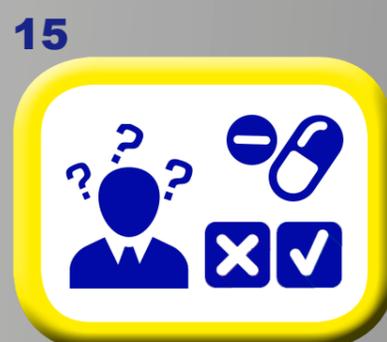


**Si vas a conducir este invierno:  
“al mal tiempo, más prudencia”**



**PON EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS**

Consulta la explicación de cada consejo en la parte trasera de esta hoja.





## ESTE INVIERNO VIAJA EN AUTOMÓVIL DE FORMA SEGURA

Llegan los días más fríos del año y con ellos, una época en la que muchos conductores usamos nuestros automóviles para viajar por ocio o por motivos de trabajo. Sin embargo, en esta época del año los peligros en la carretera y al volante se incrementan, debido a las inclemencias del tiempo. Esto hace necesario que extrememos todas las precauciones y tomemos una serie de medidas, con el único objetivo de preservar nuestra seguridad, la de nuestros acompañantes y la del resto de usuarios de las carreteras. En el **Real Automóvil Club Vasco Navarro (RACVN)** queremos proponerte 21 consejos para viajar de forma segura. Descárgate este documento en nuestra página web ([www.racvn.net](http://www.racvn.net)), imprímelo y llévalo contigo en tu vehículo.

- 1.- Revisa el coche de antemano y ponlo a punto en un taller.
- 2.- Revisa la documentación (asegúrate de que llevas contigo todos los documentos y que están en orden).
- 3.- Revisa los elementos de seguridad adicionales (rueda de repuesto, chalecos, triángulos, etc).
- 4.- Comprueba que funcione correctamente la calefacción del vehículo y la luneta térmica trasera.
- 5.- Lleva alimentos (barras energéticas u otra comida) agua y/o refrescos en el vehículo.
- 6.- Prepara la ruta de antemano (comprueba la ruta en un mapa y configura el gps de forma previa).
- 7.- Procura llevar los teléfonos móviles con la batería cargada al máximo pero no lo utilices mientras conduces.
- 8.- Antes de iniciar el viaje, llena el depósito de combustible al máximo y/o asegúrate de que esté lleno.
- 9.- Comprueba que las ruedas se encuentren en buen estado. Recomendamos usar ruedas de invierno en esta época del año y llevar en el vehículo un juego de cadenas.
- 10.- Durante el viaje todos los pasajeros deben llevar siempre el cinturón de seguridad bien colocado. Los niños deben viajar en sillitas homologadas y con los arneses (agarres) bien colocados.
- 11.- Procura hacer descansos cada 2 horas (en áreas preparadas para ello).
- 12.- Antes de iniciar un viaje debes haber descansado de forma correcta.
- 13.- En situaciones adversas realizar una conducción suave y progresiva procurando usar marchas largas.
- 14.- Al volante nada de alcohol, drogas o ciertos medicamentos.
- 15.- Si se estás consumiendo un medicamento como parte de un tratamiento, asegúrate de antemano de que es compatible con la conducción y de cuáles pueden ser sus efectos.
- 16.- Respeta siempre los límites de velocidad y la normativa de tráfico.
- 17.- Mantén siempre una distancia de seguridad con los demás vehículos.
- 18.- Consulta con el fabricante de tu automóvil o en el concesionario si tu vehículo dispone de controles de estabilidad y control y si se deben desconectar o no en caso de nieve o hielo (según marca y vehículo).
- 19.- Ten en cuenta que hay que ser especialmente cautos al conducir vehículos de tracción trasera en situaciones adversas.
- 20.- Procura llevar unas gafas de sol también en invierno. Si necesitas gafas graduadas procura llevar gafas de sol que también estén graduadas. Ten en cuenta que, con el aire acondicionado las lentillas (o lentes de contacto) se resecan dificultando la visión y produciendo picor y sensación de cansancio en los ojos.
- 21.- En caso de sufrir o presenciar un accidente, aplica la técnica llamada PAS, que consiste en Proteger la zona, Avisar a los servicios de emergencia y Socorrer a los Heridos y personas implicadas.