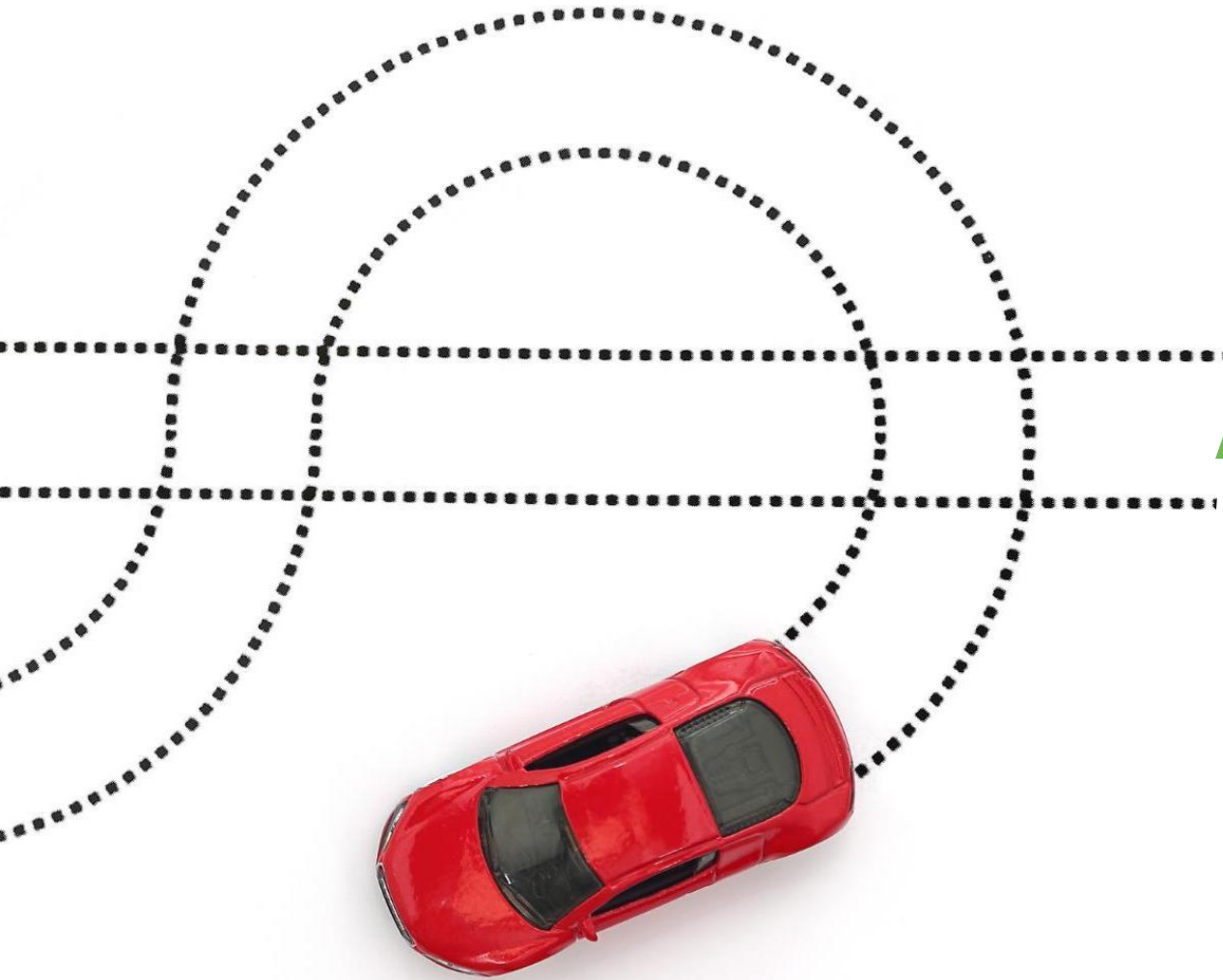
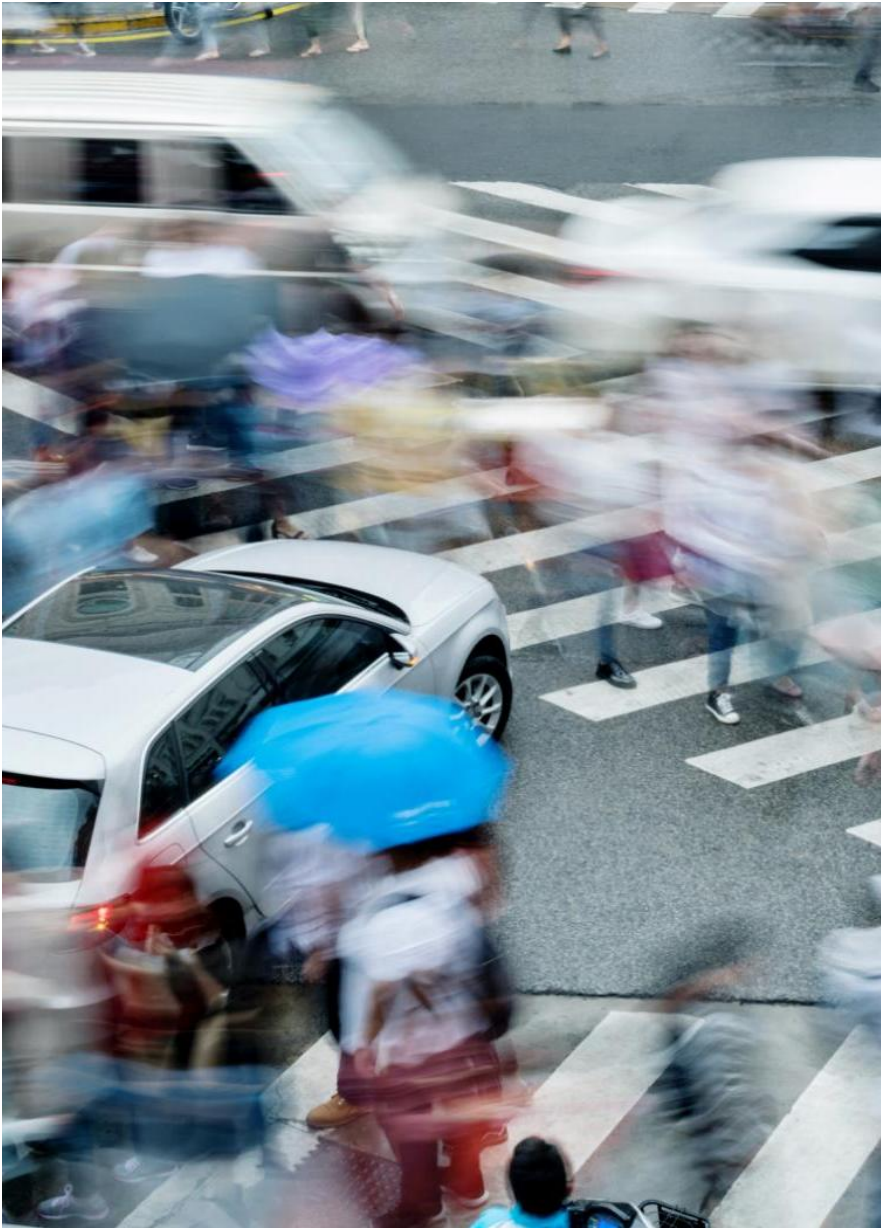


