

MANUAL DE CONDUCCION A LA DEFENSIVA

Presentación

Diariamente ocurren innumerables accidentes de tránsito que ocasionan grandes perjuicios humanos y materiales. Los índices, según las estadísticas, demuestran que cada año aumentan los accidentes, siendo en su mayoría producto de fallas humanas.

Conceptos de conducción a la defensiva

Se debe conducir defensivamente para economizar tiempo, dinero y proteger la vida humana, a pesar de las acciones de terceros o de las condiciones de su entorno.

El **conductor defensivo** tiene conciencia que al tener cuidado con los demás conductores, estará protegiéndose a sí mismo.

De tal forma, el conductor deja espacio para que los demás conductores corrijan sus propios errores y, consecuentemente comete menos errores y sufre por lo tanto, menos accidentes.

1. Conceptos generales

Este capítulo, contiene las informaciones básicas que el conductor del vehículo debe tener en cuenta antes de conducir el mismo.

Por lo tanto se recomienda leer atentamente, tanto éste como los demás capítulos del manual, aún en el caso de ser conductores con experiencia que conozcan bien su vehículo. Aquí presentamos instrucciones y sugerencias que no han de ser de su total conocimiento o que podrán haber sido olvidadas.

La Conducción a la Defensiva comprende conceptos de economía y seguridad, los cuales, en cierta forma, están interligados. Este capítulo, abarca puntos comunes a ambos conceptos comunes a ambos conceptos, en lo referente al conocimiento del vehículo y a los cuidados básicos del mismo. Los demás capítulos comprenden puntos específicos de economía y seguridad, dentro del concepto de Conducción a la Defensiva.

Conservación de vehículo - mantenimiento

La planilla de Mantenimiento Periódico, indicada en el fascículo de Garantía y Mantenimiento, deberá ser seguida cuidadosamente, garantizado así las características

operacionales del vehículo, permitiendo conducir el mismo de manera más segura y económica.

Realice las verificaciones indicadas y mantenga un rígido control en la ejecución de las mismas para evitar que dejen de ser efectuadas.

También controle las revisiones periódicas efectuadas en el vehículo, informándose en su concesionario, en cuanto a la correcta ejecución de todos los puntos de mantenimiento prescritos para cada revisión.

Familiarícese con los posibles procedimientos de mantenimiento indicados para ser realizados por el propietario del vehículo. Para ello, consulte el capítulo mantenimiento que consta en el manual. Si tuviera duda en cuanto a la correcta ejecución de todos los puntos de mantenimiento del vehículo, consulte a su concesionario para eventuales aclaraciones.

Cada punto de mantenimiento, así como su frecuencia, ha sido cuidadosamente analizado para garantizar las condiciones operacionales del vehículo, con el menor costo de mantenimiento. De esta forma, se logra obtener un máximo desempeño del vehículo, con seguridad y con el menor costo posible.

2. Conceptos de economía

Introducción

Conducir económicamente significa obtener un máximo desempeño del conjunto mecánico con el menor consumo de combustible, garantizado así una larga vida del vehículo. Además del conocimiento del vehículo y cuidados con el mantenimiento, conforme lo descrito en el capítulo anterior, algunos procedimientos básicos y consejos útiles ayudan a obtener una manera más económica de conducir el vehículo. El trayecto a recorrer tiene una influencia directa en el consumo del combustible y en el desgaste general del vehículo. No siempre es posible elegir el camino más adecuado, pero sí se debe tener presente que los mejores caminos son los que permiten desarrollar una velocidad constante, sin la necesidad de disminuir las marchas o evitar frenadas o arranques frecuentes.

Intente planificar el recorrido con antelación,

Recordando que debe elegir siempre el camino más corto y el que proporciona una mayor economía.

Para entender mejor el concepto de consumo de combustible, es importante tener presente, además de rozamientos internos de los conjuntos mecánicos, las resistencias naturales al movimiento del vehículo. Es la fuerza del motor lo que hace que el vehículo pueda vencer esas resistencias naturales, que son, básicamente:

- Rozamiento con el piso del camino
- Resistencia aerodinámica
- Resistencias a las pendientes
- Uso correcto de las marchas

Fricción con el piso de rodamiento

Esta resistencia es generada en los neumáticos por su fricción con el suelo y se pone en evidencia por el ruido característico al girar los mismos.

