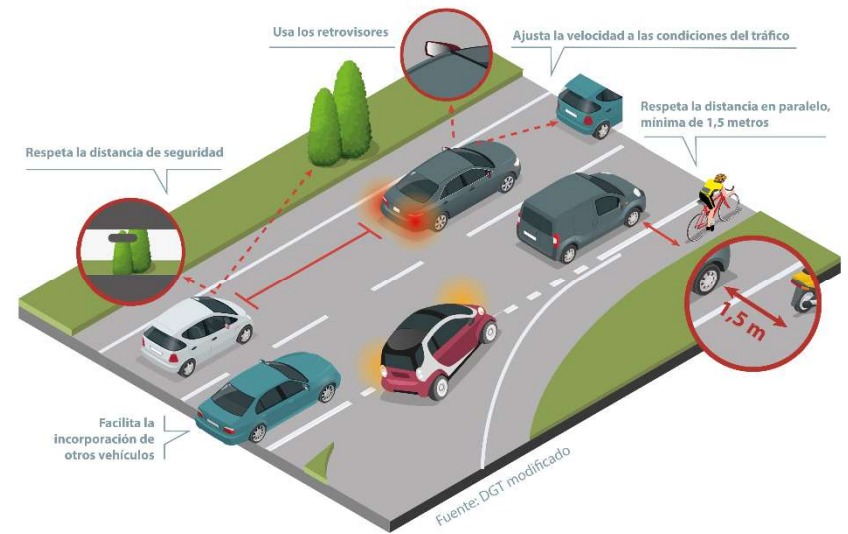


Normas generales. Recuerda

- Conduce de forma responsable.
- Es fundamental que el coche esté siempre en buen estado de mantenimiento. Debes prestar especial atención a los frenos, a los amortiguadores, a los neumáticos y a los sistemas de seguridad, que debes conocer cómo funcionan y usarlos correctamente.
- Mantén la distancia de seguridad; recuerda que la distancia de frenado depende de la velocidad, estado y adherencia de la carretera, profundidad del dibujo de los neumáticos, sistemas de ayuda en la frenada del vehículo, ABS, etc.
- Fíjate en el vehículo de delante cuando pase por un punto de referencia. Cuenta 1.101, 1.102 y si al acabar, tu vehículo no ha pasado por la referencia, la distancia es correcta.
- Respeta los límites de velocidad y adáptala a las condiciones climatológicas, estado de la vía, del vehículo, etc.
- Utiliza el alumbrado al menos 1 hora antes de la puesta del sol. Haz un uso adecuado de la luz de cruce y carretera; evita deslumbramientos.

Coche y furgoneta



Conducción segura

Los choques contra objetos fijos o con otros vehículos y los atropellos son los riesgos más significativos.

Evita las distracciones

1. La radio, el GPS, el ordenador del coche, el móvil: ¡No los uses mientras conduces! Actúa solo con "Manos libres" ocasionalmente.
2. Las conversaciones son también causa de distracciones, ¡cuidado!
3. Planifica cada viaje y acepta las circunstancias del tráfico.
4. Controla los efectos de la medicación en la conducción. Mira el prospecto y consulta con tu médico.

En la conducción con mal tiempo, ten en cuenta:

- En condiciones de tiempo adversas, se reduce la visibilidad, la adherencia de los neumáticos y la estabilidad general del vehículo.
- Controla la presión de los neumáticos según las especificaciones del fabricante y compruébala cada 15 días, sin olvidar la rueda de repuesto. Revisa periódicamente la profundidad del dibujo (mínimo 1,6 mm) y los desgastes irregulares.
- Sujeta el volante con firmeza. Los giros del volante deben ser suaves.
- Aumenta la distancia con los demás vehículos y reduce la velocidad.
- Usa los frenos con suavidad, sin brusquedades. En caso de presencia de hielo, la distancia de frenado puede llegar a ser 10 veces mayor. Si colisionas contra un objeto rígido, el impacto puede compararse a saltar con el vehículo desde un determinado edificio; una colisión a 50 Km/H equivale a caer de un 3er piso y a 120 km/H a un 14º piso.
- Activa las luces de corto alcance y las de antiniebla para ver y que te vean mejor; nunca pongas las luces largas pues rebotan.
- Mantén los cristales desempañados. Elimina el vaho interior con la ventilación del limpiaparabrisas.
- Pon anticongelante en el depósito del limpiaparabrisas.
- Evita los charcos y zonas aparentemente inundadas. ¡Cuidado con las líneas pintadas en la calzada! Son resbaladizas.

Adopta una buena posición

- Enfoca los espejos retrovisores exteriores hacia el final de la carrocería.
- Sujeta el volante con firmeza pero no con excesiva fuerza para evitar agotamiento muscular.
- No te olvides de ajustar el reposacabezas, evita el latigazo cervical en caso de choque.
- La posición de conducción se recomienda lo más vertical posible.
- Las piernas no pueden estar totalmente estiradas al pisar los pedales del embrague y freno. Los brazos también tienen que estar ligeramente flexionados.
- Si te sientas lejos del volante no llegarás bien para hacer maniobras rápidas o hacer frente a imprevistos y si estás demasiado cerca, tampoco podrás mover el volante con rapidez.
- Antes de iniciar la marcha abróchate el cinturón de seguridad y regula los espejos retrovisores. Es preferible regularlos sobre un terreno llano.

