



El verano ha llegado y, con él, un aumento de los viajes por carretera. Disfrutar de unos días de vacaciones significa no tener que enfrentarnos a sorpresas desagradables. Por eso, antes de ponernos en carretera, una **recomendación primordial es llevar el coche al taller para que le hagan una puesta a punto y comprueben que todo está correcto.** En esta ficha os trasladamos **diez recomendaciones que debemos tener en cuenta para nuestros desplazamientos veraniegos.**

Recomendaciones para viajar con seguridad en verano:

➔ Evitar conducir en las horas de más calor del día:

Durante el verano, los mejores momentos para viajar en coche son **las madrugadas, las mañanas o al atardecer.**

Conducir con un exceso de calor dentro del vehículo aumenta hasta el **20%** el riesgo de sufrir un accidente. Lo aconsejable es que la temperatura dentro del vehículo no baje de **21 °C** y no supere los **23 °C**.

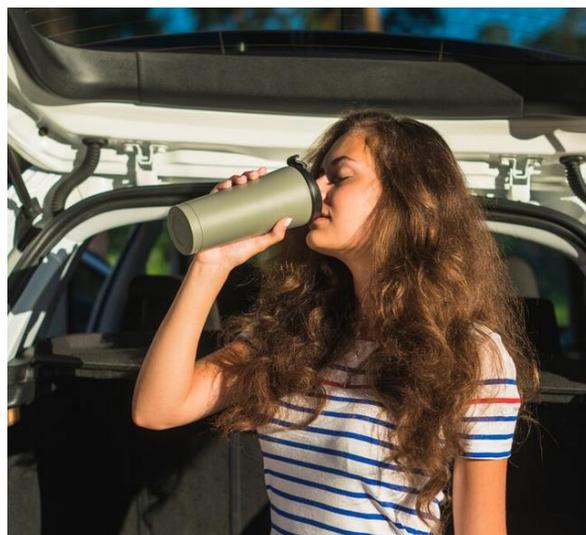


➔ Respetar los tiempos de descanso recomendados:

Se recomienda **parar, alrededor de 20 minutos, cada dos horas de conducción o entre 150 y 200 kilómetros recorridos.**

➔ Beber agua o zumos con frecuencia:

Lo mejor para combatir las altas temperaturas del verano es hidratarse, así evitamos sufrir un golpe de calor, muy peligroso cuando estamos al volante. **Debemos beber agua, zumos o bebidas isotónicas aunque no sintamos sed.**



Plan General de Actividades Preventivas 2024

➔ **No tomar comidas copiosas antes de conducir:**

Debemos **evitar las digestiones pesadas**, que puedan provocarnos somnolencia mientras conducimos. Es mejor **optar por alimentos ligeros**.

➔ **Utilizar prendas ligeras y gafas de sol:**

Al volante, debemos ir cómodos. **Unas gafas de sol nos ayudan a evitar deslumbramientos** solares o problemas de visión por un exceso de luz solar. **Tampoco debemos usar chanclas ni ir descalzos**, ya que pone en peligro nuestra conducción.



➔ **Aparcar el coche a la sombra:**

De esta forma, **evitamos un sobrecalentamiento del vehículo**. Según un estudio, con una temperatura exterior de 35 °C, el habitáculo de un coche puede alcanzar hasta los 55 °C. No podemos llegar en vehículo a todas partes porque el contacto del tubo de escape con matorrales secos podría provocar un incendio. Por ese mismo motivo, **en áreas forestales, estaciona el coche en aparcamientos habilitados o en zonas totalmente despejadas de pastos o matorral**.

➔ **Planificar tu ruta con antelación:**

Comprobar el estado de las carreteras y ver dónde están las estaciones de servicio y dónde podemos descansar nos va a evitar sorpresas inesperadas en un viaje. **El GPS nos puede ayudar en la planificación del viaje, su manejo debe realizarse antes de comenzarlo y siempre con el vehículo parado**. También es importante **consultar el estado del tráfico y las condiciones meteorológicas** antes de salir.



➔ **Conducir descansado:**

Es fundamental haber **descansado correctamente** antes de que comenzar un viaje, por nuestra seguridad y la de los demás. **El sueño y el cansancio están detrás de muchos accidentes de tráfico**.

➔ **Tener paciencia:**

No fijarse una hora para llegar a tu destino. Siempre hay que **respetar las normas de tráfico, conducir con seguridad, manteniendo la distancia de seguridad y sin superar los límites de velocidad**. Vamos a disfrutar, así que si nos encontramos con un atasco, paciencia, calma y actitud positiva.