Aunque la fricción con el piso no pueda ser eliminada, deben evitarse algunos factores que aumentan esa resistencia, como ser:

- Cargar el vehículo con un peso superior para el cual ha sido proyectado, además de aumentar el consumo, puede causar daños o el desgaste excesivo del conjunto mecánico en general.
- La condición de los neumáticos es un factor fundamental de la fricción con el piso

Presiones incorrectas, principalmente si son inferiores a las especificadas, aumentan considerablemente la fricción, la temperatura del neumático y, consecuentemente, su desgaste.

- La suspensión o dirección desalineada aumenta la fricción con el piso; observe cuidadosamente el mantenimiento del vehículo para evitarlo.

Resistencias en pendientes

Cuanto mayor es el ángulo de inclinación de una pendiente, mayor será el esfuerzo demandado al motor del vehículo para vencerlo. Cuando el vehículo comienza la subida de una pendiente, la rotación del motor tiende a disminuir, requiriendo marchas más reducidas, hasta estabilizarse en una marcha que permita vencer el declive, sin que disminuya la rotación del motor. De ésta forma, el consumo de combustible del vehículo es mayor cuando está subiendo a una pendiente, ya que el motor precisa un mayor número de revoluciones para vencer una determinada distancia.

En casos, la planificación del recorrido y la utilización correcta de la caja de cambios ayudan a obtener una disminución del consumo.

La planificación del trayecto deberá ser hecho de manera tal de evitar, en lo posible, caminos en malas condiciones de conservación o con pendientes acentuadas, que exijan muchos cambios de marchas o aceleraciones y frenadas frecuentes.

Resistencia aerodinámica

La resistencia aerodinámica es el resultado del propio movimiento del vehículo, aumentando en razón directa de la velocidad y del área frontal del mismo.

El coeficiente de penetración aerodinámica es inherente al proyecto del vehículo. Por lo tanto, es importante destacar que la máxima eficiencia aerodinámica del vehículo es obtenida, cuando se conduce con las ventanillas cerradas; utilice, si es posible, o si está disponible, el sistema de ventilación interna y/o el aire acondicionado, par lograr la renovación del aire/ventilación del compartimento de los pasajeros.

Uso de la caja de velocidades

El correcto uso de la caja de velocidades es un factor determinante para la mayor economía y el óptimo desempeño del vehículo.

Las velocidades más apropiadas a los cambios de marchas varían de acuerdo con el vehículo y se encuentran indicadas en el **manual del propietario**. En vehículos equipados con tacómetro, emplee el mismo para efectuar los cambios de marchas dentro de los límites de rotación más adecuados, generalmente situados entre las rotaciones de torque y potencia máxima del motor.

Importante!

Nunca haga llegar el motor a velocidades de giro de la potencia máxima (franja roja del tacómetro), ya que, por encima de tal velocidad de rotación, pueden producirse

No "prolongue" demasiado las marchas y no fuerce el motor del vehículo, utilizando marchas altas en ciertos tramos donde es más apropiado el uso de marchas más reducidas. En descensos, utilice una marcha equivalente a la que sería necesario utilizar para vencer el mismo tramo en subida. Utilice el motor como freno.

Al conducir a velocidades constantes, se debe desarrollar una velocidad de crucero compatible con las condiciones ambientales, del tránsito y del vehículo. No utilice la potencia máxima al conducir en velocidades de crucero.

Recomendaciones básicas para conducir con economía

- Durante el calentamiento del motor, no lo deje funcionando largos períodos en marcha lenta.
- Siempre que fuera posible, mantenga el vehículo a una velocidad media que permita seleccionar una marcha más alta.
- No acelere en los intervalos de cambios de marchas.
- No acelere el motor antes de detenerlo; tal procedimiento, además de desperdiciar combustible, diluye el aceite lubricante del motor.
- Anticipe las detenciones retirando el pie del acelerador para que el motor disminuya la velocidad del vehículo; utilice el motor como freno en pendientes largas y acentuadas.
- No descender nunca una pendiente con la palanca de cambios en punto muerto, ya que, además de estar prohibido, perjudica la lubricación de la transmisión y sobrecarga los frenos.
- Al detener el vehículo, siempre debe desconectar el motor.
- Al abastecer el depósito de combustible evite llenarlo excesivamente, ya que se puede derramar combustible con el vehículo en movimiento. Evite desperdicios y contribuya a disminuir la contaminación.
- Siempre que fuera posible, procure informarse sobre las condiciones de tránsito de las carreteras eligiendo el recorrido que presente las mejores condiciones de desplazamiento.
- Realice, solamente con su concesionario de preferencia, todos los servicios indicados en el Plan de Mantenimiento, que consta el manual respectivo.

