



www.italy-ontheroad.it

A safe driving on the highway



CONDUCCIÓN SEGURA EN LAS CARRETERAS



Informaciones generales y consejos.

La conducción en las grandes avenidas (carreteras) es diferente en relación a la conducción al centro de la ciudad porque es muy aburrida: por kilómetros no se encuentran intersecciones, es siempre recta, mayormente se usan los retrovisores, no se encuentran situaciones tales de tener que estar siempre atento e inevitablemente se cae en la monotonía.

Tales situaciones de repetitividad puede conducir a distracciones y, que pueden conducir improvisamente al fatídico golpe de sueño, lastimosamente esto causa grandes accidentes. Se enfatiza que el golpe de sueño no viene al improviso porque la somnolencia se advierte, se reduce la capacidad cognocitiva, de control y la reactividad. Es necesario detenerse. Puede ser suficiente unos pocos minutos, un café, una pequeña caminata, una conversación animada, mojarse un poco la cara, mientras que una pausa más larga de $\frac{1}{4}$ de hora puede ser más efectivo.

Las horas más críticas para el bioritmo son a aquellas desde las 02,00 a las 04,00 y desde las 14,00 a las 16,00 de la tarde.

La conducción en las calles de la ciudad, al contrario presenta a menudo personas y situaciones que necesitan de una continua atención y vigilancia, mientras que en las carreteras a causa de un manejo constante y uniforme, tiende a disminuir la concentración, "se baja la guardia", no existe

por ejemplo las intersecciones, peatones, ciclistas, etc, pero los conductores que van solos realizan largas rutas “una cinta de asfalto”, en una única dirección, siempre, recta.

Se enfatiza que es prohibido la circulación en las carreteras de: peatones, motos menor de 150 cc, ciclomotores, bicicletas eléctricas y motos con asientos laterales de cilindrada inferior a los 250 cc, otros tipos de motos de espesor hasta 400 Kg y de masa complesiva hasta 1300 Kg, vehiculos desprovistos de neumáticos, vehiculos agricolas y los propios trabajadores.

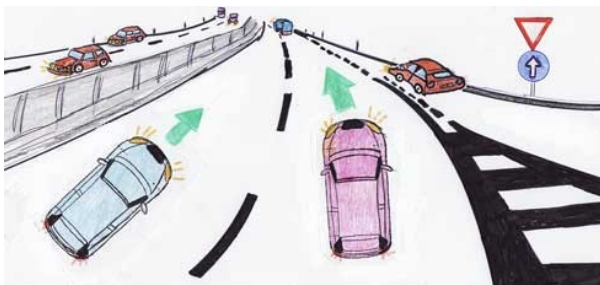
Se recomienda que: en los carriles, rampas (o bajadas), desviaciones, está prohibido detenerse, es siempre prohibido cambiar el sentido de la marcha y atravesar el separador de carrieles, efectuar la retromarcia o circular en el carril de emergencia (en caso de embotellamiento se puede transitar en este carril solo para salir de la carretera a partir del cartel de aviso de salida a 500 m. de la desviación). Está prohibido competir (carreras), pedir autostop y para circular por la carretera se necessita pagar un ticket (peaje). Para aligerar el tráfico que si embotilla, las carreteras son el tipo de rutas más segura, pero lastimosamente puede ser lugar de gravisimos accidentes. Para conducir con seguridad es necesario estar siempre alertas con la vista y el oido, visión general y tener siempre bajo control el interno del vehiculo. Los buenos reflejos permiten una conducción segura. El tipo de accidente más frecuente el choque fronto-lateral, después del descarrilamiento.

Las principales causas de accidentes de tránsito estan sujetas al comportamiento del conductor: desatención, falta de los sistemas de control, exceso de velocidad y el uso del alcohol y sustancias sicotrópicas. Conviene recordar que durante la digestión se verifica una sensación de somnolencia que reduce la atención, la comida abundante reduce la capacidad del estado de alerta del conductor porque durante la digestión hay una mayor riquiesta de la circulación sanguinea de parte del aparato digestivo, y que disminuye el aporte sanguineo al cerebro y los músculos.