Las 10 claves de la Conducción Segura



ADELANTATE



Alójate 4 segundos de distancia de seguridad



Deja 2 o 3 metros de distancia al parar



Espera un segundo antes de salir



Lanza la mirada más lejos



Anticípate siempre



No dejes de mirar los retrovisores



Tómate tu tiempo en los cruces



Aparca con seguridad



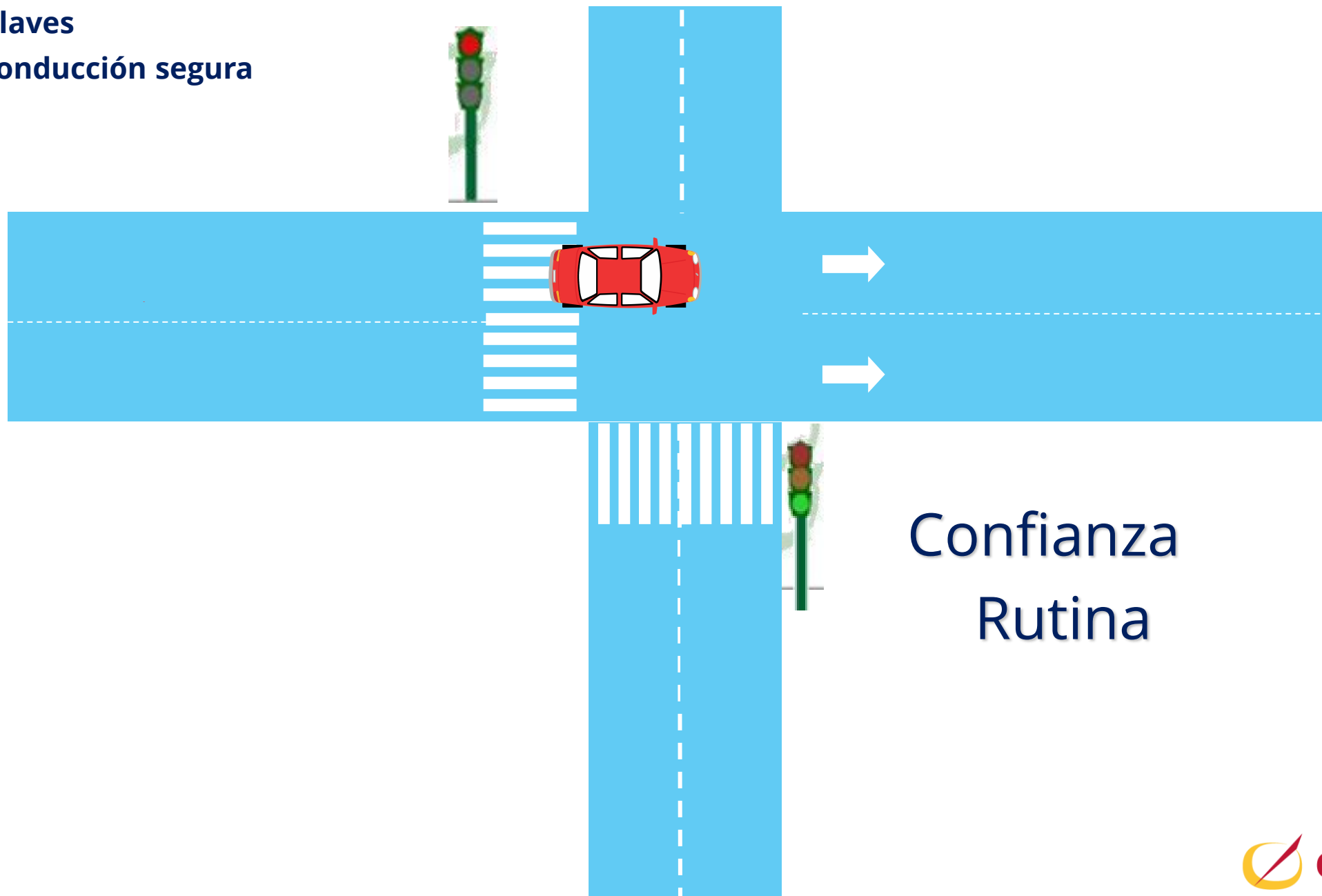
Ten en cuenta a los demás



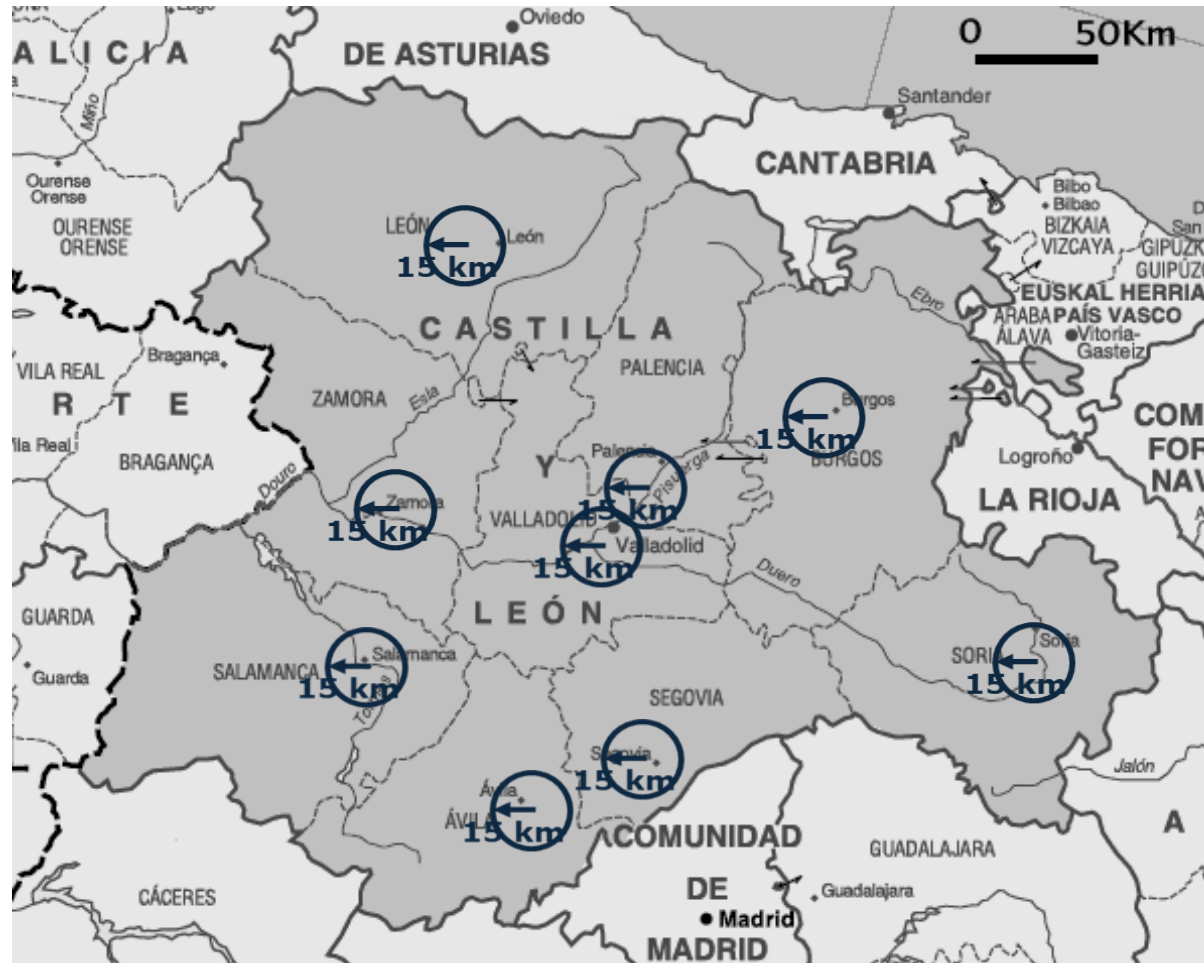
Enfócate en la conducción

10

Claves
conducción segura



Confianza
Rutina

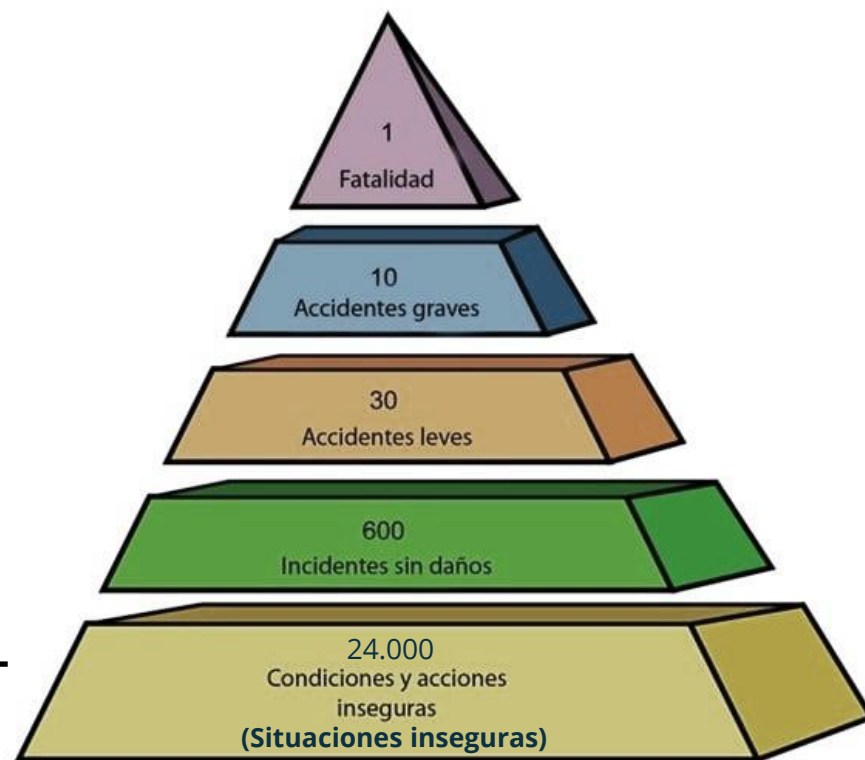


70% de los accidentes mortales en un radio de 15 km

Pirámide de la siniestralidad

Causas:

90% factor humano
5% vehículo
5% entorno



¡Ay!

¡Uy!

90% accidentes son evitables

10 claves de la
conducción segura

ADELANTATE

ACTITUD DE ANTICIPACIÓN



Actitud de anticipación



Actitud de anticipación



Víctima

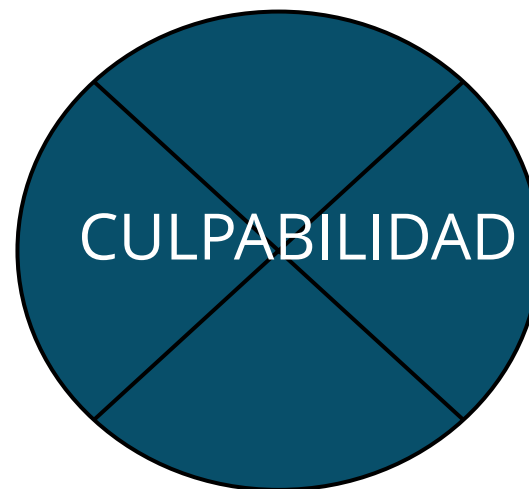
Se anticipa



Culpable

10

Claves
conducción segura



10

Claves
conducción segura



¿Cuál es nuestro
tiempo de
reacción?