3. Conceptos de seguridad

Uso de los frenos

Para el correcto uso del sistema de freno, primeramente, se debe comprobar si el mismo se encuentra en perfectas condiciones operacionales.

Como regla general, los sistemas de frenos actúan en forma hidráulica. Con doble circuito y servofreno. Algunos modelos de vehículos pueden estar equipados con sistema antibloqueo de freno (sistema ABS), cuya función es el no bloqueo de las ruedas.

El freno de estacionamiento es accionado por medio de cables, actuando en la ruedas traseras y es comandado a través de una palanca o pedal, dependiendo del vehículo.

Al utilizar el sistema de freno se deben observar los siguientes cuidados:

- En frenadas bruscas, evite el bloqueo de las ruedas, lo que aumenta considerablemente la distancia recorrida.
- En caso de que se note el arrastre de la rueda, alivie la presión sobre el pedal de freno (no retirar totalmente el pie del pedal para no soltar el vehículo). Para evitar que la rueda se bloquee nuevamente continúe controlando la presión de pie sobre el pedal.
- No bombear el pedal de freno.
- No gire el volante de dirección durante una frenada.
- Al frenar sobre carreteras mojadas, sobre nieve o terrenos no pavimentados, observe los mismos cuidados indicados para situaciones normales, ya que los movimientos sobre el pedal tendrán que ser más precisos, para evitar errores con graves consecuencias. Utilice el pedal de freno con extremo cuidado, mantenimiento firme la dirección y siempre en línea recta.

En una pendiente, observe los siguientes punto:

- Descienda siempre con la misma marcha engranada que sería utilizada para vencer el mismo trecho en subida.
- Utilice el motor como auxilio al sistema de freno del vehículo.
- En descensos prolongados, nunca aplique por largos períodos y en forma continua el freno, ya que provocará el recalentamiento de las pastillas y cintas, disminuyendo su capacidad de frenado. Si ello ocurriera, intente detener el vehículo por otros medios, procediendo de la siguiente manera:
 - ✓ Reduzca sucesivamente las marchas, según las posibilidades;
 - ✓ Utilice el motor como freno y el freno de estacionamiento;
 - ✓ Observe ciertos cuidados al reducir las marchas, pues si al colocar la marcha, no engrana, la situación de emergencia podrá ser agravada;
 - ✓ Llame la atención de los demás conductores utilizando la bocina, los faros principales y los indicadores de giro y de advertencia.

Pendientes acentuadas

Importante!

La conducción en pendientes con la palanca de cambios en punto muerto o con el pedal de embrague presionado es un procedimiento peligroso e ilegal, principalmente si el vehículo estuviera con carga máxima. En estas condiciones, el vehículo puede alcanzar velocidades por encima de aquellas para las cuales han sido proyectados los sistemas de frenos, suspensión, dirección, ruedas y neumáticos, pudiendo ocasionar accidentes y/o daños al vehículo. Además de ello, podrán provocar falla de lubricación en la transmisión

Condiciones de visibilidad

Niebla o bruma

En condiciones de escasa visibilidad (neblina o bruma) deben extremarse los cuidados al conducir.

Observar los siguientes:

- Disminuir la velocidad, manteniéndola constante.
- Se debe reducir la velocidad gradualmente para evitar colisiones traseras. No lo haga bruscamente.
- Aumentar la distancia hacia los otros vehículos.
- Si fuera necesario detener el vehículo, elegir un lugar seguro y señalizado debidamente.
- Nunca conecte las luces de emergencia (balizas) con el vehículo en movimiento. Conduzca con la luz baja conectada.
- Para evitar el empañamiento de los vidrios, abrirlos o utilizar el sistema de ventilación, preferentemente con el aire acondicionado conectado.

