Conducción Segura

Es fundamental considerar aspectos que mejoren la seguridad vial. En muchos casos las herramientas preventivas están al alcance sólo con el ejercicio de la prudencia, el control del vehículo y las conductas responsables pueden garantizar transitar con el vehículo sin riesgos.

Existen hábitos, que si todo conductor los considera, ya tiene reducido un gran porcentaje de la probabilidad de protagonizar un accidente. Así es importante que considere:

- Conocer las normas de tránsito.
- Conducir con Cautela.
- Mostrar respeto humano.
- Cultivar
- una buena actitud.
- Trabajar para mejorar su habilidad al conducir.
- Actuar siempre con pericia.

En materia de seguridad vial son numerosos y variados los consejos para prevenir accidentes pero existen cuatro puntos centrales que deben considerarse en este sentido:

☑ Vías de circulación
☑ Condiciones mecánicas del vehículo
☑ Estado psicofísico del conductor
☑ Condiciones climáticas

En relación a los mismos relevamos información útil para considerar y de este modo reforzar al máximo la conducción segura.

Velocidad

Con respecto a la velocidad es importante que no sobrepase los 90/100 km por hora, ni aún donde esté permitido, y en óptimas condiciones climáticas y del camino. Disminuir 10 Km/h su velocidad habitual de circulación, aumentará notablemente su seguridad.

Por otro lado, junto con ese aspecto mantenga la distancia o espacio de seguridad para evitar cualquier accidente causado por error de otro conductor o por un imprevisto en el camino o con su vehículo.

Usted necesita tiempo para maniobrar. Mantener un espacio de seguridad adelante, atrás y a los lados de su vehículo, le brinda esa posibilidad. Más distancia es más tiempo para maniobrar.

A mayor velocidad, mayor es el tiempo y la distancia que necesita para detener el vehículo y más graves las consecuencias ante cualquier falla mecánica, como el reventón de un neumático, la mala maniobra de otro conductor o cualquier otro imprevisto.

La velocidad máxima permitida por las señales o la reglamentación, no es siempre la más segura. La velocidad segura, que la ley denomina "velocidad precautoria", es aquella que "le permite al conductor tener siempre el dominio total de su vehículo y no entorpecer la circulación".

Además, su velocidad debe adecuarse a:

- La cantidad y velocidad de los otros vehículos que circulan junto a usted. Esta regla es válida para circular "dentro" de la velocidad permitida y segura, nunca a más velocidad de la segura y permitida.

Un ejemplo: si Ud. acelera más de la cuenta porque un ansioso se le pega atrás y lo acosa con luces... en lugar de un ansioso al volante, habrá dos! Si lo apuran, córrase y déjelo pasar, no se enganche!.

Otro ejemplo: es muy común observar en un camino congestionado la ansiedad de ciertos apurados que zigzaguean o circulan por la banquina desesperados por avanzar rápido. Esto no es seguro para ellos ni para los demás.

- Las características del camino: el estado del camino obliga a disminuir la velocidad en determinadas circunstancias.

Por ejemplo si la superficie es de ripio, si el camino es estrecho, con curvas, con pendientes pronunciadas, sin banquinas, con mala marcación, etc.

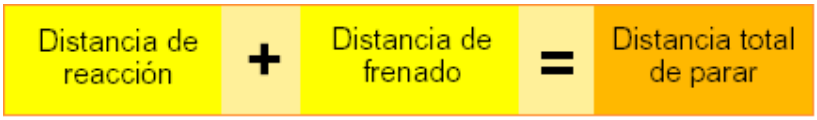
- Las condiciones horarias y climáticas: durante la noche, cuando llueve, cuando hay niebla, polvo, nieve, etc., disminuir la velocidad aumenta el margen para maniobrar.

Cuando ocurren accidentes entre vehículos que transitan en la misma dirección, la gran mayoría de ellos ocurren debido a la corta distancia a la cual vienen transitando uno de otro, la cual no le permite al conductor que se encuentra por detrás frenar en el tiempo necesario.

En lo que respecta a distancia de seguimiento, recomendamos un mínimo de 5 segundos, debiéndose incrementar este tiempo a medida que las condiciones climáticas empeoran.

Para poder obtener este tiempo, se puede proceder de la siguiente manera: se debe fijar un elemento de referencia como un poste, cartel u otro objeto y comenzar a contar en el momento en que el vehículo predecesor pasa por dicho objeto. Una manera práctica es decir pausadamente "mil ciento uno, mil ciento dos", cuando terminamos de contar el paragolpe delantero de nuestro vehículo debería estar pasando por el punto de referencia, caso contrario deberemos descender la velocidad.

Recuerde que en caso de necesitar frenar su vehículo requerirá de una cierta distancia total de frenado que dependerá de la distancia de frenado que requiera la velocidad que traiga en ese momento y de la distancia que recorra el automóvil hasta que usted reaccione del conflicto.



Para que pueda comprender mejor este hecho, a continuación se presenta una tabla con distintas distancias de frenado en función de la velocidad, el tiempo de respuesta y las condiciones climáticas.

Km/h	Metros Recorridos Durante el Tiempo de Reacción	Pavimento seco		Pavimento húmedo	
		Metros Recorridos Después del frenado hasta detenerse	Distancia total recorrida	Metros Recorridos Después del frenado hasta detenerse	Distancia total recorrida
20	5	4	9	8	13
30	7.5	7	14,5	13	20,5
40	10	12	22	22	32
50	12.5	17	29,5	33	45,5
60	15	25	40	48	63
70	17.5	33	50,5	64	81,5
80	20	43	63	84	104
90	22.5	55	77,5	105	127,5
100	25	68	93	130	155

Control/Chequeo del vehículo

Asegúrese del perfecto estado de funcionamiento, especialmente de los sistemas de frenado, de dirección, de suspensión y de luces, así como del estado de los neumáticos. Verifique también el nivel de combustible.

