



L'estiu ha arribat i, amb aquest, un augment dels viatges per carretera. Gaudir d'uns dies de vacances significa no haver d'enfrontar-nos a sorpreses desagradables. Per això, abans de posar-nos a la carretera, una **recomanació primordial és portar el cotxe al taller perquè en facin una posada a punt** i comprovin que tot està correcte. En aquesta fitxa us traslladem **deu recomanacions que hem de tenir en compte per als nostres desplaçaments estiuencs**.

Recomanacions per viatjar amb seguretat a l'estiu:

## ➔ **Evitar conduir en les hores de més calor del dia:**

Durant l'estiu, els millors moments per viatjar amb cotxe són **les matinades, els matins o els capvespres**.

Conduir amb un excés de calor dins del vehicle augmenta fins al **20 % el risc de sofrir un accident**. És aconsellable que la temperatura dins del vehicle no baixi dels **21 °C** i no superi els **23 °C**.



## ➔ **Respectar els temps de descans recomanats:**

Es recomana **parar, al voltant de 20 minuts, cada dues hores de conducció o entre 150 i 200 quilòmetres recorreguts**.

## ➔ **Beure aigua o sucs amb freqüència:**

El millor per combatre les altes temperatures de l'estiu és **hidratar-se**, així evitem sofrir un cop de calor, molt perillós quan som al volant. Hem de **beure aigua, sucs o begudes isotòniques encara que no tinguem set**.



Pla General d'Activitats Preventives 2024

## ➔ No fer àpats copiosos abans de conduir:

Hem d'evitar les digestions pesades que puguin provocar-nos somnolència mentre conduïm. És millor optar per aliments lleugers.

## ➔ Utilitzar peces lleugeres i ulleres de sol:

Al volant, hem d'anar còmodes. Unes ulleres de sol ens ajuden a evitar enlluernaments solars o problemes de visió per un excés de llum solar. Tampoc no hem d'usar xanquetes ni anar descalços, ja que això posa en perill la nostra conducció.



## ➔ Aparcar el cotxe a l'ombra:

D'aquesta manera, evitem un sobreescalfament del vehicle. Segons un estudi, amb una temperatura exterior de 35 °C, l'habitacle d'un cotxe pot assolir els 55 °C. No podem arribar en vehicle a tot arreu, perquè el contacte del tub d'escapament amb matolls secs podria provocar un incendi. Per aquest mateix motiu, en àrees forestals, estaciona el cotxe en aparcaments habilitats o en zones totalment netes de pastures o matoll.

## ➔ Planificar la ruta amb antelació:

Comprovar l'estat de les carreteres i veure on estan les estacions de servei i on podem descansar ens evitarà sorpreses inesperades en un viatge. El GPS ens pot ajudar a planificar el viatge; aquest s'ha de manejar abans de sortir i sempre amb el vehicle aturat. També és important consultar l'estat del trànsit i les condicions meteorològiques abans de sortir.



## ➔ Conduir descansat:

És fonamental haver descansat correctament abans de començar un viatge, per la nostra seguretat i la dels altres. La son i el cansament estan darrere de molts accidents de trànsit.

## ➔ Tenir paciència:

No et fixes una hora per arribar a la destinació. Sempre cal respectar les normes de trànsit, conduir amb seguretat, mantenint la distància de seguretat i sense superar els límits de velocitat. Hi anem per gaudir, així que, si ens trobem amb un embús, paciència, calma i actitud positiva.