Conducción nocturna

Observe ciertos cuidados con los faros principales de los vehículos que transitan en sentido contrario. Durante la noche, sus pupilas están totalmente abiertas para poder captar el máximo de luz posible. Cuando los faros principales del vehículo contrario encandilan la visión, las pupilas de los ojos demoran de 4 a 7 segundos para restablecer su visibilidad. Conducir a 80 km./h significa recorrer una distancia de 90 a 160 metros totalmente a ciegas. Para tener una idea, un campo de fútbol tiene 110 metros. Siendo así, al observar un vehículo desplazándose en sentido contrario con las luces altas encendidas, proceder de la siguiente forma:

- Disminuya la velocidad y aumente la distancia entre el vehículo de adelante y el suyo.
- Señalice con los faros principales para comunicarse con el otro conductor, en caso que no haya ningún vehículo adelante, indicándole una disminución de intensidad.
- Dirija la vista hacia la derecha, hacia el borde de la carretera; nunca mire directamente hacia los faros principales del otro vehículo.

Luminosidad excesiva

Para protegerse de la excesiva luminosidad del sol, use lentes oscuros apropiados. Mueva el parasol hacia delante, proporcionando sombra a los ojos; cuando el parasol es usado manténgalo siempre hacia adelante.

Condiciones climáticas

La lluvia y la niebla pueden reducir la capacidad de ver y de ser visto. Tornan la superficie del camino más resbaladizo, dificultando maniobras como frenar y tomar curvas. Cuando la lluvia recién comienza a caer sobre la carretera, el agua desprende el aceite que está en la superficie, tornando la misma más resbaladiza y peligrosa.

Hidroplaning (Hidro planeo)

Hidroplaning significa conducir sobre una fina capa de agua, lo que indica que los neumáticos **no están en contacto** con la superficie del pavimento. Este fenómeno ocurre por la combinación de los siguientes factores:

- Velocidad muy alta para la condición del camino.
- Cantidad excesiva de agua sobre el pavimento.
- Profundidad insuficiente en los surcos del dibujo de los neumáticos.
- Aceite y residuos en la carretera.

Al conducir bajo la lluvia, disminuya la velocidad y aumente la distancia que lo separa del vehículo de adelante. Recuerde que los conductores a su alrededor pueden perder el control del vehículo. Mantenga la atención sobre su entorno.

Verificar regularmente la presión de los neumáticos y la profundidad del dibujo de la banda de rodamiento.

Cuidados de los neumáticos

Los neumáticos en mal estado o con presión incorrecta influyen directamente en la conducción del vehículo, ya que la banda de rodamiento puede perder adherencia con el piso, comprometiendo la tracción y la acción del sistema de freno.

Verifique periódicamente la presión de los neumáticos, comparando con los valores indicados en las especificaciones del **manual del propietario de su vehículo**.

Observe además los siguiente puntos:

- Neumáticos con presión inferior a la especificada provocan un mayor desgaste en los bordes de la banda de rodamiento, además de aumentar el consumo de combustible.
- Neumáticos con presión superior a la especificada provocan un desgaste excesivo en el centro de la banda de rodamiento, perjudicando la suspensión y el equilibrio del vehículo.
- Observe además que el valor de la presión de los neumáticos debe variar en función de la carga del vehículo; consulte el **manual del propietario** de su vehículo para certificar los valores correctos.
- En viajes largos, calibre los neumáticos diariamente, cuando estén fríos.

Observe igualmente el estado general de los neumáticos. Un neumático es considerado inadecuado para su uso cuando la profundidad de los surcos fuera inferior a 1,6 mm. Por debajo de éste valor, la capacidad de los neumáticos para escurrir agua disminuye considerablemente, perjudicando la adherencia al piso. Las consecuencias son las siguientes:

- Pérdida de fuerza en las ruedas de tracción.
- Pérdida de eficiencia del sistema de freno.
- Pérdida de adherencia en las ruedas de dirección.

Sobrecarga del vehículo

La excesiva carga compromete la durabilidad del vehículo y la seguridad del propio conductor.

Los primeros efectos directos de la sobrecarga en un vehículo es la disminución de la aceleración y el aumento de la distancia de frenado, lo que compromete su seguridad.

La eficiencia del sistema de freno y del conjunto mecánico también se ve afectada debido a los siguientes factores:

- Mayor esfuerzo necesario para frenar, lo que provoca un calentamiento anormal y pérdida de eficiencia de los frenos.
- Mayor esfuerzo de todos los componentes mecánicos, lo que disminuye la durabilidad del motor, transmisión suspensión, etc.

Al cargar el vehículo, observe los límites indicados en las especificaciones del **manual del propietario** de su vehículo.