Recuerde que el chequeo periódico del buen estado de los neumáticos y la medición de la presión de aire es lo que más lo protegerá de tener problemas y le asegurará buena adherencia y fricción. Inspeccione visualmente con frecuencia el estado de los neumáticos. Revise que la profundidad del dibujo de los neumáticos no sea inferior a 1,6 mm.

Puede ayudarse introduciendo una moneda en uno de los canales principales del dibujo. Por debajo de los 2 mm de profundidad ya aumenta la posibilidad de perder fricción y eficacia al frenar, especialmente sobre pavimento mojado.

Al gastarse el dibujo, el neumático pierde la posibilidad de evacuar el agua y se puede generar el aquaplanning, que es la pérdida de contacto de la rueda con el pavimento por la capa de agua que se forma entre ambos, con lo que se complica cualquier maniobra de frenado o cambio de dirección.

Puede ocurrir que un neumático esté más gastado de un lado que de otro, o en comparación con el del otro lado. En tal caso deberá revisar la presión de los mismos que puede estar variando por alguna pérdida de aire, o por problemas en la alineación, o en la amortiguación. Rote periódicamente las cubiertas. Cuide también que no tenga tajos o roturas centrales o laterales que dejen ver el tejido interno de la rueda. Si nota algo así deberá reemplazarlo.

Controle la presión de los neumáticos

La presión de aire debe medirse con los neumáticos fríos. Mida la presión con regularidad, como mínimo una vez al mes. Trate de utilizar el mismo aparato siempre. Use la cantidad de presión que le indica el fabricante en el manual de instrucciones. Tenga en cuenta que una presión inferior molesta la conducción, acorta la vida útil de los neumáticos y aumenta el consumo de combustible.
Una presión mayor a la debida, disminuye la adherencia al suelo y desgasta la cubierta en forma despareja.

Controle la alineación de las ruedas

Problemas en la misma pueden reflejarse en tironeos en la dirección y desgaste irregular de las cubiertas.
La vida media útil de un neumático suele ser de unos 40.000 km a 60.000 km, sin embargo esto dependerá del tipo de carreteras y del modo de conducción.

Otros aspectos para controlar del vehículo son:

- ☑ La cantidad de combustible.
- ☑ El nivel de aceite.
- ☑ El cojinete de la dirección.
- ☑ Los rayos y cojinetes de las ruedas y las llantas.
- ☑ El embrague, el acelerador y el cambio de marchas.
- ☑ La suspensión.
- ☑ Los frenos y el regulador de los mismos.
- ☑ La cadena o el cardán.
- ☑ Las luces.
- ☑ Los espejos retrovisores.
- ☑ Que el soporte de estacionamiento esté alzado.
- ☑ Los pedales y las gomas de los mismos

En caso de conducir con carga considere:

- ☑ Que la carga en el remolque esté bien distribuida y que la presión sobre la esfera sea correcta.
- ☑ Que el remolque vaya bien enganchado.
- ☑ Que las conexiones de luces (y frenos eléctricos) estén bien enchufadas.
- ☑ Que todas las luces funcionen y estén limpias.
- ☑ Que el freno de estacionamiento del remolque esté suelto.
- ☑ Que las patas y la rueda de apoyo estén sujetas y atornilladas.
- ☑ Que los espejos retrovisores del automóvil estén bien ajustados.
- ☑ Que el sistema de frenos funcione.

Cansancio/Descanso del Conductor

La actividad desplegada durante el día produce fatiga con una caída en el rendimiento físico y mental. Si, además se ha comido abundantemente, el proceso de la digestión absorbe energías físicas, aumentando la fatiga. Y si se ha bebido alcohol la situación empeora gravemente.

La tarea de conducir requiere de concentración y un estado de alerta y atención permanentes. Al conducir cansado o con sueño la atención se dispersa, se hacen más lentas las reacciones y se altera la capacidad de juzgamiento de las situaciones. **Se debe evitar conducir cansado o con sueño, tanto de noche como durante el día.**

En viajes largos, tómese un descanso de 10 minutos cada 2 horas si no hay posibilidad de alternar la conducción con otro, aunque no se sienta cansado, y haga una caminata, realice algunos breves ejercicios de flexión, estiramiento, relajación de brazos y piernas, rotación de cuello y hombros.

Si viaja acompañado, hable con su acompañante y pida que esté atento y le advierta si nota algún signo de fatiga o sueño. Si él también conduce, altérnese para conducir. Si viaja solo, escuche la radio o música y baje de a ratos la ventanilla para que el aire le dé en la cara. Mueva sus ojos. No fije la vista en el camino. Mire el paisaje de los costados, a derecha e izquierda. Deténgase y descanse ante los primeros signos de somnolencia: bostezos, dificultad para enfocar la mirada, pensamientos confusos, problemas para mantener la dirección, etc.

Trastornos del sueño

Conducir con sueño, cualquiera sea la hora del día, lo coloca en situación de peligro al transitar en la vía pública, al hacer más lentas sus reacciones, distraerse con facilidad, alterar su capacidad de percepción, análisis y decisiones, etc.

Si usted se siente cansado también durante gran parte del día, se queda dormido en cualquier momento y/o tiene, en general, dificultades para dormir por la noche, porque se despierta a menudo, consulte a su médico. Su problema se puede tratar.

Fuentes

- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional FISO – material propio. Capacitación en Prevención de Riesgos en el Tránsito - El Automóvil y los Vehículos de Transporte Liviano - FISO
- www.luchemos.org.ar – Asociación Civil – Argentina.
- www.conaset.cl - Conaset – Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito - Chile