



Los meses de julio y agosto son los que registran mayor número de desplazamientos de largo recorrido. Además se incrementan los desplazamientos de corto recorrido, sobre todo en carreteras secundarias, existiendo una mayor presencia de ciclistas y peatones en la calzada. Si eres una de las personas que escoge su vehículo para disfrutar de sus vacaciones ten en cuenta las recomendaciones que a continuación te señalamos.

➔ Consejos para un viaje seguro:

Días y horas a tener en cuenta: Los viernes son los días con más tráfico y los martes los que menos. Además los cambios de quincena, especialmente el 15 de agosto (festividad en varias Comunidades Autónomas y día en el que muchas localidades celebran sus fiestas patronales), son los que concentran mayor número de desplazamientos.

Las horas más desfavorables para iniciar un viaje suelen estar entre las 15:00 y las 23:00 horas de los viernes y durante la mañana de los sábados, especialmente en las salidas de las grandes ciudades. La tarde del domingo, con el regreso de muchos ciudadanos a sus lugares de residencia, también registra una mayor intensidad de tráfico de entrada a los núcleos urbanos, que se prolonga hasta altas horas de la noche.

Por zonas, los principales problemas se presentan en las salidas de las grandes ciudades y en las principales vías de comunicación de acceso a las zonas del litoral. Las carreteras que normalmente se ven más afectadas son las de Madrid, Castilla la Mancha, Comunidad Valenciana, Murcia y Andalucía.

Nuestra recomendación ⇒ Planificar los viajes para evitar los días y horas con mayor densidad de tráfico. Merece la pena, por ejemplo, madrugar o esperar al anochecer para no coger la operación salida. Además, en verano esto nos permitirá conducir en las horas más frescas del día.



➔ Consejos para un viaje seguro:

Con el objetivo de que llegemos a nuestro destino sanos y salvos, os indicamos una serie de consejos:



- **Ponte el cinturón.** Que el cinturón **salva vidas** es algo que todos tenemos claro a día de hoy, pero aún así todavía hay personas que no lo usan. **Póntelo y asegúrate de que los pasajeros lo utilicen.** Si viajan menores siempre deben utilizar una sillita infantil adecuada a su talla y peso, correctamente anclada y colocada a contramarcha cuando sea posible.



- **Coloca bien el equipaje.** **Sitúa los objetos más pesados debajo y en el centro** para tener bajo el centro de gravedad, y llévalo bien sujeto (anclado en los puntos de sujeción del maletero) para evitar que se desplace. Es **aconsejable abrochar los cinturones de seguridad de los asientos traseros cuando no viaja nadie** en ello para evitar que, en caso de accidente, el equipaje entre en el habitáculo. Si viajamos con una **mascota**, esta **debe ir bien sujeta** (en trasportín, con arnés, con cinturón de seguridad, en asientos protectores...) y separada del conductor para que no interfiera en la conducción.



- **Planifica la ruta y los descansos.** La fatiga puede jugarte malas pasadas al volante. Planifica tus descansos antes de salir, de manera que hagas **una parada cada 200 km o 2 horas de viaje.** Evitar los viajes recién comido por si se presenta el sueño. La DGT dispone de **Infocar**, un servicio para conocer las carreteras en tiempo real. Consúltalo para saber de antemano cuál es la situación de las vías que vas a utilizar y evitar sorpresas.



- **Revisa tu vehículo con antelación.** Pon a punto tu coche antes de salir de viaje. **Revisa el estado general de tu vehículo** (frenos, amortiguadores, batería, luces, aceite y filtros, refrigeración del motor, etc...) y presta especial atención a los **neumáticos**. Si el caucho está desgastado o la profundidad del dibujo es menor a 1,6 mm, cámbialos. Además, hay que comprobar que se **lleva la presión adecuada en los neumáticos** antes de emprender un viaje.



- **Mantén el coche fresco.** Evita que la temperatura del coche supere los 23 °C. **El calor produce somnolencia** y a partir de 35 °C se presentan síntomas similares a una alcoholemia de 0,5 mg. La **temperatura ideal** del vehículo va de **21 a 23 °C.**



- **Usa calzado y ropa adecuados.** Viste **ropa ligera**, que no le dificulte los movimientos. Conduce con **calzado cómodo** que no te impida maniobrar bien con los pies en los pedales. Es recomendable **no utilizar ni chanclas ni tacones.**