Condiciones de la carretera y del tránsito

Conducción en carreteras

Verifique las condiciones de la carretera cuando conduce. Características tales como, sinuosidad, superficie, existencia y condiciones de la banquina etc., deben ser tenidas en cuenta para pre establecer la velocidad y el modo de conducir.

El hecho de conocer el camino por donde se ha es conducir, no representa ninguna garantía; datos estadísticos comprueban que la mayoría de los accidentes dentro de un radio de 20km del domicilio del conductor.

Nunca se debe confiar exageradamente en el conocimiento de un trayecto que se transita diariamente, el que puede ser modificado rápida y sorpresivamente por un accidente y convertirse en algo desagradable. Conduzca previniendo lo que pueda esperarle en una zona invisible y la reacción que debería tomar en este caso.

Importante!

La velocidad máxima establecida en cada carretera solamente debe usarse en condiciones ideales de tránsito, cuando la realización de determinadas maniobras así lo requieren (por ejemplo, en adelantamientos)

Condiciones de tránsito

Conduzca cuidadosamente en las horas de intenso tránsito (de mañana o de tarde). Prestar especial atención en la hora de almuerzo, cuando las personas generalmente tienen un tiempo limitado para salir y retornar del trabajo, andando más apurados y siendo menos cuidadosos. Como conductor, esté alerta con los peatones que cruzan entre los autos estacionados; esté atento para detenerse. Si fuera posible, planifique su recorrido fuera de las áreas comerciales y escolares, para evitar congestionamientos y demoras innecesarias.

Conduzca de acuerdo al ritmo de velocidad del tránsito, siempre que estén de acuerdo con las normas vigentes. En caso que quisiera conducir a una velocidad inferior a la del tránsito corriente, hágalo por el carril derecho de la carretera; solamente emplee la banquina, en casos de emergencia

El horario más peligroso para conducir es entre la medianoche del sábado y las 4.00 de la mañana del domingo, horario en que las personas están saliendo de fiestas y confiterías y es de noche.

Trate a los motociclistas de la misma manera que le gustaría a usted ser tratado.

Importante!
Los peatones y los ciclistas no siempre tienen derecho a pasar, pero esté prevenido para alertarlos y detenerse

Cinturones de seguridad

El cinturón de seguridad es uno de los elementos más importantes que debe tener el vehículo para brindar mayor seguridad a su conductor y pasajeros, en caso de accidentes. Según encuestas realizadas, el 88% de las personas entrevistadas piensan que el cinturón de seguridad, es una buena idea. Sin embargo, solamente el 11% de las mismas realmente utilizan el cinturón de seguridad cuando conducen o viajan como pasajero.

Se calcula que anualmente se salvarían aproximadamente 1200 vidas, si se hubiese utilizado el cinturón de seguridad.

Su importancia puede observarse en los siguientes conceptos:

Datos estadísticos

- 8 de cada 10 accidentes suceden a velocidades inferiores a 65 km./h. Aquellas personas que no usaran el cinturón de seguridad quedarían fatalmente a heridas tan bajas como de 20 km./h. Esta es la velocidad con que se conduce dentro de un estacionamiento.
 - El 30% de las lesiones fatales, por colisiones, fueron ocasionadas por golpes contra el volante.
 - El 40% de las muertes son consecuencia de golpes en el parabrisas o en el tablero de instrumentos.
 - En caso de impacto, las posibilidades de muerte son 25 veces mayores si el conductor y los pasajeros han sido despedidos fuera del vehículo. Los datos estadísticos revelan que, 4 de cada 5 personas, mueren en accidentes por haber sido arrojadas fuera del vehículo.
 - 1 de cada 200 colisiones causan accidentados, en caso de incendio o caída del vehículo al agua. Utilizando el cinturón de seguridad, existe mayor posibilidad de sobrevivir al impacto y estar consciente para salir del vehículo.

- Muchas de las muertes o lesiones graves podrían ser evitadas si en caso de impacto, las personas estuvieran usando el cinturón de seguridad.
- Llevar un niño en brazos puede ocasionar fatales consecuencias. Para un niño de 14 kg., un impacto a 50 km./h tiene el mismo efecto que si cayera desde la ventana de un 2º piso.
- Los niños menores de 4 años de edad deben viajar sujetos por cinturones de seguridad aprobados para ellos. Si no hubiera un cinturón para niños, deberá usarse el cinturón de seguridad del vehículo.
- Recuerde que la parte más segura del vehículo es el centro del asiento trasero, siempre que el cinturón de seguridad estuviera siendo usado.
- Las embarazadas deben usar cinturón. La cinta de la cintura debe quedar debajo del abdomen.