10

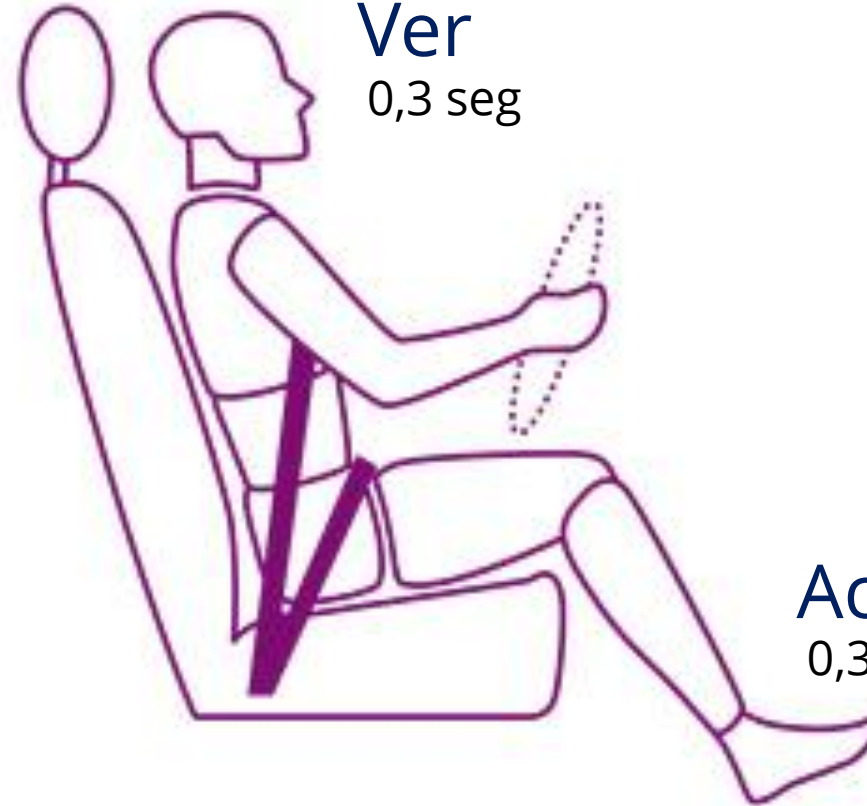
Claves
conducción segura

Analizar

0,3 seg

Ver

0,3 seg



Actuar

0,3 seg

Anticipación en la conducción

Zona Sin Capacidad de Reacción



1 seg = 14 m

50 km/h



1 seg = 19,5 m

70 km/h



1 seg = 33 m

120 km/h

Anticipación en la conducción

Zona Sin Capacidad de Reacción



1 seg = 14 m

50 km/h



1 seg = 19,5 m

70 km/h



1 seg = 33 m

120 km/h

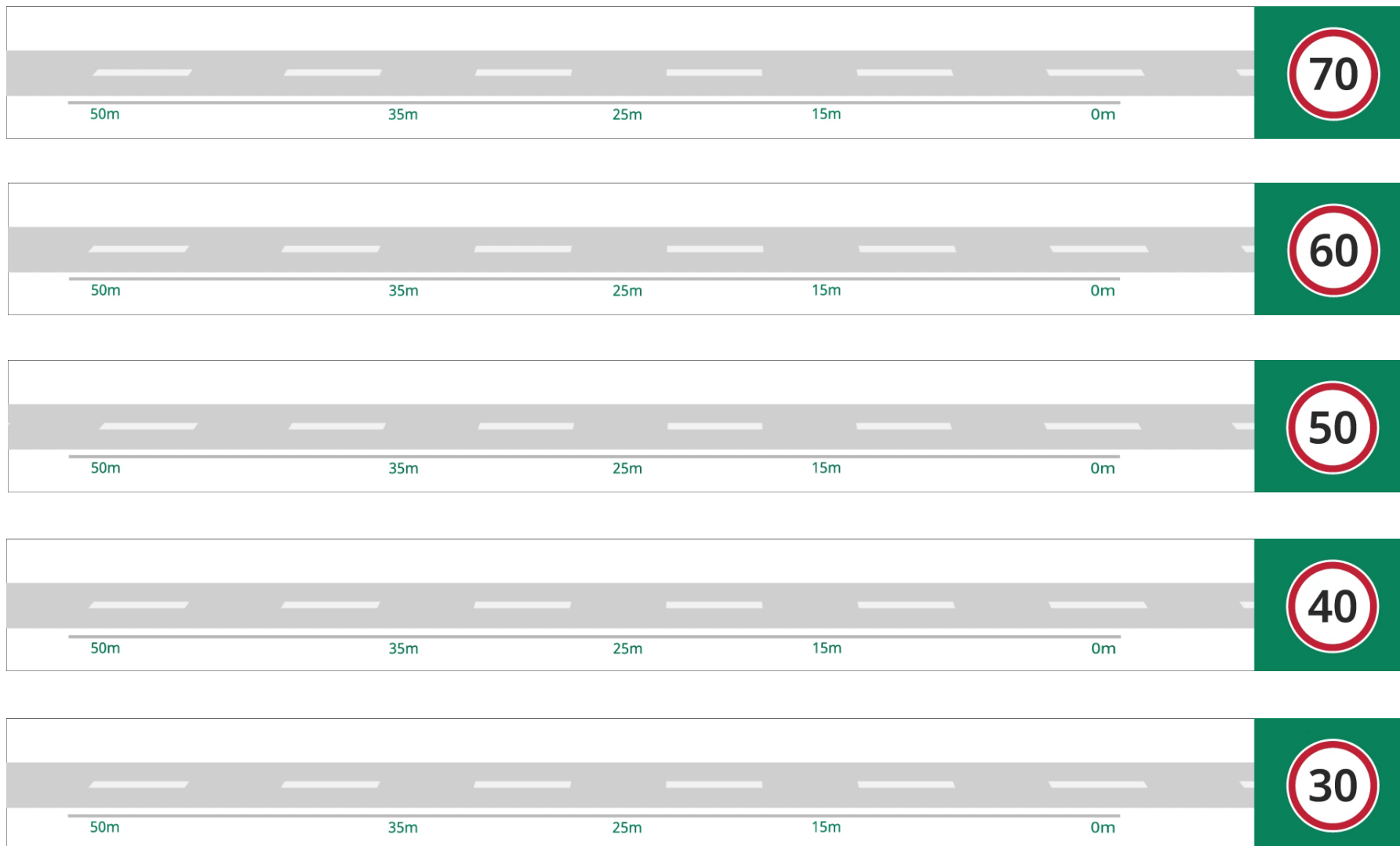
Velocidad

Tiempo de reacción

10

Claves
conducción segura

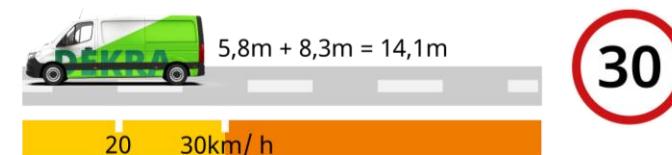
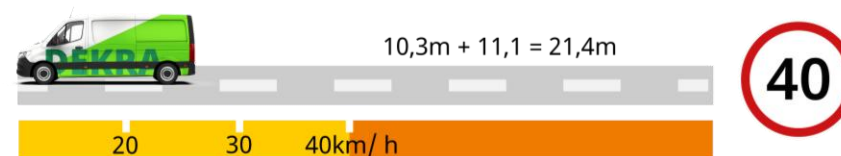
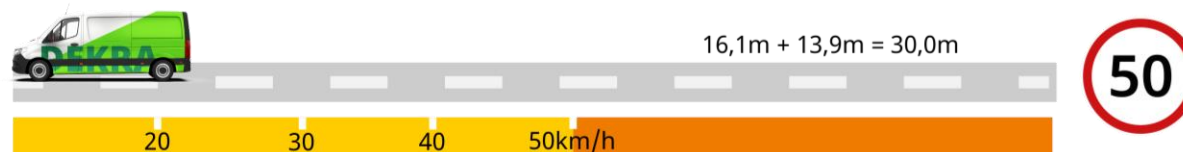
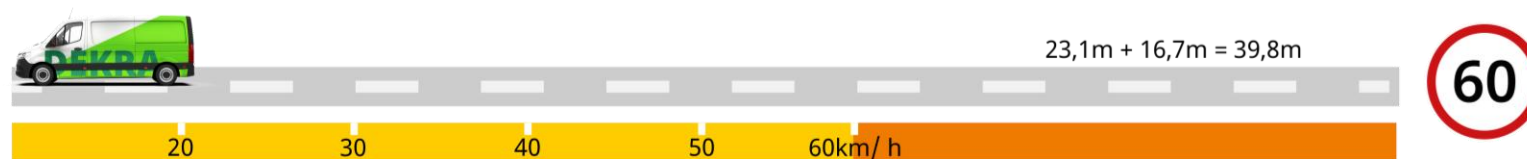
+ la distancia de frenado



10

Claves
conducción segura

= la distancia de detención



Cada 20 km/h
x 2 la distancia
de detención

x 2 la
velocidad = x
4 la distancia
de frenado

10

Claves
conducción segura

Aléjate 4
segundos de
distancia de
seguridad



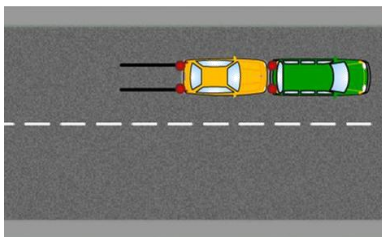
10

Claves
conducción segura

Aléjate 4 segundos de
distancia de seguridad



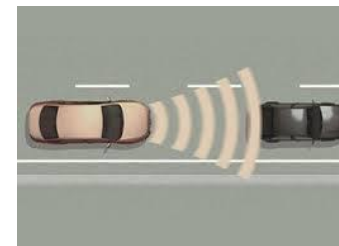
1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En qué
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Aléjate 4 segundos de
distancia de seguridad



¿Qué nos puede pasar?

Aléjate 4 segundos de
distancia de seguridad



¿Qué nos puede pasar?

Nuestro tiempo de reacción en 1 segundo

A menos de 1 sg si el vehículo de delante frena el accidente será inevitable

La realidad: No guardar distancia produce el 15% de los accidentes mortales y el 20% de los heridos graves en España

Aléjate 4 segundos de
distancia de seguridad



¿Qué nos puede pasar?

Reflexionemos

Sin distancia de seguridad, **no podemos ver lo que ocurre más allá del vehículo que tenemos delante**. ¿Confiarías “ciegamente” tu seguridad en su conductor?, ¿estará distraído?, ¿bebido?, ¿cansado?,...

¿dejarías el cuidado de tus hijos en manos de un desconocido?

Aléjate 4 segundos de
distancia de seguridad



¿Por qué nos pasa?

Reflexionemos

- Tirarse a una piscina sin saber lo que cubre
- Realizar un triple salto en un trapecio sin red
- Saltarse un cruce sin visibilidad
- Cambiarse de carril sin mirar el retrovisor

Y ¿no guardar la distancia de seguridad?

Por qué lo hacemos

Ganar tiempo, prisas, llego tarde, desconocimiento de los riesgos,...

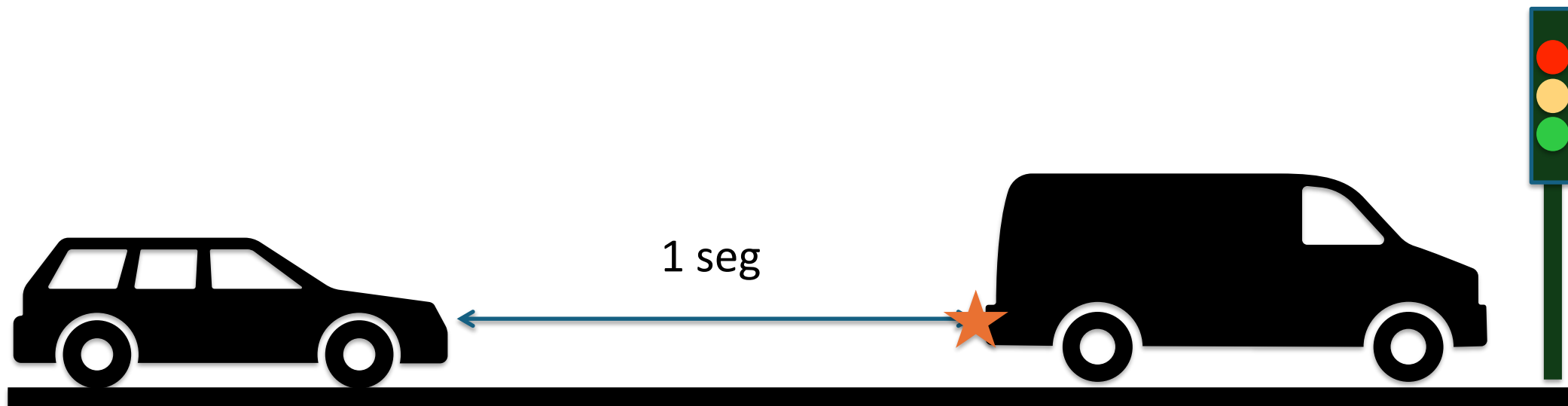
¿Cómo lo solucionamos?

