

ITT presenta su decálogo de recomendaciones para viajar con seguridad en verano

Con la llegada de las esperadas vacaciones estivales, aumentan los desplazamientos por carretera ya sea en trayectos cortos o largos. Tras el descenso de la movilidad provocado por la situación de pandemia y los cierres perimetrales, la mejora de la situación sanitaria ha generado un aumento de desplazamientos por todo el país, lo que puede llevar consigo un aumento de la siniestralidad vial. Solo para este mes de julio, la Dirección General de Tráfico (DGT) prevé más de 43 millones de desplazamientos y ya solo en junio, fallecieron 115 personas, 37 más que el mismo mes de 2019.

Desde ITT, queremos ofrecerte un pequeño decálogo de recomendaciones para viajar más seguro al volante y evitar accidentes y sorpresas desagradables durante el trayecto.

<p>1) Revisa el vehículo.</p> <p>Es conveniente que nuestro vehículo cuente con un mantenimiento correcto de forma periódica, pero este requisito se vuelve indispensable antes de iniciar un largo desplazamiento con el fin de evitar imprevistos en la carretera.</p> <p>Comprobar los niveles de aceite y líquido refrigerante, la batería, el sistema eléctrico, el aire acondicionado, los neumáticos, los frenos, el alumbrado, los airbags y los cinturones de seguridad antes de emprender el viaje, es fundamental para asegurarnos de que nuestro vehículo no nos dará ninguna sorpresa.</p>	<p>2) Ventila continuamente el habitáculo interior del coche, a fin de que no se acumule el calor.</p> <p>La temperatura ideal del habitáculo debe estar entre 20-23º. Siempre que sea posible, estaciona en zonas de sombra y utiliza parasoles para que los rayos del sol no incidan sobre el vehículo, recalentando la carrocería y trasladando ese exceso térmico al interior.</p> <p>Lávalo con frecuencia, así lo mantendrás fresco y evitarás ese sobrecalentamiento de la carrocería. Recuerda que con una temperatura exterior de 35º, el interior del vehículo puede alcanzar una temperatura de 55º.</p>
<p>3) Evita conducir en las horas más calurosas del día.</p> <p>El exceso de calor en un vehículo aumenta en un 20% el riesgo de sufrir accidentes, por lo que te recomendamos viajar de madrugada, a primeras horas de la mañana o al atardecer.</p>	<p>4) Durante el viaje, respeta los tiempos de descanso recomendados.</p> <p>Cada dos horas o cada 200 km, haz un corto descanso de unos 20 minutos, para despejarte y estirar las piernas.</p>
<p>5) Buena hidratación y alimentación ligera.</p> <p>Hidrátate bien para evitar sufrir golpes de calor al volante. Bebe agua, zumo o bebidas isotónicas aunque no sientas sed y no comas en exceso.</p> <p>Aléjate de las comidas copiosas, ya que las digestiones pesadas pueden provocar somnolencia al volante, aumentando el riesgo de sufrir un accidente. Mejor toma alimentos ligeros.</p>	<p>6) Usa prendas ligeras y gafas de sol.</p> <p>Cuando nos ponemos al volante, debemos ir cómodos y utilizar gafas de sol para evitar deslumbramientos solares o problemas de visión por exceso de luz solar.</p> <p>No conduzcas con el torso desnudo ni en bañador. Si viajas en moto, utiliza la equipación adecuada. Tampoco conduzcas con los pies descalzos o con chanclas. Usa calzado adecuado.</p>
<p>7) Descansa correctamente.</p> <p>Una correcta rutina de sueño es fundamental antes de comenzar el viaje.</p> <p>La fatiga y el sueño al volante están detrás de más del 30% de los accidentes de tráfico, por lo que siempre es necesario descansar bien antes de conducir. La conducción es un proceso que exige mucha atención constante y rápidos reflejos y si sufrimos de procesos somnolientos al volante, nuestra capacidad de atención disminuye y es más lenta. Si te sientes cansado al volante, descansa en un área habilitada y luego prosigue tu viaje.</p>	<p>8) Utiliza sistemas de retención para niños y mascotas.</p> <p>Asegúrate de que TODOS llevan abrochado el cinturón de seguridad, también en los asientos traseros y si viajas con niños, recuerda que deben utilizar sistemas de retención infantil (SRI) homologados adecuados a su talla y peso. Si además miden menos de 1,35m deberán ir sentados en la banqueta trasera.</p> <p>Si viajas con mascotas, recuerda que ellos también tienen sus propios sistemas de retención. Un transportin, si el animal es de pequeño tamaño o un arnés especial, si es de mayor envergadura, facilitará que viajen de forma cómoda y segura en nuestro vehículo.</p>
<p>9) Planifica tu ruta con antelación.</p> <p>Repasar la ruta, comprobar el estado de las carreteras y ver dónde están las estaciones de servicio y dónde podemos descansar nos va a evitar sorpresas inesperadas en un viaje.</p> <p>El GPS es un buen compañero de viaje y nos puede ayudar en la planificación del mismo. También es importante consultar el estado del tráfico y las condiciones meteorológicas antes de salir.</p>	<p>10) La paciencia y la precaución, las mejores compañeras de viaje.</p> <p>No fijes una hora para llegar a tu destino. Siempre hay que respetar las normas de tráfico, conducir con seguridad, manteniendo la distancia de seguridad y sin superar los límites de velocidad. Vamos a disfrutar, así que si nos encontramos con un atasco, haz que la prudencia, la paciencia y una actitud positiva sean tus mejores compañeras de viaje.</p>

Sobre ITT

El Instituto de Tráfico y Transporte (**ITT**) es una organización de implantación nacional que nació en 2009 cuyo fin es impulsar la cualificación de los conductores profesionales a través de la formación. Engloba a más de 100 empresas y 512 autoescuelas repartidas por toda España y aglutina al 70% de los centros que imparten formación CAP en España. Juntos conforman la mayor red nacional de centros de formación especializados en Conducción, Logística, Transporte y Seguridad Vial. Actualmente forma parte de la U.T.E que gestiona los cursos de Sensibilización y Reeducación Vial para la Recuperación de Puntos de la DGT en todo el territorio nacional a excepción de Cataluña y País Vasco.

Más información

Prensa ITT

Email: prensa@ittformacion.com