Hay un echo más

Los datos estadísticos pueden cambiar si se toma coincidencia de la importancia del uso del cinturón de seguridad.

Ante un impacto hay que elegir:

- El conductor se puede golpear en el parabrisas, en el volante o en el cinturón de seguridad.
- La elección es suya!
- Basta colocarse el cinturón de seguridad con antelación.

Reglas de conducción a la defensiva

Con el conductor del vehículo de adelante

Procedimientos básicos:

- Esté alerta y mantenga una prudente distancia con el vehículo de adelante.
- Anticípese a los acontecimientos, observando más allá del conductor que circula delante, previniendo situaciones que puedan hacerlo detener repentinamente. Use la regla de los dos segundos, descripta más adelante.
- Cuando las condiciones del tránsito fueran desfavorables, aumente la distancia respecto al vehículo de adelante.

- Al ver la luz de freno del vehículo que circula delante, apoye el pié en el freno.

Recuerde: el otro conductor ya frenó cuando usted aún está pisando el acelerador.

Regla de los dos segundos

Funciona así:

Cuando el conductor del vehículo que circula delante pasa por un punto fijo, como una sombra, un poste o una línea de la carretera, comience a contar desde la parte posterior del vehículo de adelante hasta la parte frontal de su vehículo:

“un mil uno, un mil dos”

Si llega hasta la marca antes de terminar de contar este par de cifras, usted estará mucho más cerca del conductor del vehículo de delante de lo que por seguridad debería estar.

Disminuya la velocidad y vuelva a contar.

Usando la regla de los dos segundos, su vehículo gastará menos freno. Los frenos durarán más tiempo y se disminuirá el consumo de combustible, logrando así economizar tiempo y dinero.

Más importante aún, es que al usar la regla de los dos segundos, se tendrá una distancia más segura para detener el vehículo, en caso que el conductor de adelante se detenga imprevistamente!

Con el conductor del vehículo de atrás

La primera regla de conducción a la defensiva con relación a los conductores que circulan detrás de su vehículo, es posicionar correctamente el apoyacabeza, el cual deberá apoyar la parte posterior del cráneo (a la altura de los ojos) y no la nuca.

Manteniéndola en la posición baja, aumentará la gravedad de la lesión, produciendo el denominado "EFECTO LÁTIGO", que es el que realiza la cabeza respecto al cuerpo en toda embestida del vehículo que sea producida por su parte trasera.

Procedimientos básicos a seguir:

- Demuestre sus intenciones, creando condiciones para que el otro conductor ajuste la conducta con su manera de conducir. Utilice los indicadores de giro las luces de frenos, para hacer la señalización.
- Disminuya la velocidad y deténgase suavemente, manteniendo una distancia segura con el vehículo de adelante.
- Cuando tenga un vehículo a su costado, disminuya la velocidad y facilite su adelantamiento. Aumente la distancia con el vehículo que circula delante y disminuya la velocidad suavemente y con cortesía, colaborando para que el otro conductor llegue a su destino.
- Siempre, al detener el vehículo, manténgase a una distancia que permita divisar las ruedas traseras del vehículo de adelante. De ésta forma, tendrá un espacio suficiente para moverse hacia delante en caso que el vehículo de atrás se mueva sobre el suyo.

Sobrepaso o siendo sobrepasado

Cuando en una carretera estuviera siendo sobrepasado, ayude al otro conductor. Observe el tránsito que circula delante y disminuya la velocidad. De ésta forma, la seguridad de ambos será preservada.

Antes de adelantarse comprueba, primeramente, si este sobrepaso es realmente necesario.

Reglas básicas:

- A. Quédese atrás:**
- Observe delante: puede ver la conductor del vehículo que circula en sentido contrario? Si es afirmativo: no se adelante!.
 - Observe detrás de su vehículo si hay puntos ciegos en el o los espejos.
 - Señalice que va a salir por el lado izquierdo.
 - Observe los puntos ciegos.

B. Muévase a la izquierda.

- Acelere.
- Comuníquese encendiendo los faros principales y utilizando la bocina.
- Señalice que retoma el carril de la derecha.
- Observe los puntos ciegos.