Aléjate 4 segundos de distancia de seguridad

No pongas tu seguridad en manos de los demás

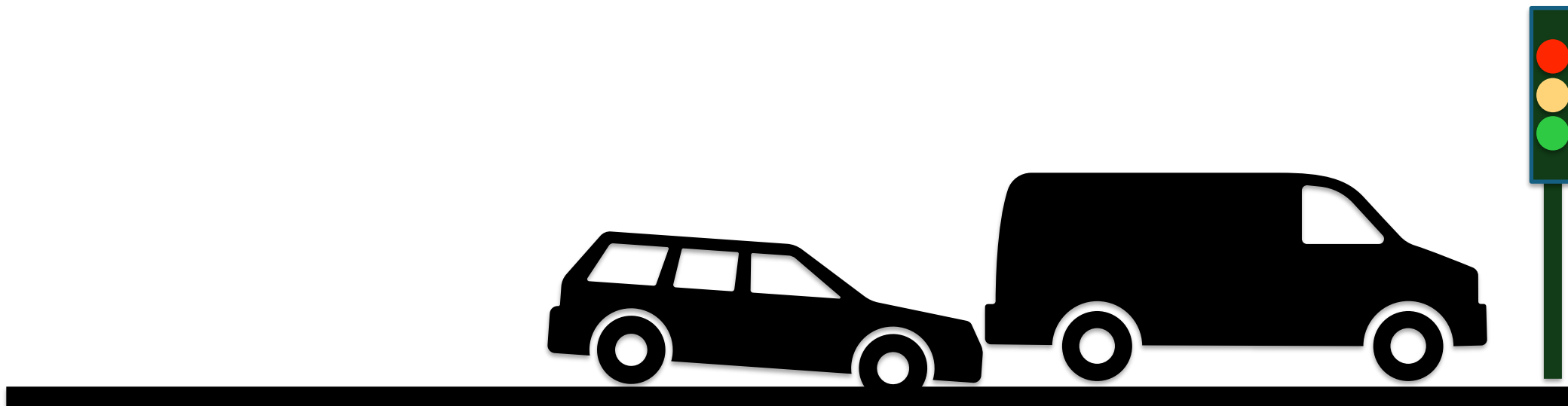
10

Claves
conducción segura



10

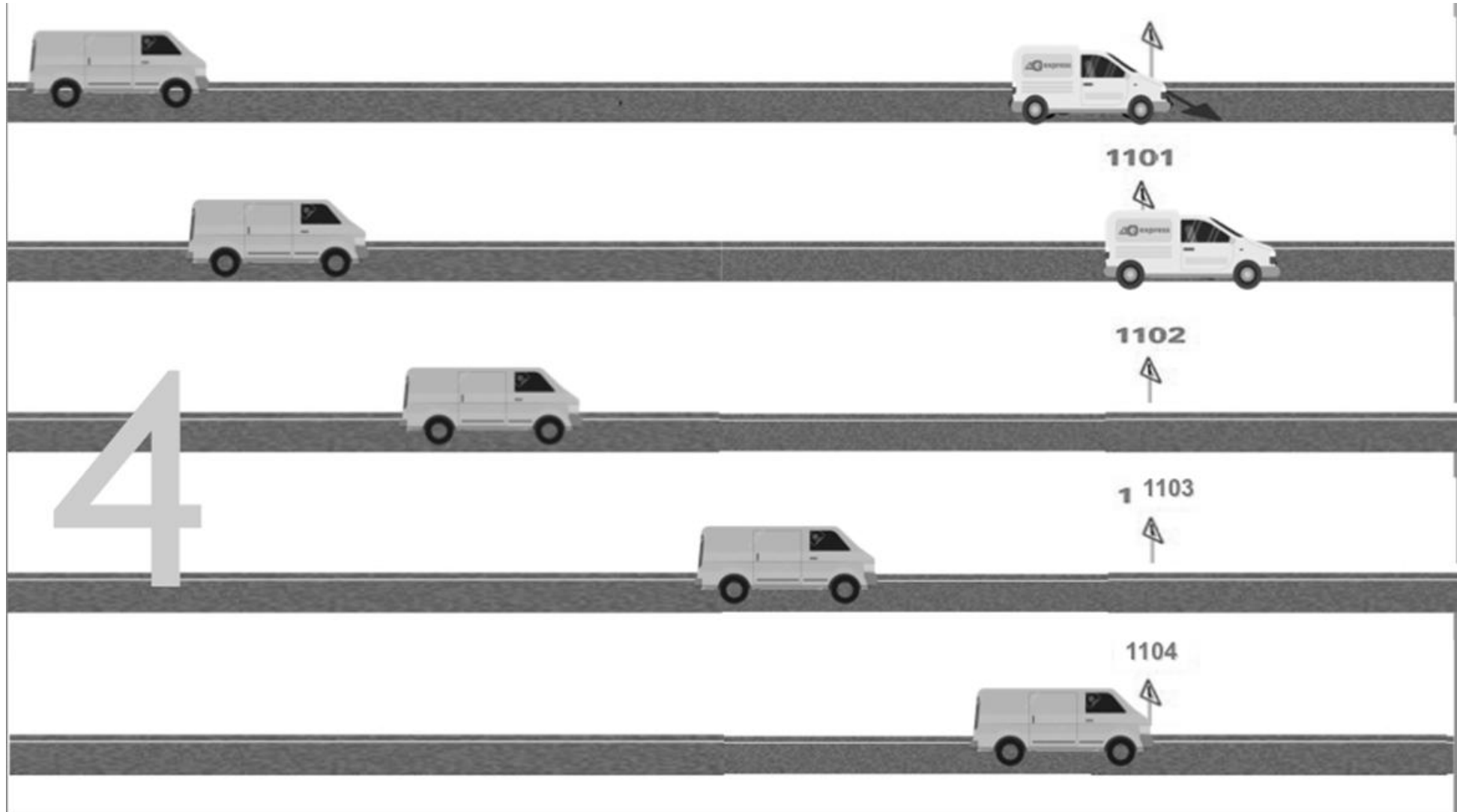
Claves
conducción segura



10

Claves
conducción segura

¿Cómo lo solucionamos?



Espera un segundo
antes de salir



¿En qué situaciones?

Donde

Conduciendo en cualquier entorno y a cualquier velocidad
Si estas cansado otro segundo más
Si llueve, con niebla, ... otro segundo más
Si el vehículo que nos precede es más alto (mayor visibilidad)

Para que

Por seguridad y ahorro y menor estrés
Mas tiempo para reaccionar

Recuerda

Conduciendo, si dejas tu seguridad
en manos de los demás, muchos
riesgos correrás

10

Claves
conducción segura



Deja 2 o 3
metros de
distancia al
parar



10

Claves conducción segura

Deja 2 o 3 metros
de distancia al parar



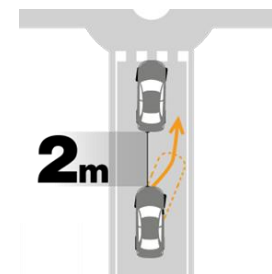
1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Deja 2 o 3 metros
de distancia al parar



¿Qué nos puede pasar?

10

Claves
conducción segura

Deja 2 o 3 metros
de distancia al parar



¿Qué nos puede pasar?

Podemos hacernos daño a nosotros mismos o a los demás

¡Aunque no seamos los culpables!

Deja 2 o 3 metros
de distancia al parar



¿Qué nos puede pasar?

- Proyectarnos con el vehículo delantero por alcance
- Atropellos en pasos de peatones
- Sufrir un alcance por no poder buscar escapatoria
- Quedarnos atascados si se avería el de delante
- Golpe del vehículo delantero al salir en subida

Deja 2 o 3 metros
de distancia al parar



¿Por qué nos pasa?

Prisas

Desconocimiento de los riesgos

Falsa sensación de seguridad al estar parado

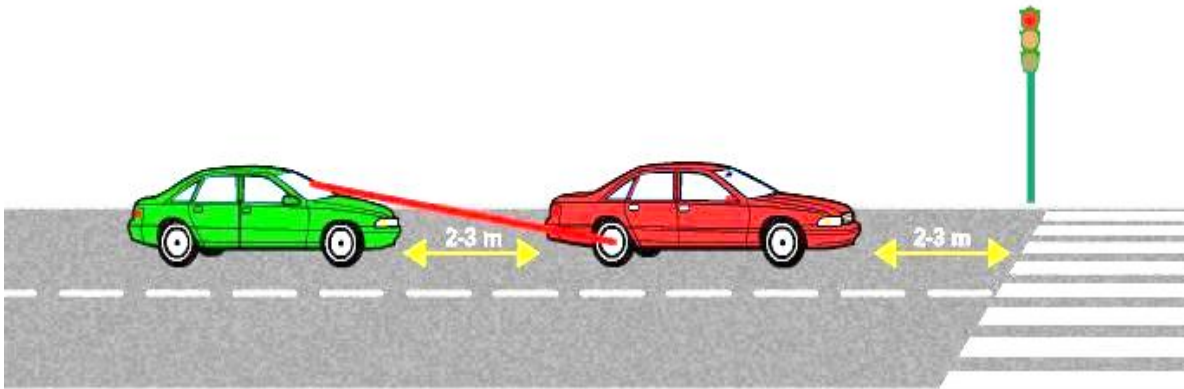
Confianza en que los demás me verán y pararán

Lo hacemos inconscientemente

...

¿Cómo lo solucionamos?

Deja **2 o 3 metros** de distancia al parar



Video clave 2: Buscar
escapatoria

- Al parar, deja **2/3 metros** de distancia
- **Ver la ruedas traseras** del de delante
- **Freno pisado** para mayor visibilidad
- Vigilar el **espacio posterior** (retrovisor)
- Intentar buscar una **escapatoria**

¿Cómo lo solucionamos?

Y en los pasos de peatones



Parando 3 metros antes

- Evitaremos atropellos al proyectarnos contra el peatón por un alcance
- Saldremos con mayor visibilidad

Deja 3 metros de
distancia al parar



¿En qué situaciones?

Donde

- Al parar detrás de un vehículo
- Al parar detrás de un paso de peatones
- Al parar detrás de un vehículo en pendiente
- Al parar en zonas de riesgo para buscar escapatorias
- ...

Recuerda

De un pequeño golpe de
metal podemos pasar a un
fatal golpe mortal

10

Claves
conducción segura

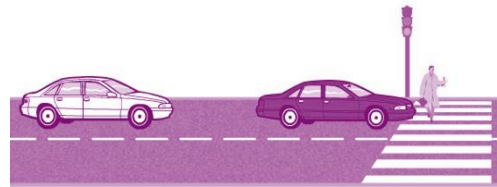
Espera un
segundo
antes de salir



Espera un segundo
antes de salir



1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Espera un segundo
antes de salir

¿Qué nos puede pasar?



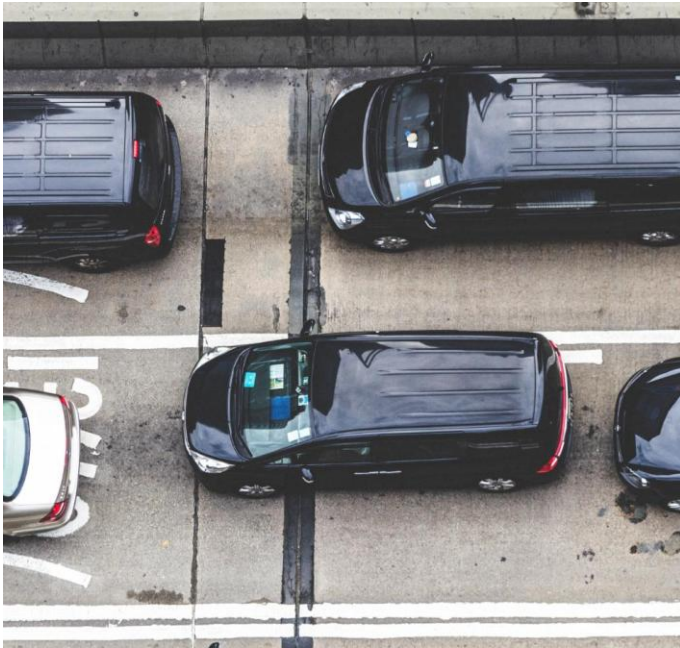
Espera un segundo
antes de salir



¿Qué nos puede pasar?

- Estando parados en cualquier semáforo, glorieta, cruce o atasco, provoquemos un golpe de alcance al reanudar la marcha.
- Evitaremos posibles atropellos en los pasos de peatones
- Mantendremos la distancia de seguridad con el vehículo de delante al ponernos en marcha
- Evitaremos sustos, frenazos, y estrés innecesario

Espera un segundo
antes de salir



¿Por qué nos pasa?

Preguntémonos

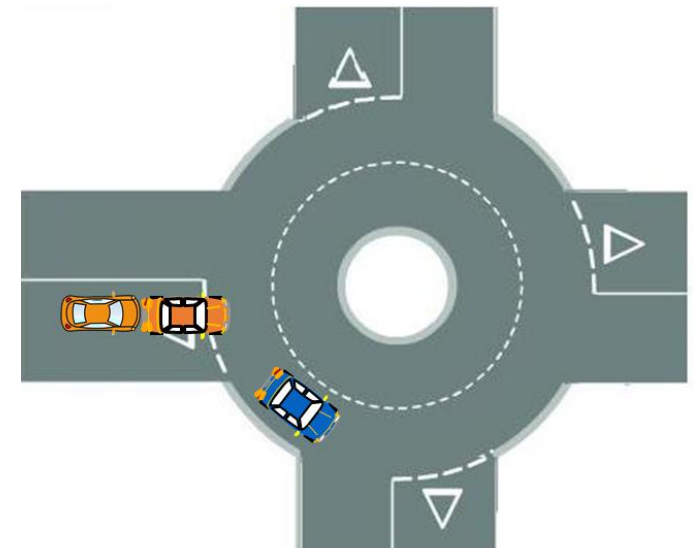
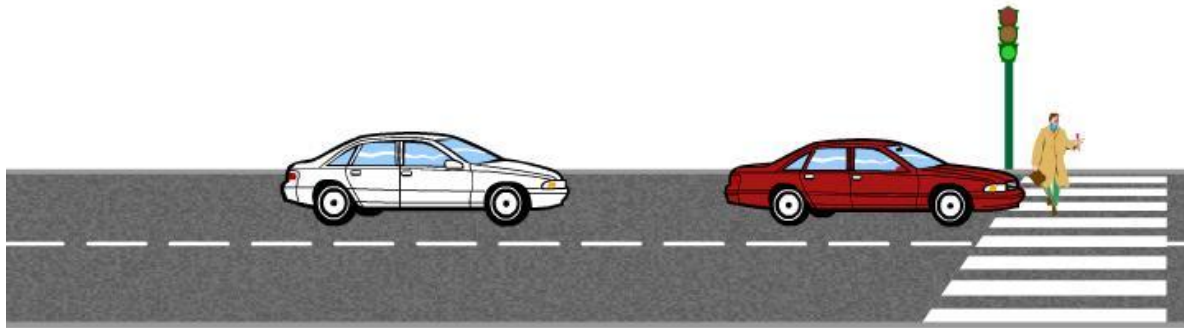
- ¿por qué hay conductores que se cambian de carril persistentemente en los atascos?
- ¿por qué aceleramos al ver un semáforo en verde para luego frenar bruscamente si se pone en rojo?
- ¿por qué se sale en menos de 1 segundo al reiniciar la marcha cuando estamos parados?