Otros factores como la edad y un esta de salud psicofisica no óptima, son otras causas que reducen la efectividad en la conducción. En cuanto al cansancio influyen factores externos como el tránsito, el estress, la comodidad del vehiculo y sus condiciones mecánicas e infraestructurales. Es aconsejable un reposo cada 2 horas de conducción. Conducir con seguridad significa conducir cómodos y bien sentados, espejos regulados en manera apropiada, apoya-cabeza bien regulada y listos para reaccionar a todas las situaciones. Es necesario tener bajo control todo aquello que sucede alrededor mediante una vision general del externo. Ruedas en optimas condiciones y recordar que las luces no sirven solo para ver sino para ser vistos. Es aconsejable adoptar un manejo defensivo y anticipado porque con este tipo de conducción implica la base de las reglas de la calle y de los mecanismos de una conducción segura, además tiene como objetivo la reducción del número de accidentes anticipando situaciones peligrosas, previniendo situaciones adversas y errores de otros conductores.

ENTRADA A LAS CARRETERAS.

Cuando uno debe entrar en una carretera, tienen la preferencia los vehiculos que ya estan circulando dentro, los vehiculos que circulan en las carreteras tienen siempre la preferencia sobre los otros vehiculos que quieren entrar.



Al entrar en el primer carril, se realiza sin obligar a los otros vehiculos que ya estan en circulación, a frenar o andar hacia el carril adyacente: aprovechar el carril de aceleración para alcanzar una adecuada velocidad de manera a no obstaculizar la circulación.

Cuando uno se encuentra en el carril de aceleración, no debe acercarse mucho al vehiculo precedente. Además es necesario observar rapidamente el tránsito en la avenida utilizando los espero (retrovisores y lateral-izquierda). Es necesario mirar por encima del ombro izquierdo (visión

de seguridad hacia atrás para evitar un eventual vehículo (en agudo muerto) y mantener recto (derecho) el volante.

Además de esto se enciende el señalador (la flecha) de giro izquierdo solo cuando se está a la misma dirección del vehículo detrás del cual uno quiere entrar.

No necesita detenerse al final del carril de aceleración: en caso de necesidad, continuar sobre el carril de emergencia hasta el momento oportuno para entrar en circulación.

Cerca de las entradas a las carreteras existe considerable causa de accidentes, a menudo causados por cambios repentinos de carril o distancia de seguridad insuficientes. Cada cambio debe indicarse con la flecha (indicador de giro) "salida".

SALIDA

Si uno se prepara para salir de la carretera no se efectúan adelantamientos. Es importante observar las señales 1000 m. antes de la salida, y 500 m. antes de dejar la carretera es mejor a dirigirse hacia el carril adecuado.

Cerca de 200 m. de la salida se enciende la flecha para señalar la intención a los otros conductores. La velocidad viene disminuida solo cuando uno está en el carril de desviación.

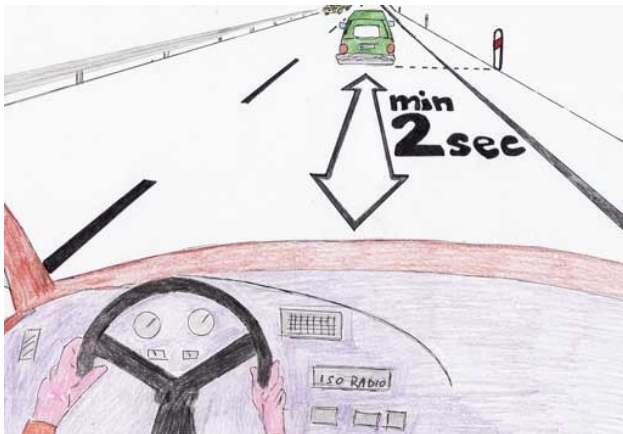
En la rampa de salida, en efecto, son frecuentes los accidentes por descarrilamiento.



Es prudente mantenerse a una distancia de seguridad de al menos 2 segundos: mayor es la velocidad, mayor será el espacio de la distancia.