C. Muévase hacia la derecha.

- Desconectar el indicador de giro.
- Retomar la velocidad inicial.

Haga de todo adelantamiento una maniobra segura y recuerde: Es necesario el adelantarse?

Con el conductor que circula en sentido contrario

Un vehículo que circula en su dirección, en sentido contrario, puede presentar una situación de emergencia, requiriendo acciones rápidas.

Proceda como sigue:

- “Lea las señales de la carretera”, de modo de prever las posibles situaciones.
- Disminuya la velocidad para permitir, si es posible, que el vehículo que viene en sentido contrario retome su carril original.
 - Transite por la derecha, dejando el espacio necesario para el paso del vehículo que avanza en sentido, (si es posible).

Si estuviera obligado a salir de la carretera, procure:

- ✓ Algún lugar mullido, con vegetación pequeña, arboles o cercos.
- ✓ Algo moviéndose en el mismo sentido que el suyo, siempre que eso no signifique golpearse contra otro vehículo.
- ✓ Impacto oblicuo – en caso que el impacto sea inevitable, tanto contra objetos fijos como contra el vehículo en sentido contrario, es mejor golpear oblicuamente.

En los cruces

De todas las situaciones de tránsito, los cruces son los más delicados pues ponen a prueba, hasta el límite, su habilidad de conductor, incluyendo todas las condiciones simultáneamente.

Al aproximarse a un cruce, esté preparado para dar paso, disminuyendo la velocidad y deteniéndose, si es necesario. Siempre, al acercarse a un cruce, retire el pie del acelerador y colóquelo sobre el freno, siempre que las condiciones no fueran del todo favorables.

Auxilio en accidentes

Eventualmente, ciertos accidentes de tránsito pueden provocar otros accidentes aún más graves que el primero.

Al prestar auxilio en caso de accidente, la regla fundamental es no poner en riesgo su propia seguridad, observe los siguientes puntos:

- Señalice debidamente el lugar de accidente con balizas, follajes, antorchas, etc.
- Después de proveer asistencia médica, en caso de haber heridos, solicite la presencia de autoridades policiales.

Importante!

La asistencia a heridos en un accidente es importante, siempre que fuera efectuada de manera correcta. Si un accidentado es transportado incorrectamente, puede agravarse el estado de sus heridas, principalmente si hubiera lesiones en la columna.

El conductor

El conductor del vehículo es el principal responsable por su propia seguridad, la del vehículo y la de terceros, siendo el único que puede evitar realmente condiciones de peligro e inseguridad.

Siendo así, es fundamental que el conductor se encuentre en perfectas condiciones físicas, de salud y psicológicas, mientras está conduciendo el vehículo, para que pueda desempeñar ésta función de la mejor manera posible y con un mayor nivel de seguridad.

A continuación, son presentadas diversas situaciones y factores que tienen influencia directa en el desempeño del conductor, así como los consejos para disminuir la incidencia de los mismos.

Fatiga

Aunque la resistencia física varía según cada persona, cuando se llega a determinado límite, la capacidad de respuesta de los músculos tiende a disminuir, como así también la posibilidad de respuesta ante eventuales emergencias.

Cuando comience a sentir cansancio, lo ideal es que el conductor programe una interrupción en su viaje, en un lugar seguro, para poder relajar sus músculos.

Sueño

El estado de sueño, que también varía según la persona es un mecanismo necesario para el descanso del organismo después de estar cierto tiempo despierto o después de un período prolongado de atención concentrada. Alcanzado el límite, es posible mantenerse despierto naturalmente por algún tiempo, pero comienza a disminuir la rapidez de respuesta.

La capacidad de conducir se ve perjudicada, empeorando cuánto más esfuerzo se hace para estar despierto. En casos extremos, el conductor puede adormecerse, sin percibir señal que el cerebro se encuentra en el límite de la actividad en alerta. Enseguida, el conductor se adormece al volante.

Antes de llegar al límite, el conductor debe garantizar el reposo adecuado durante el viaje. Una planificación adecuada puede ayudar a distribuir los períodos de reposo y los de manejo.

