

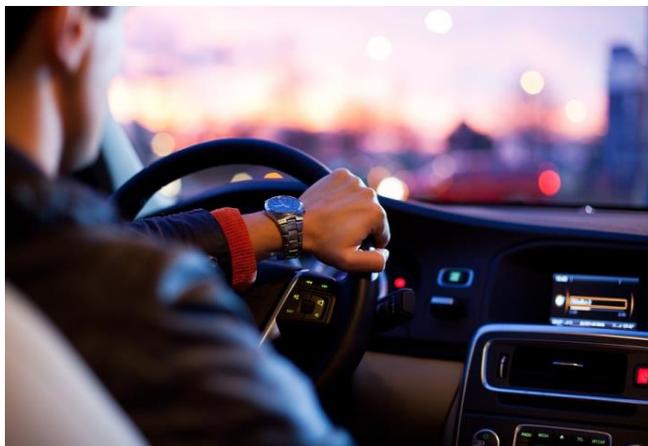


Actualmente muchos conductores, circulan por la noche para evitar las horas solares, bien porque se prefiere realizar los viajes de largo recorrido en estas horas, o por motivos laborales.

La conducción nocturna produce mayor fatiga, tensión y estrés, básicamente debido a que se **requiere mayor concentración** en la conducción para poder ver la superficie iluminada por el vehículo.

➔ Riesgos de la conducción nocturna

- **Pérdida de agudeza visual** y disminución del campo visual.
- Durante la noche **no apreciamos ni velocidad ni movimiento**, y la oscuridad puede ocultar peligros visibles con luz diurna (los objetos oscuros se visualizan peor).
- **Mayor tiempo para identificar e interpretar** correctamente la **señalización vial vertical**, horizontal y de balizamiento.
- **Sufrir deslumbramiento** por los faros de los vehículos que vienen de frente.
- Aparición prematura de la **monotonía, fatiga y cansancio, especialmente entre las 4 y las 6 de la mañana** donde baja nuestro nivel de alerta.
- La presencia de un **mayor número de conductores con efectos de alcohol, drogas, cansancio**, etc.



➔ **Actuaciones previas a la conducción nocturna**

- **Programar** minuciosamente el **itinerario** nocturno a seguir.
- Tener el **vehículo en condiciones** y preparado, comprobando el **correcto funcionamiento de las luces e intermitentes**.
- **Limpiar los cristales** de: faros e intermitentes, parabrisas, ventanillas y luneta posterior. Asegurarse de que el limpiaparabrisas tiene agua y que funciona.
- **Limpiar y orientar** correctamente los **espejos**.
- **Descansar suficientemente** antes de emprender el viaje.
- **Cenar ligero**.
- **Abstenerse de tomar alcohol y medicamentos** incompatibles con la conducción.



➔ **Medidas preventivas durante la conducción nocturna**

- **Reducir la velocidad un 20% aproximadamente** respecto a la velocidad permitida, pues al circular con luz de cruce, la zona iluminada por los faros puede ser muy inferior a la distancia de parada.
- **Usar luces cortas cuando se cruce con otro vehículo**. Si se deslumbra utilice como guía la línea de la derecha de la calzada.
- **Si necesita parar en carretera, buscar un tramo recto y con visibilidad, poniendo intermitentes y triángulos de emergencia**. Tener precaución al descender del asiento conductor, así como evitar que los pasajeros traseros desciendan del vehículo por la puerta izquierda, haciéndolo por la puerta derecha.
- **Llevar el vehículo aireado**, dirigiendo la salida de aire del interior del vehículo hacia el cuerpo y brazos, nunca a los ojos.
- **Escuchar música** o la radio.
- **Detenerse cada dos horas o siempre que se observe fatiga o somnolencia**, haciendo ejercicios respiratorios o andar para recuperar la capacidad necesaria para conducir. En noches de mucho calor realizar paradas más frecuentes para hidratarse, pues el calor de noche produce mayor fatiga para la conducción.



Recuerda: Si debes conducir de noche, extrema las precauciones, modera la velocidad, y descansa cada 2 horas

Plan General de Actividades Preventivas 2019