Acercarse mucho a un vehículo que precede uno está entre las causas principales de accidentes en las carreteras sobre todo cuando el tráfico es intenso y en las cercanías a una circunvalación.

DISTANCIA DE SEGURIDAD.



La distancia de seguridad es aquella distancia mínima que se debe tener del vehículo que va adelante para evitar tamponamientos.

Debe ser igual al espacio recorrido en el **tempo de reacción** (el tiempo en el cual el cerebro registra peligro y activa las articulaciones para la acción de frenada), que en una persona promedio es igual a 1 segundo, (más preciso 7/10 de segundo).

Se recuerda que un conductor promedio necesita 1 segundo para **reaccionar a cualquier condición de emergencia**.

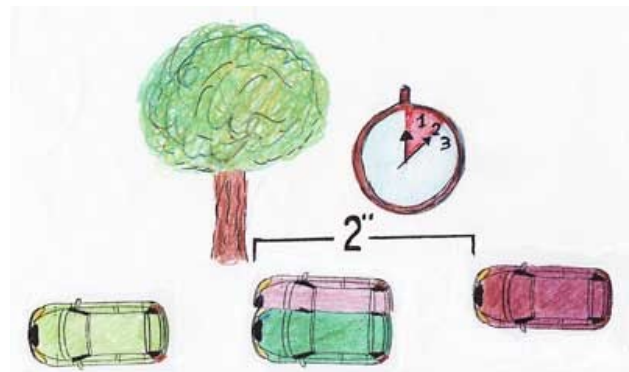
El tiempo de reacción (T.R.) depende de la condición psicofísica del tipo de maniobra.

La regla de los 2 segundos es la misma distancia para evitar choques.

La distancia de seguridad se aumenta a 5 segundos con la neblina, en caso de lluvia y en otras condiciones especiales como cuando está nublado o el sol incandescente.

A la velocidad de 100 km/h se recorren cerca de 27,5 m. antes de comenzar a frenar.

El espacio de frenada varía en base al tipo de pavimento, tiempo de uso de las ruedas, a la eficiencia y al tipo de sistemas de frenos. Una adecuada distancia de seguridad permite una



conducción más relajada y así se recurre menos a la utilización de los frenos, o sea, aumenta la seguridad y mejora el flujo de la circulación vial. La distancia de seguridad se aumenta a 5 segundos con la neblina, en casos de lluvia, nieve y granizos y en otras condiciones especiales como cuando está nublado o el sol incandescente.

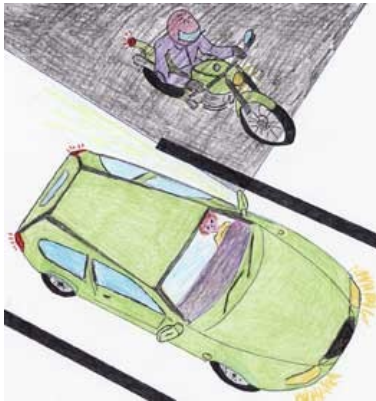
Si la ruta está mojada es necesario aumentar la distancia de seguridad con respecto a aquello previsto en óptimas condiciones. Aumentar la distancia de seguridad cuando se conduce detrás de vehículos grandes y/o largos para mantener una mayor visibilidad.

La distancia de seguridad se adecua al factor auto (ruedas, suspensión, peso, frenos, etc.), al factor rutas (asfalto, visibilidad, condición meteorológica, etc.) y al factor humano porque cada conductor es diferente de los otros por varios motivos, por ejemplo: experiencia, edad, vista, cansancio, etc.

Recordemos siempre observar el tránsito de larga distancia, no solo el vehículo que está adelante.

ADELANTAMIENTOS.

Antes de efectuar un adelantamiento en ese momento, y prestar atención al **ángulo muerto**.



En caso de tráfico intenso la diferencia de velocidad entre los diferentes carriles es mínima. Antes de adelantarse no debe acercarse mucho al vehículo que va adelante.

Antes de iniciar la maniobra, mirar el carril de adelantamiento en el espejo retrovisor para asegurarse que ningún vehículo se encuentre en el **ángulo muerto**: el descuido puede causar graves accidentes.