Estrés

El estrés es una reacción del organismo ante cualquier acción que pueda representar peligro o tensión. Conduciendo sometido a situaciones de peligro o presionado por factores personales o profesionales, el conductor puede estar permanente en estado de estrés, apareciendo ciertos síntomas, como fatiga, sueño irregular, nerviosismo, impaciencia, agresividad y también aparición de ciertas dolencias.

Estando el organismo bien cuidado y llevando una vida personal más organizada, es más fácil combatir el estrés.

Procure dividir su tiempo, para que las horas de placer puedan compensar las tensiones que provoca el manejo en la carretera.

Deficiencias visuales y auditivas

A través del tiempo, la capacidad visual se ve disminuida; por lo tanto, al ser un proceso lento, el individuo solamente se percibe de ello cuando es sometido a un examen médico especializado.

Al volante, la perfecta visión es uno de los requisitos fundamentales de seguridad.

La audición se ve perjudicada como consecuencia de los ruidos constantes, dentro y fuera del vehículo, disminuyendo la capacidad del conductor para comunicarse con el ambiente a su alrededor.

Periódicamente, proceda a efectuar exámenes para prevenir los problemas visuales y auditivos. Siga las orientaciones médicas.

Bebidas alcohólicas

Dependiendo de la cantidad ingerida, el alcohol causa inicialmente un estímulo en el cerebro, asociada a una sensación de alegría, de confianza y fuerza.

Estando al volante, éste estado de embriaguez, provoca excesos de velocidad y maniobras para exhibir la pericia y la confianza excesiva en sí mismo, en el vehículo, en la carretera, etc.. Al ingerir mayores cantidades de alcohol, el cerebro comienza a perder la capacidad de respuesta y coordinación, disminuyendo la capacidad de reacción al volante.

En los estados más avanzados de embriaguez, el conductor ya no percibe lo que sucede a su alrededor, perdiendo la noción de distancias y direcciones, como también el control de sus movimientos.

Como regla general, **nunca maneje después de haber ingerido bebidas alcohólicas**. Su organismo demora algún tiempo en eliminar el alcohol ingerido. Como el tiempo necesario para eliminar el alcohol del cuerpo puede variar según cada persona, lo ideal es evitar totalmente el consumo de bebidas alcohólicas cuando tuviera que conducir un vehículo.

Los efectos del alcohol

Anualmente, del 50% de todas las muertes en accidentes de tránsito de por lo menos uno de sus conductores o de un peatón son debidas a incapacidades causadas por el alcohol.

Es eso lo que queremos? Veamos más de cerca como el alcohol afecta la capacidad del conductor.

- Debido a que el alcohol actúa como una droga depresora en su organismo, su capacidad de regir la situación, disminuye.
- Debido a que el alcohol afecta las inhibiciones, las personas en estado en estado de embriaguez piensan y hacen cosas que normalmente no harían.

Recuerda la última fiesta a la que concurrió?

- El alcohol también ocasiona una pérdida de coordinación, como habla confusa, visión impedida y visión canalizada.
- El alcohol hace perder el juicio, volviendo más lentas sus reacciones ante diversas situaciones y eliminando las inhibiciones sobre lo que se hace.
- El alcohol no elimina la sed. En realidad deshidrata. El alcohol precisa agua para metabolizarse en su cuerpo. Es por ello que quién amanece bebe amanece al día siguiente con la boca seca.

Su cuerpo elimina el alcohol a través del hígado a una velocidad de una dosis por hora.

Si se bebe 4 dosis, tardará 4 horas para eliminar el alcohol de su organismo, a una velocidad aproximada de una dosis por hora.

Es importante conocer cómo su cuerpo reacciona ante el alcohol, para saber cuándo la ley lo considera legalmente intoxicado.

Aquí tenemos una regla práctica:

- ✓ **Hasta 0,02%** En caso de manejar debe ser extremadamente prudente (Es el límite máximo admitido por las reglamentaciones vigentes)
- ✓ **0,02% - 0,08%** Evite manejar. Está físicamente impedido. Llame a otra persona para manejar o tome un taxi.
- ✓ **0,09% o más** No maneje! Nunca!

Si sale de una fiesta con 3 o 4 dosis de alcohol en el cuerpo, sus pupilas estarán totalmente dilatadas y sus ojos, en general, estarán mucho más sensibles a la luz.

Si fuera sábado a la noche bien tarde, la hora más peligrosa de la semana para manejar, considere que sus reacciones serán más lentas. Su juicio estará impedido y tendrá que enfrentar la realidad.