Respondámonos

- Ganar tiempo al tiempo, prisas, llego tarde,...
- ¿pero realmente ganamos tiempo?

¿Cómo lo solucionamos?

Espera **un segundo** antes de salir



Espera un segundo
antes de salir



¿En qué situaciones?

Donde

Antes de salir en un semáforo

Antes de salir detrás de un paso de peatones

Antes de salir en una glorieta o rotonda

Antes de salir parados en un atasco

...

Recuerda

Cada segundo a ganar

puede suponer una

jornada entera a perder

10

Claves
conducción segura

Lanza la
mirada
mas lejos



10

Claves conducción segura

Lanza la mirada
mas lejos



1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Lanza la mirada
mas lejos



Video clave 4

¿Qué nos puede pasar?

Lanza la mirada
mas lejos



¿Qué nos puede pasar?

Conduciendo, no **mirar de lejos** es como andar mirándose los pies

Con **anticipación visual**, tendremos la información con tiempo para poder anticiparnos a los riesgos

Lanza la mirada
mas lejos



¿Por qué nos pasa?

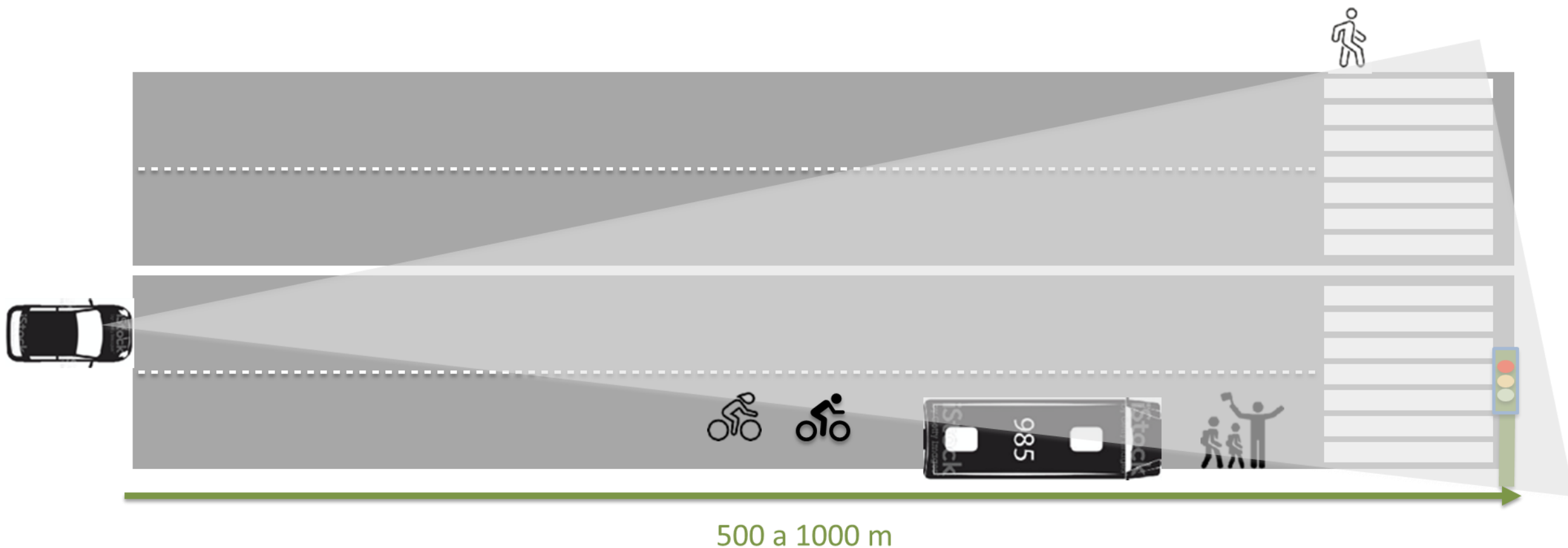
- por falta de costumbre
- el que tenemos delante “ya mirará” por nosotros
- por desconocimiento de los riesgos de no mirar
- por ir en “piloto automático”, ...

¿Cómo lo solucionamos?

Lanza la mirada **más lejos**

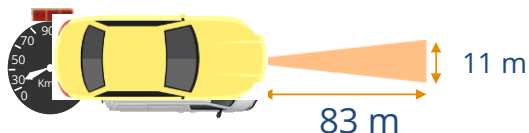


¿Cómo lo solucionamos?

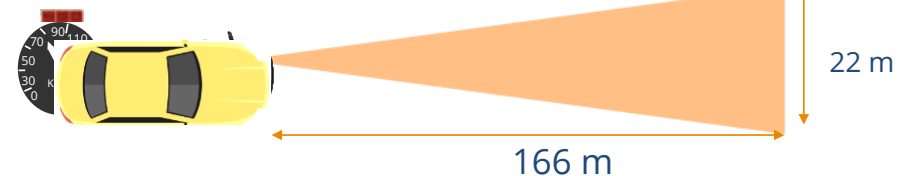


¿Cómo lo solucionamos?

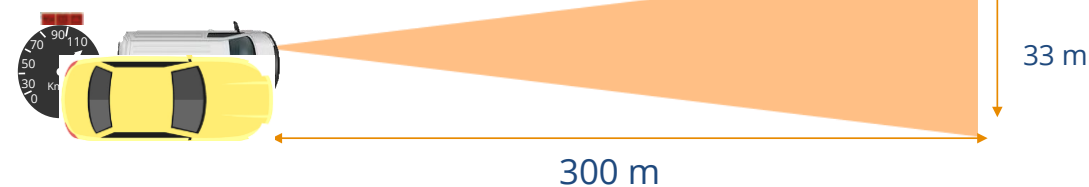
- 40 km/h



- 80 km/h



- 120 km/h



Video 1.2 consejo 4:
CUATRO segundos
de distancia de seguridad
<https://www.youtube.com/watch?v=OCnnIANEtX0>



Mirar de lejos en función de la velocidad:

- Zona urbana: entre 80 a 150 metros
- Autovía y carretera: entre 150 y 300 metros

Distancia a mirar de lejos = Velocidad x 2

Lanza la mirada
mas lejos



¿En qué situaciones?

Donde

Al circular en carretera a velocidad altas

En zonas urbanas anticipando semáforos, paradas, ...

Antes de llegar a cruces, rotondas o incorporaciones

Detectar con tiempo atascos, obras, señales,...

Siempre que queramos evitar imprevistos, frenazos y sustos

Recuerda

Si de lejos quieres mirar,

distancia de seguridad de 4

segundos tendrás que dejar

Mira de lejos lo que pronto estará cerca. Tu futuro depende de donde poses la mirada presente

10

Claves
conducción segura

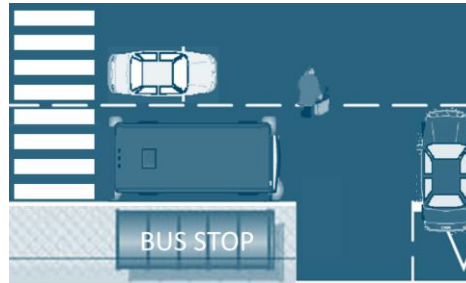
Anticípate
siempre



Anticípate siempre



1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Anticípate siempre

¿Qué nos puede pasar?



Anticípate siempre



¿Qué nos puede pasar?

Tener accidentes que se podían haber evitado

Depender de la suerte y no de nosotros mismos para no tener accidentes

Anticípate siempre



¿Por qué nos pasa?

- Culpabilidad Vs evitabilidad
- Confiar vs desconfiar
- Por desconocimiento de los riesgos
- por ir en “piloto automático” o distraído

¿Cómo lo analizamos?