Cambiar a menudo de carril entorpece la fluidez de la circulación, causa inútiles maniobras, estrés entre los conductores y aumenta el riesgo de accidentes. Por regla se utiliza el carril izquierdo solo para adelantarse.

Esta prohibido realizarlo (circular) en zig-zag: Si no existen obstáculos causados por otros vehículos, encender la flecha izquierda y moverse hacia el carril izquierdo.

Evitar realizar un manejo agresivo, o sea:

- no andar a una alta velocidad,
- no estar demasiado, cerca (muy pegado) al vehículo que va adelante porque si frena improvisadamente, ocurre un accidente.
- Si alguien se coloca muy cerca, dejarle la vía libre que vaya adelante,
- la bocina (el clacson) pone nervioso a uno, usarlo solo en caso de emergencia y para señalar cualquier cosa que no sea un peligro inminente, hacer señales de luces con los faros,
- No detenerse en el ángulo muerto del auto (también de los camiones) que están adelante.

Simbólicamente, se encuentra a la hora 7-8 y a la hora 4-5 tomando el otro auto por referencia como centro de las manecillas. Es necesario estar siempre atentos hacia eventuales cambios imprevistos de carril de parte de los vehículos. Cuando en el espejo retrovisor se ve la "nariz" (el capó) del vehículo al cual uno está adelantando (las luces de los faros, a la oscuridad), se enciende la flecha que señala el giro a dextra y se vuelve al carril de la derecha.

VELOCIDAD.

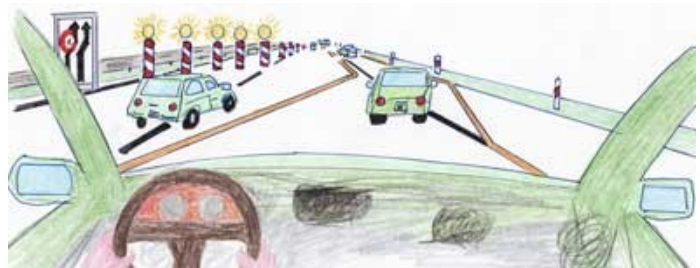
Para tener seguridad en el tránsito y a la tutela de la vida humana, la velocidad máxima en la carretera no puede superar los 130 Km/h, en caso de lluvia y hasta cuando se encuentre todavía mojada, el límite de velocidad es de 110 Km/h. Las empresas dueñas de las carreteras con tres carriles con el carril de emergencia pueden aumentar el límite de velocidad a 150 Km/h. Para el autobús el límite de velocidad es de 100 Km/h, mientras que los vehículos con más de 3,5 ton es de 80 Km/h. También en las carreteras es necesario ser capaz de frenar delante de un obstáculo, o sea, se puede viajar a una velocidad máxima consentida solo si se puede frenar dentro del espacio "visible" (permitido). Se hace incapie que cuando el tráfico es intenso, aumenta el peligro de situaciones y comportamientos inesperados. Se recuerda que: en una calle mojada el espacio de frenada aumenta de 1/3, con nieve cerca 3-4 veces, con el hielo hasta 8-10 veces. El descarrilamiento ocurre también a una velocidad menor de 80 Km/h. Con la lluvia es peor el peligro de deslizamiento o quedarse atrapado en el agua: el vehículo

queda como navegando porque la cantidad de agua cubre la ruta el pavimento, no lo elimina hacia los lados formando gradualmente como una zanja, bache de agua que el paralogpes no lo elimina hacia los lados, hasta que las ruedas pierden la adherencia. El resultado es el deslizamiento, o sea peligrosos descarrilamientos, a menudo causa de accidentes. Cuando llueve se aconseja de evitar bruscas aceleraciones, desaceleraciones o giros improvisados, prestar mucha atención a los pozos porque a menudo no se conoce la dimensión de los mismos y aumentar la distancia de seguridad del 20-80% porque en caso de frenada el espacio se alarga y el auto es menos controlable. Además en caso de lluvia se reduce la velocidad y el agua que tiran los vehículos (sobre todo las camionetas) pueden formar como una especie de "muro" de agua para la visibilidad. Para prevenir los deslizamientos es necesario tener ruedas eficientes ya sea en el punto que la cubierta (ruedas) toca el asfalto (battistrada), que en la capacidad de reducir la velocidad. La profundidad de espesor de las ruedas debe ser al menos de 1,6 mm, pero los expertos aconsejan de cambiar las ruedas cuando el perfil llega a una altura de 3-4 mm.

