



Les **retencions de trànsit** no només són una font d'estrès i pèrdua de temps, sinó que representen **un dels escenaris amb més risc de col·lisions per col·lisió posterior i col·lisions posteriors múltiples** (xocs en cadena). En aquestes situacions, l'actitud de qui és al volant i el fet de mantenir l'atenció són els factors determinants per fer que un embús sigui un entorn segur o, per contra, un escenari de risc. A continuació et donem les pautes per actuar de manera correcta.

➔ **Abans d'entrar a la retenció: la fase d'avís**

La prevenció comença fins i tot abans d'aturar del tot el vehicle. **La gestió de la velocitat i la senyalització són crítiques.** Has de prendre aquestes mesures:

➤ **Senyalització d'emergència:** quan detectis que la circulació s'atura o s'alenteix bruscament, activa els **llums d'emergència** (warnings). Així avisaràs els conductors que venen pel darrere amb poca visibilitat o distraccions.

➤ **Reducció progressiva:** evita frenar bruscament si l'espai ho permet. Fes servir el fre de manera intermitent perquè el llum de fre sigui més visible.

➤ **Distància de seguretat prèvia:** augmenta la distància amb el cotxe de davant abans d'arribar al punt on t'aturis del tot. Així tindràs un "matalàs" de seguretat en el cas que el vehicle que et segueix no freni a temps.



➔ **Comportament durant l'embús: les normes d'or**

➤ **La distància de seguretat "d'escapada".** Un cop a dins del flux lent de trànsit, és vital que no abaixis la guàrdia. **No t'enganxis al para-xocs del cotxe de davant.** La norma que has de seguir és clara: has de veure les rodes posteriors del cotxe del davant a sobre de l'asfalt. **Per què?** Si el cotxe del davant s'avia o hi ha una emergència, tindràs espai per maniobrar i sortir de la fila sense haver de fer marxa enrere. A més a més, minimitza el risc que t'empenyin sobre el cotxe de davant si algú et dona un cop per darrere.

Pla general d'activitats preventives 2026

- **L'efecte acordió i la velocitat constant.** Evita les acceleracions fortes seguides de frenades brusques. L'ideal és mantenir una velocitat constant i lenta. **Benefici:** ajuda a dissoldre l'embús. Si tots mantinguéssim una velocitat constant sense aturar-nos del tot, la retenció s'absorbiria molt abans.

➔ Maniobres prohibides i riscos comuns

En un embús, **la impaciència sol derivar en conductes negligents** que la DGT sanciona severament, aquestes són les més freqüents:

- **Ús del telèfon mòbil:** és el moment de més temptació. Recordem que les distraccions són la primera causa d'accidents durant les retencions.
- **Circular pel voral:** està estrictament prohibit tret que ho autoritzi un agent o sigui per una emergència tècnica del vehicle. El voral ha d'estar lliure per als serveis d'emergència.
- **Canvis constants de carril:** el zig-zag no estalvia temps significatiu i multiplica per quatre el risc de topades laterals i per col·lisió posterior. Mantingues el teu carril.
- **Sortir del vehicle:** no surtis mai del cotxe tret que sigui per una causa de força major (incendi o avaria greu). Un vianant en una carretera col·lapsada és extremament vulnerable.

➔ Psicologia del conductor: control de l'estrès

L'estrès redueix la capacitat de reacció i augmenta l'agressivitat. Tingues en compte el següent:

- **Acceptació:** un cop siguis a dins de l'embús, no pots controlar la situació externa, només la teva reacció.
- **Climatització:** has de mantenir l'habitacle a una temperatura agradable (aprox. 21-23 °C). La calor excessiva augmenta la fatiga i la irritabilitat.
- **Postura:** no et tensis a sobre del volant. Relaxa les espatlles i mantingues les mans en la posició de "les deu i deu".

➔ L'efecte badoc: el perill després de l'embús

Molts embussos es produeixen per un accident en el sentit contrari. L'**efecte badoc** consisteix a reduir la velocitat per observar l'incident. **Risc:** provoca noves retencions i col·lisions posteriors en cadena en el sentit fluid. **Recomanació:** has de mantenir la vista a la carretera i la velocitat adequada. No et distreguis amb el que passa fora de la teva calçada.



Recorda-ho: la paciència és el teu millor sistema de seguretat activa en una retenció. *Val més arribar tard que no arribar.*

Pla general d'activitats preventives 2026