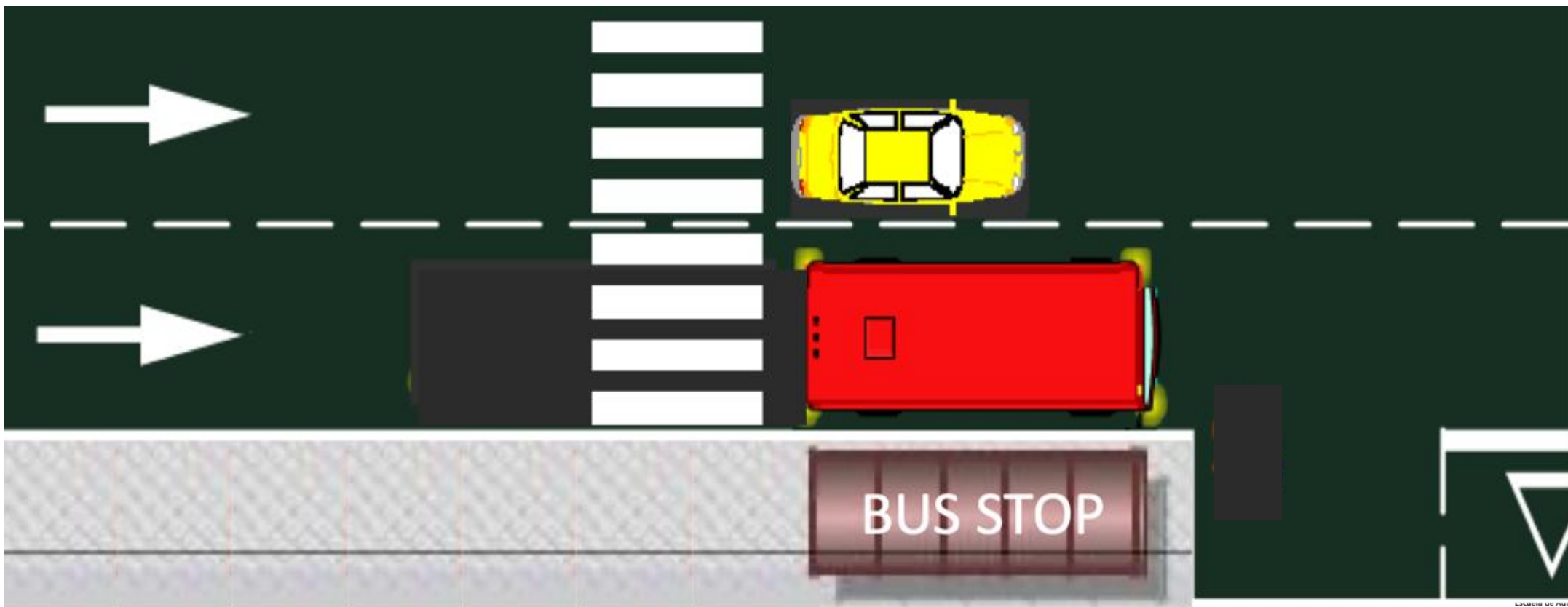


- Girará a la derecha
- Parará
- Se le olvidó quitarlo
- Girará a la izquierda

10

Claves
conducción segura

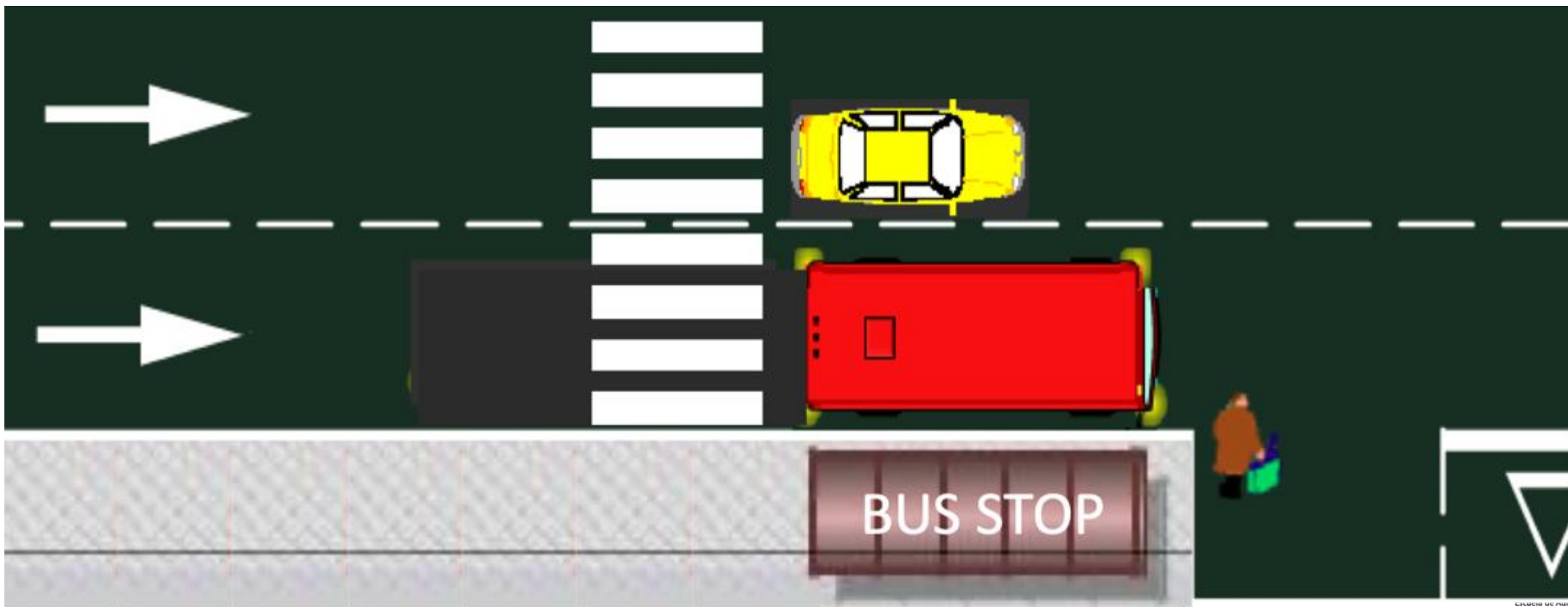
¿Cómo lo analizamos?



10

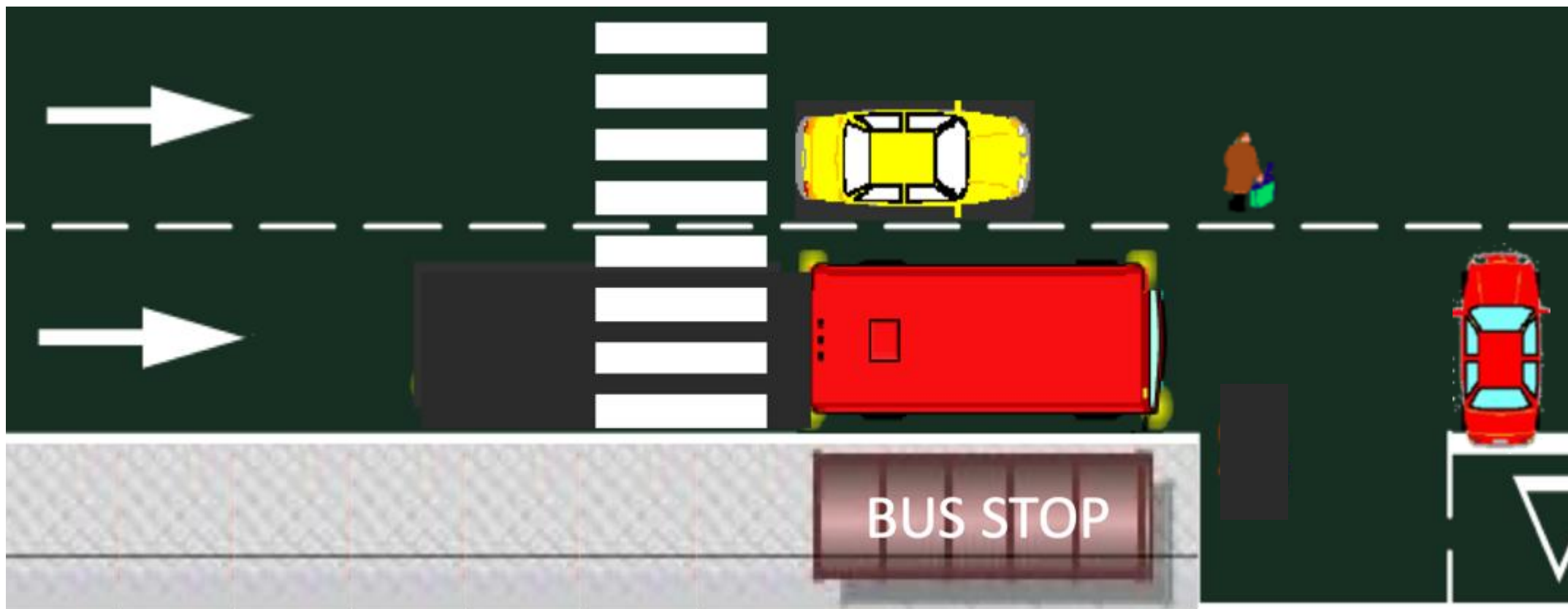
Claves
conducción segura

¿Cómo lo analizamos?



¿Cómo lo analizamos?

Análisis desfavorable

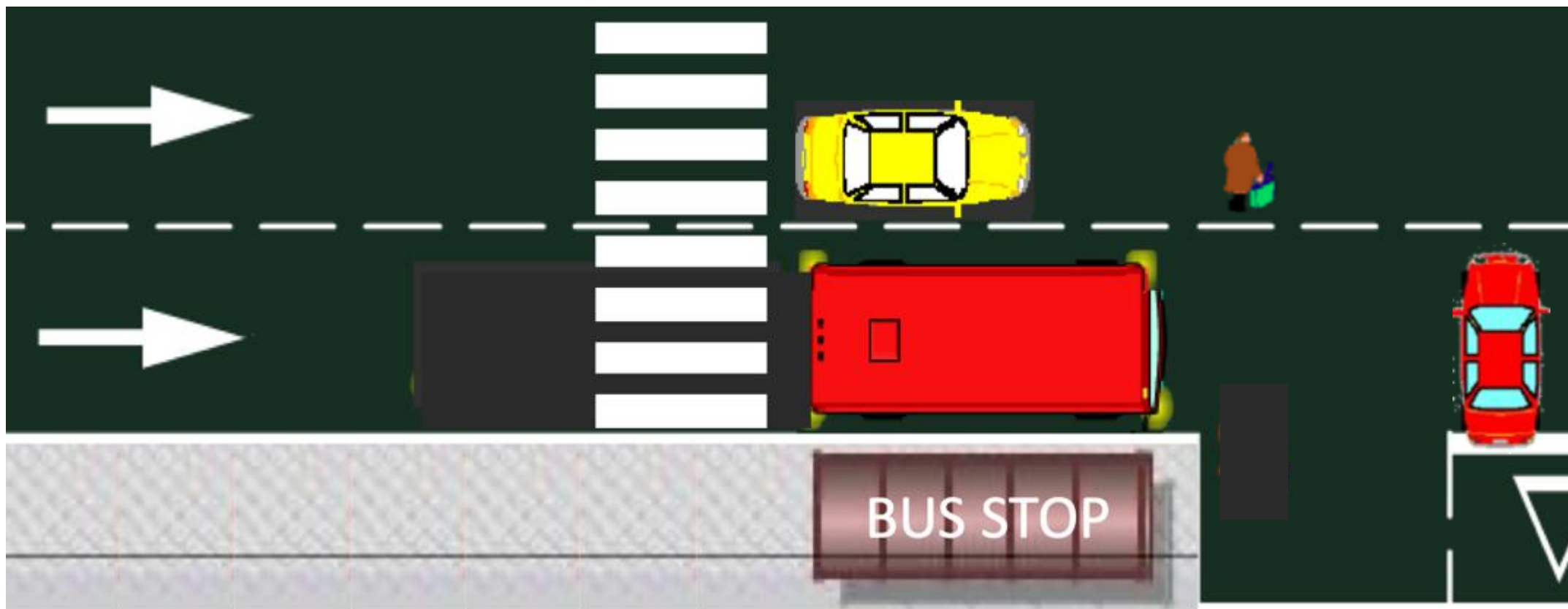


10

Claves
conducción segura

¿Cómo lo analizamos?