RUTAS EN CONSTRUCCIÓN.

Cuando uno esta en las cercanias a los puestos de reparación y/o construcción de calles, estos vienen señalados con anticipación y es obligación comenzar a reducir la velocidad.

Algunas veces el uso de uno de los carriles viene limitado para vehículos de una cierta dimension.



Pueden ocurrir cambios repentinos de dirección, sobre todo en las construcciones donde sea obligatorio andar al menos una parte de la calle en contromano. Además los carriles en las construcciones son más angostas de lo normal: atención al ángulo muerto si se debe cambiar de carril. Es indispensable observar las señales con color en las rutas, las direcciones vienen indicadas con una señal temporanea, también es necesario observar las limitaciones y para una mayor fluidez del tránsito y de la seguridad, se debe respetar los límites de velocidad. Es necesario evitar cambios de carril, adelantamientos, y circulación "cambiante", o sea evitar la circulación paralela de 2 vehículos uno al lado del otro.

DISMINUCION DE CARRILES.

La eliminación de un carril (por ejemplo en la proximidad a una construcción o reparación de calles) esta señalada con anticipación (500m-1000m). Para cambiar carril, después de la señal se busca un espacio que permite moverse. Tener en cuenta que si el obstáculo se encuentra en el carril dextro, los vehículos de la izquierda tienen preferencia mientras que si el obstáculo esta sobre el carril izquierdo, tienen preferencia los vehículos que circulan a la derecha.



La disminución de los carriles, a veces viene señalado con un sistema de señales especiales, luminosas por la clausura temporal de los carriles.

Flecha verde: dirigida en modo vertical hacia abajo significa que está permitido circular en ese carril. **Flecha amarilla:** intermitente dirigida in modo obliquo hacia abajo significa que es necesario abandonar el carril lo más rápido posible en la dirección indicada.

Rayas rojas en cruz (X): significa que está prohibido continuar en ese carril y debe abandonarla. Puede ocurrir que el carril este bloqueado por una **crúz roja (X)** en la vostra dirección y abierta a vehículos que circulan en dirección opuesta.

FILAS (COLAS).

En caso de tráfico intenso y de filas improvisadas, es necesario frenar en manera adecuada evitando de tamponar y encender inmediatamente las luces intermitentes de atención (4

flechas) para avisar del peligro a los vehículos que vienen detrás. En caso de obstrucción o bloqueo se avisa siempre a los vehículos que vienen detrás. La conducción defensiva permite de evitar frenadas bruscas. Apenas uno se da cuenta que los vehículos que van delante comienzan a disminuir la velocidad o se detienen, es necesario avisar a los vehículos que vienen detrás encendiendo las luces de atención intermitentes (4 flechas), que se apagan apenas el auto que viene ha cerrado la fila. Todas las filas circulan al costado del obstáculo y en caso de tráfico intenso donde hay colas, es necesario circular en todos los carriles libres hasta la altura del obstáculo para después mezclarse con los otros vehículos, como si fuese una especie de "cierre", y naturalmente, en caso de tráfico intenso las filas pueden moverse paralelamente. Para prevenir los bloqueos se pueden adoptar algunas medidas: no viajar en las carreteras si son previstas las colas, usar una conducción defensiva (porque evita frenadas bruscas), mantener una adecuada distancia de seguridad, evitar inútiles variaciones de velocidad y acelerar apenas superado el obstáculo que provocó el bloqueo.

ACCIDENTES.

