

 Castilla-La Mancha	CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES	DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS Y PLANIFICACIÓN EDUCATIVA	Octubre de 2021 Página 1 de 3
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO			



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ACCIDENTES DE TRÁFICO

Antes de circular:

- **Descansa** adecuadamente, respeta las normas de descanso entre jornadas si tienes que conducir.
- **Planifica el viaje**, procura utilizar vías con mayor nivel de seguridad, autovías, autopistas, carreteras en buen estado, rutas transitadas y condiciones meteorológicas favorables.
- **Comprueba** el funcionamiento de luces, limpiaparabrisas, luneta térmica, regula los espejos, el reposacabezas, el asiento y el volante.
- **Realiza una revisión** periódica de frenos, amortiguación, dirección y ruedas (desgaste del dibujo y presión).
- **Evita** tomar **medicamentos o sustancias** contraindicados para conducir, y **no comas copiosamente y/o bebas alcohol**, puede producir somnolencia al volante.

 Castilla-La Mancha	CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES	DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS Y PLANIFICACIÓN EDUCATIVA	Octubre de 2021 Página 2 de 3
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO			

Durante la circulación:

- **Respetar las normas de circulación**, sigue los límites de velocidad, distancia de seguridad y utiliza el cinturón de seguridad.
- **Circula si estas en perfecto estado psicofísico**,
- **Descansa cada 200 km o cada 2 horas** continuadas de conducción.
- **Si te da sueño, para** en un lugar seguro, **ingiere agua** o refrescos, **ventila** el habitáculo, y **descansa** antes de continuar.
- **Evita distracciones circulando**, no uses el teléfono móvil, ni manipules del GPS, la radio/cd, esto deberá hacer antes de circular con el vehículo estacionado en lugar seguro.
- **Si tienes que parar, hazlo en lugar seguro, enciende luces de cruce para ver y ser vistos.**

Circulación con hielo, nieve y lluvia.

- **Si tienes que circular, hazlo a baja velocidad, con suavidad y aumenta la distancia de seguridad** con los otros vehículos. ○ **Anticípate** a cualquier incidencia para no tener que utilizar los frenos.
- **No realices movimientos bruscos** (frenadas, giros, aceleraciones o desaceleraciones, adelantamientos...), para evitar el deslizamiento sobre hielo o agua, (aquaplaning).
- **Vigila la presión de inflado y desgaste de las ruedas (1.6 mm de dibujo).**
- **Limpia la nieve** que se acumula en el guardabarros y que puede obstaculizar el giro de las ruedas.
- **Coloca cadenas en las ruedas motrices**, cuando te sorprenda una nevada, y la carretera se ve blanca. Sigue las indicaciones del agente del Agente de Circulación o señal indicativa.

Las cadenas **se deben instalar en lugares apartados de la calzada** y de fácil acceso para el vehículo, evitando entorpecer la circulación de la vía, **aprende a colocar las cadenas previamente en casa, circula a velocidad reducida, según indique el fabricante.**

 Castilla-La Mancha	CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES	DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS Y PLANIFICACIÓN EDUCATIVA	Octubre de 2021 Página 3 de 3
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO			

Circulación con niebla.

- **No adelantar y encender las luces antiniebla para ser vistos.**
- **Adaptar la velocidad y distancia de seguridad** con el vehículo delantero en función de la visibilidad **(Regla de las 3V)**:

Regla de las 3V = Visibilidad = Velocidad = Distancia a Vehículo delantero

Ej.: Visibilidad, 50 m= Velocidad, 50 Km/h = Vehículo delantero, 50 m.

- **Si la niebla es muy densa tomar como referencia las marcas viales** de la carretera.

Circulación con viento.

- **Disminuir la velocidad y sujetar fuertemente el volante** para evitar desviaciones peligrosas del vehículo, sobre todo **al pasar junto a otro vehículo o a la salida de túneles, evita los “golpes de viento”**.