Desconfiando

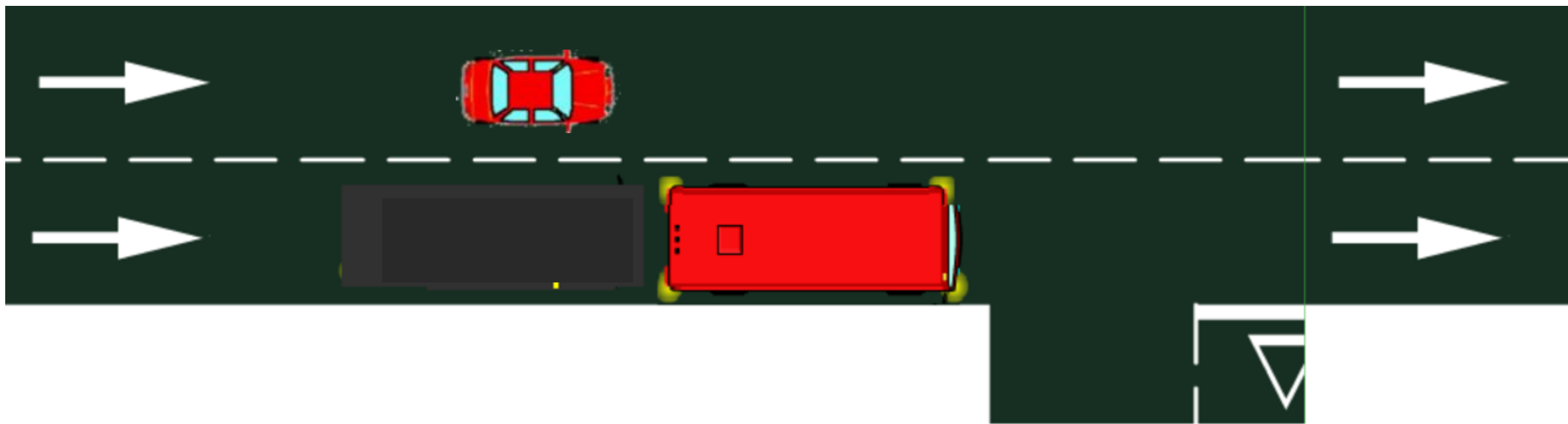


10

Claves
conducción segura

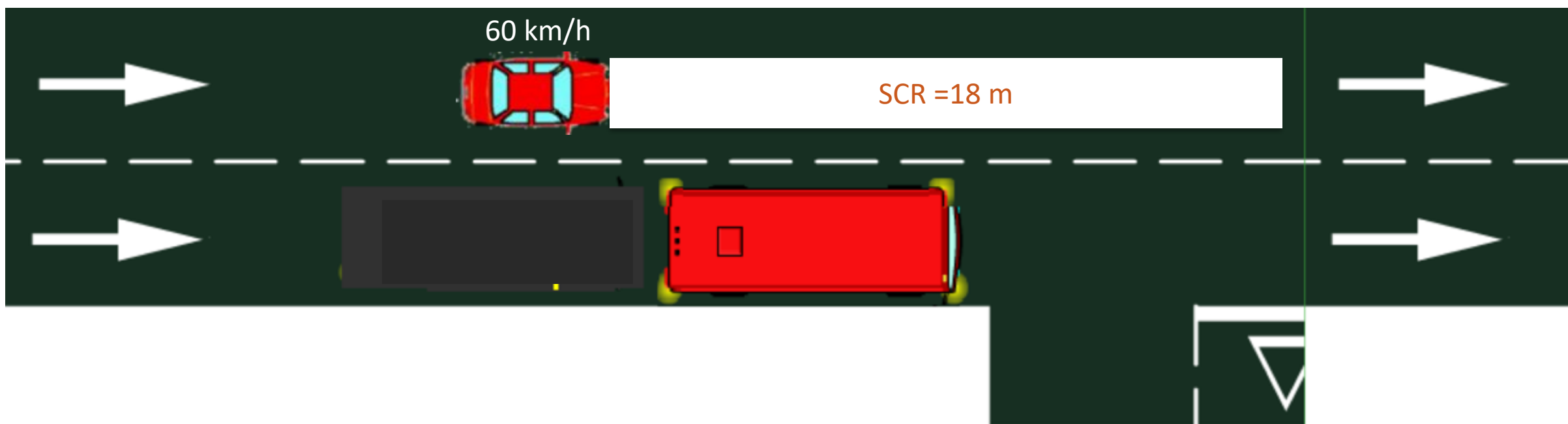
¿Cómo lo solucionamos?

Estar preparado para actuar

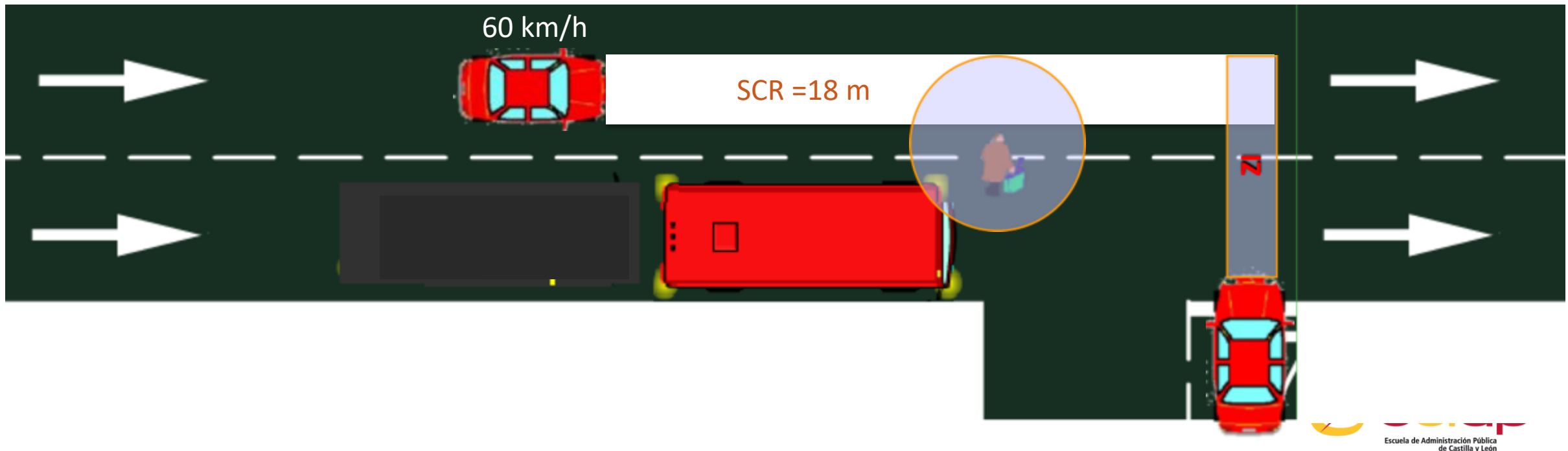


¿Cómo lo solucionamos?

La zona Sin Capacidad de Reacción

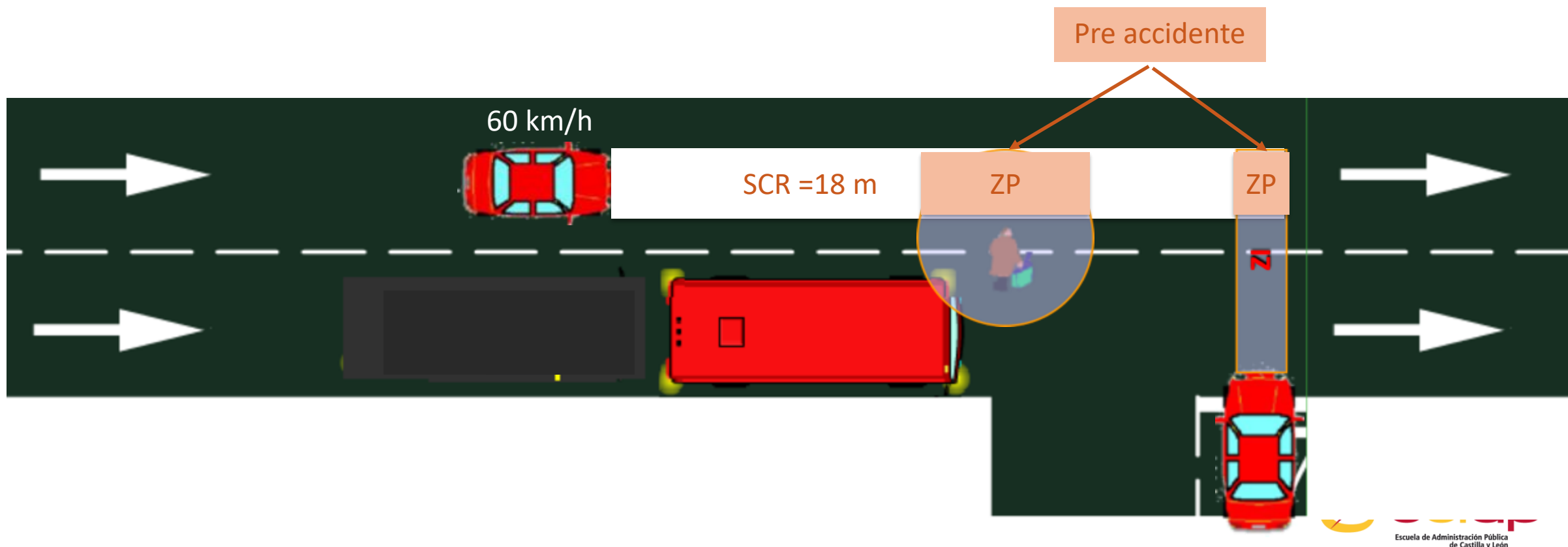


¿Cómo lo solucionamos?



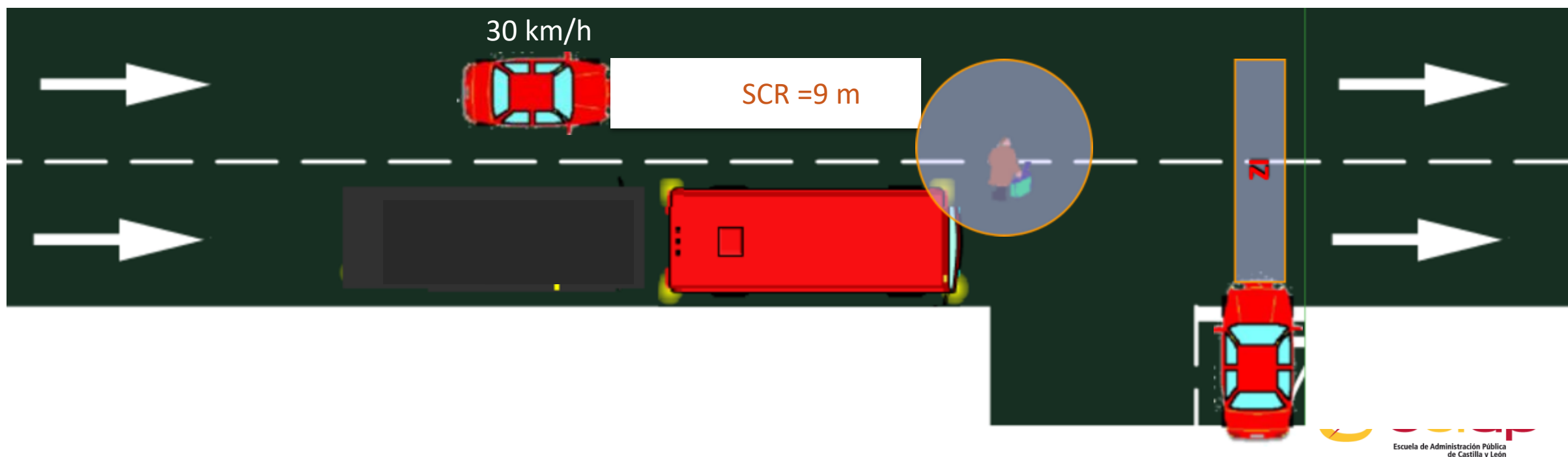
¿Cómo lo solucionamos?

La Zona de Pre-accidente



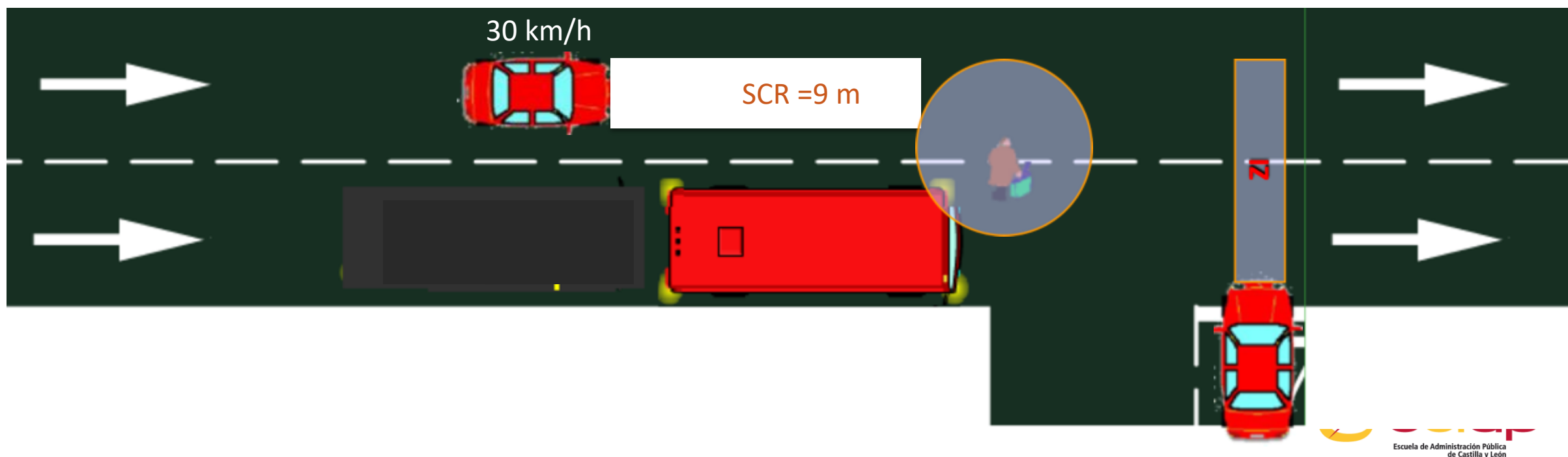
¿Cómo lo solucionamos?