En caso de accidentes sería bueno llevar el auto, en el caso que sea accidentado y si es todavía posible conducirlo, hacia el carril de emergencia, será necesario después encender las luces de atención intermitentes (4 flechas) y tener mucha atención al tráfico cuando se sale del vehículo. Se deberá llevar junto con los pasajeros, en un lugar seguro y evaluar la situación, haciendo seguro el lugar; después es siempre más seguro caminar dentro del carril de emergencia o fuera de la carretera en sentido opuesto al tránsito, y colocar el triángulo de seguridad al menos a 100 m. del lugar del accidente.



Parada S.O.S. Los heridos pueden ser cambiados de lugar, de la zona de peligro pero con mucha prudencia y es indispensable avisar a la policía y prestar socorro esperando en un lugar seguro, mejor no volver a la carretera. Es aconsejable usar la cabina telefónica de socorro **S.O.S.** en vez del celular, porque permite conocer con precisión el lugar del accidente.

Los heridos pueden ser cambiados de lugar, de la zona de peligro pero con mucha prudencia y es indispensable avisar a la policía y prestar socorro esperando en un lugar seguro, mejor no volver a la carretera. Es aconsejable usar la cabina telefónica de socorro **S.O.S.** en vez del celular, porque permite conocer con precisión el lugar del accidente. El choque a un animal selvático (cabra, conejo, etc) está bien señalarlo a la policía, mientras que si uno es testigo o llega al lugar del accidente in actu, es necesario detenerse hacia el carril de emergencia y prestar ayuda: es una obligación legal además de un deber moral, de prestar socorro a terceros dentro del límite de la propia posibilidad. Si ya llegaron los socorristas, está bien continuar el viaje sin entorpecer, mejor no disminuir la velocidad inutilmente y no curiosear: una desatención puede causar accidentes.

RECUERDA:

Policía caminera: 113

Ambulancia: 118

Bomberos: 115

PROBLEMAS MECANICOS (AVERIAS).



En caso de problemas al vehículo es necesario encender inmediatamente las luces intermitentes de atención (4 flechas) y moverse hacia el carril de emergencia.

Si es posible mover el auto fuera de la carretera, es mejor colocarlo en un lugar no expuesto al tránsito; también los pasajeros deben estar a salvo fuera de la carretera, en el carril de emergencia y colocar el triángulo a una distancia de al menos de 100 m. del vehículo. Se usará de una manera diferente si ocurre en un puente.

No es necesario atravesar la carretera, al contrario es necesario andar a la cabina de socorro más cercana y llamar indicando la ubicación exacta, los datos del vehículo (chapa, marca modelo y color) y el tipo de desperfecto.

IMPREVISTOS EN TUNELES.



Se debe tener en cuenta que a la entrada y a la salida de un túnel, las condiciones de adherencia de las ruedas, el tipo de terreno (asfalto, cemento) y la claridad, pueden variar porque se entra en contacto con un ambiente diferente.

Recordar que el ojo tiene un tiempo de adaptación a la variación de luz, entonces a la entrada de un túnel es aconsejable tener los anteojos de sol y protegerse con el parasol para limitar el impacto visual debido a los cambios de iluminación.

Si ocurre un imprevisto dentro de un túnel, conviene mantener la calma.

Es aconsejable cuando uno va por los túneles cerrar las ventanillas y reducir la ventilación, o encender el circuito cerrado. Trotar de mantener el tránsito fluido realizando si las condiciones lo permiten, a la velocidad máxima consentida. No usar los anteojos de sol y observar las señales: No está permitido circular sobre la línea de seguridad, ni invertir la marcha en las filas bloqueadas se debe apagar el motor sin abandonar el vehículo. **En caso de desperfecto encender las luces de atención intermitente (4 flechas) alcanzar la zona de socorro más cercana, mientras sale el humo del motor es mejor abrir el capó (cofano) y rociar el motor de espuma. Se debe evitar hacer entrar el humo en el vehículo y si la visibilidad lo permite, se debe continuar hacia la apertura más cercana. Si aumenta el humo y si comienza un incendio, es necesario detener el vehículo en el borde de la carretera y apagar el motor (margen dextro para quien esta hacia el carril dextro, margen sinistra para quien esta hacia el carril izquierdo) abandonar rápidamente el vehículo dejando la llave en el encendido y teniendo mucha atención de los otros vehículos, después dirigirse hacia la salida de emergencia o la salida más cercana.**



CONSEJOS PARA EL VIAJE.

También en carreteras pueden ocurrir obstáculos no iluminados o poco visibles (por ej: pérdida de cargas, animales, etc.). Cuando se atraviesan los túneles, viaductos, bosques, puede verificarse que las luces cambian impreviamente y es necesario acomodar la velocidad a las condiciones de visibilidad. Con el viento fuerte sobre todo lateral, puede resultar difícil la conducción. Un vehículo con carga reacciona diferente, tiene mayor inercia, mayor sensibilidad a las maniobras repentinas, mayor fuerza centrífuga en las curvas, imprevistos y repentinos cambios de dirección y de marcha pueden causar descarrilamientos. Antes de iniciar un viaje es mejor informarse del trayecto; escuchar las previsiones.

Call center de la viabilidad de las rutas italianas: 840.04.2121 (único pago a la respuesta) y, durante el trayecto, las noticias de la radio Isoradio FM 103.3.

Es mejor estar en buenas condiciones psicofísicas, no tomar bebidas alcohólicas (ni antes ni mucho menos durante el manejo) y salir solo si uno ha descansado bien, habiendo comido liviano y haciendo un stop cada 2 horas; es aconsejable informarse de los eventuales efectos secundarios de los medicamentos.

Muchas medicinas pueden interferir negativamente sobre el manejo.

Las medicinas que son peligrosas son:

- ansiolíticos y sedantes, usadas para reducir la ansiedad e inducir al sueño;
- antidepresivos y antipsicóticos, usados para el tratamiento de la depresión y de las enfermedades psiquiátricas;
- anticonvulsivos, usados en caso de epilepsia;
- antihistamínicos, usados contra las alergias estacionales como aquellas no estacionales.

Es bueno leer siempre las indicaciones y preguntar al médico los eventuales efectos cuando uno conduce. Es conveniente controlar el vehículo (aceite, ruedas, combustible, líquido del radiador y de los limpiavidrios) y los eventuales maletas se deben sujetar bien y no debe haber ningún obstáculo para la visibilidad; las cargas y los animales deben estar bien asegurados porque en caso de frenada improvisada, todo aquello que no está bien fijo puede ser muy peligroso, proyectándose hacia adelante.

Mantener el parabrisas limpio especialmente durante el viaje nocturno y controlar el estado del limpiaparabrisas que no debe dejar manchas.

Es aconsejable no salir a las horas pico, mejor viajar antes o después. Es de hecho obligatorio tener los cinturones puestos y el apoyo de cabeza bien regulado. Se aconseja viajar siempre en el carril más libre de la derecha.

Telefonar solo cuando el vehículo está parado. Se enfatiza que el artículo 173 C.d.S. (código de la estrada) prevede el uso de auriculares solo con sistemas que no necesitan el uso de la mano para funcionar, como los celulares habilitados con alto parlante. Un sistema y/o parlante comprende una disminución del nivel de concentración y una consecuencia de desatención que puede causar un accidente.

Obligatorio el uso de las luces encendidas aunque de día, no solo en caso de lluvia, nieve, en túneles, siempre. Esto porque lo prevede la ley y así hay más visibilidad también desde lejos. Las luces posteriores en caso de neblina (retro neblina) debe estar encendidas solo cuando la visibilidad es inferior a 50 m., de otra manera encandilan a los conductores que están detrás.



Conducir de manera a poder frenar con seguridad en la parte de la ruta visible desde donde te encuentras.

Es indispensable prestar mucha atención a las señales, sea horizontal que vertical, conducir en modo atento y relajado, mantener la calma y la prudencia, concentración y control visual del lugar.

No olvidar nunca que arriesga también quien posee un auto muy costoso, con sofisticada tecnología; los autos quedan siempre pedazos de hierro sobre 4 ruedas de goma y **el primer elemento para una conducción segura eres tú!!**

Buen viaje 😊

Up dated: 29 January 2009

Reproduction accepted with indication of source.