1º Adaptamos la velocidad



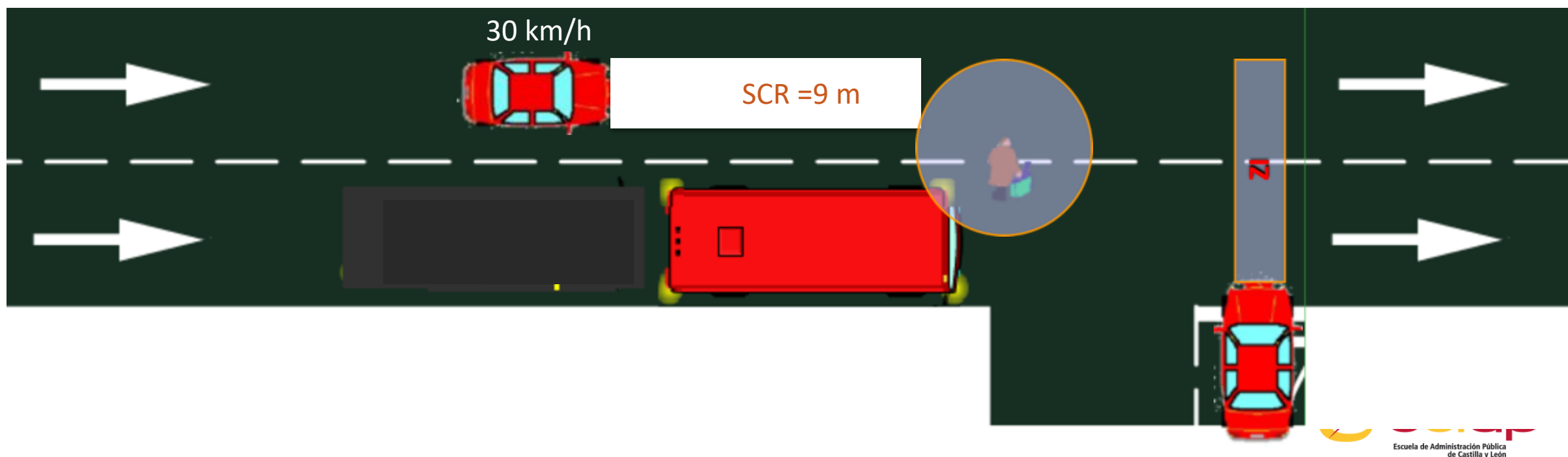
¿Cómo lo solucionamos?

Para reducir la SCR



¿Cómo lo solucionamos?

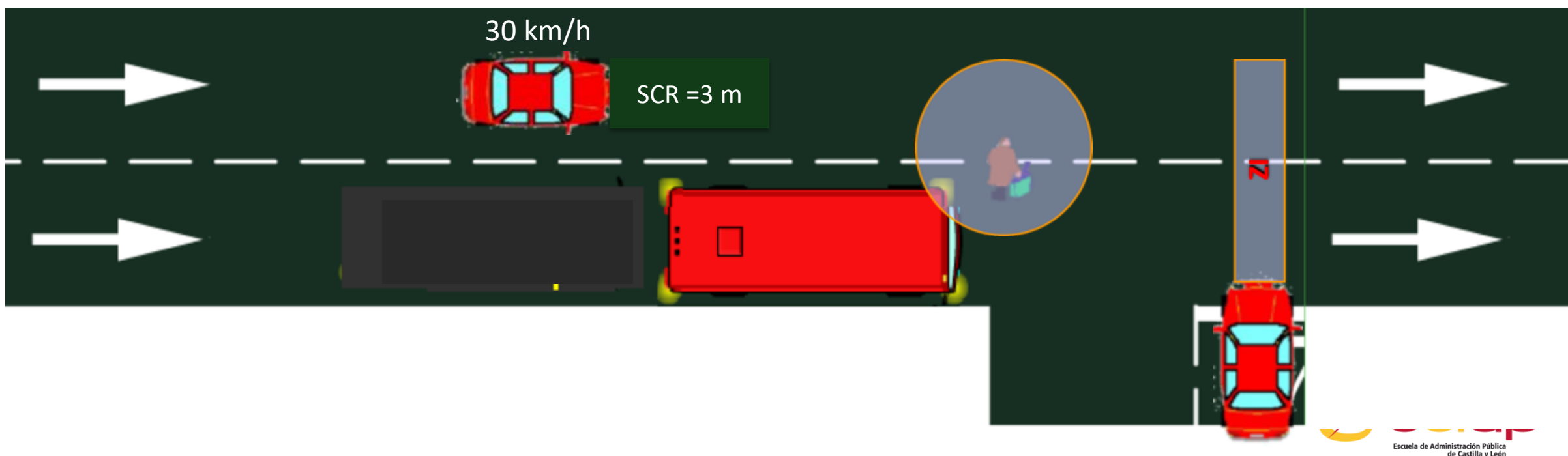
Para reducir la SCR



¿Cómo lo solucionamos?

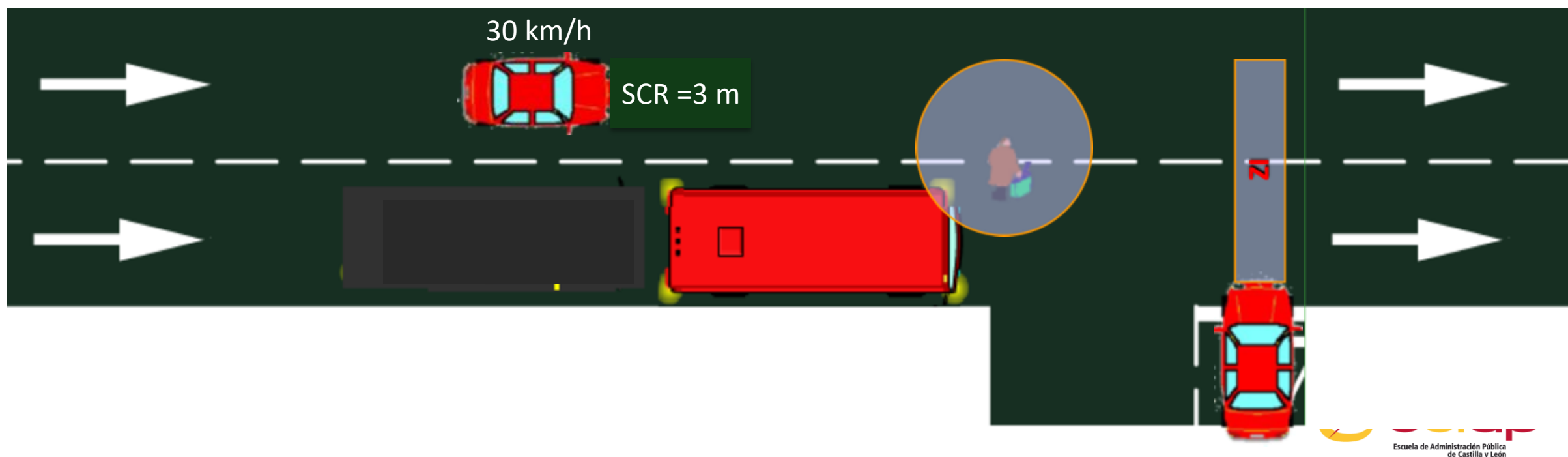
2º Ponemos el pie frente al freno

Cuando percibimos el riesgo



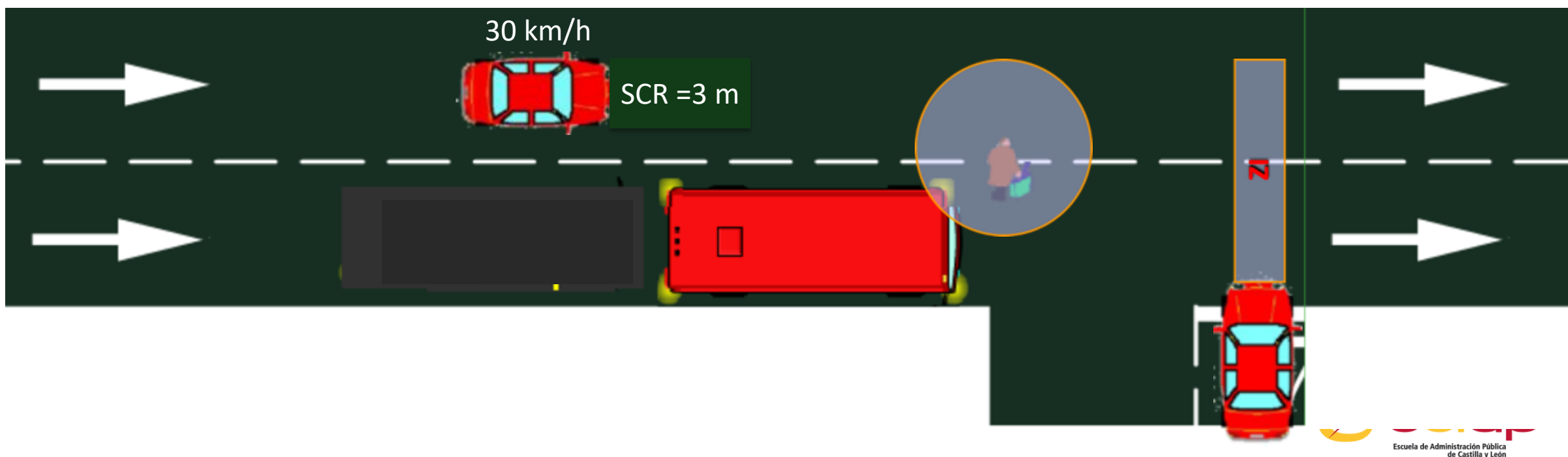
¿Cómo lo solucionamos?

Reducimos 2/3 el tiempo de reacción



¿Cómo lo solucionamos?

Reducimos 2/3 la SCR



10

Claves
conducción segura

¿Cómo lo solucionamos?

Anticípate siempre



1 seg = 18 m

60 km/h



0,5 seg = 9 m

60 km/h



0,5 seg = 6 m

40 km/h



0,3 seg = 4 m

40 km/h

Confiado

Desconfía

Adapta la velocidad

Pie frente al freno

Anticípate siempre



¿En qué situaciones?

Donde

Siempre que conduzcamos

Siempre que queramos evitar accidentes

Siempre que queramos depender de la suerte

Recuerda

Si de tu destino al volante te
quieres adueñar, recuerda
siempre anticipar

10

Claves
conducción segura

No dejes
de mirar
retrovisores



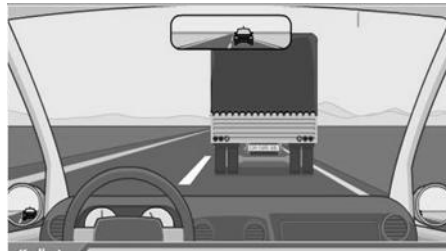
10

Claves conducción segura

No dejes de mirar
retrovisores



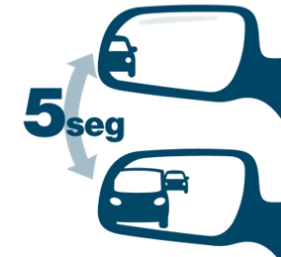
1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

No dejes de mirar
retrovisores

¿Qué nos puede pasar?



No dejes de mirar
retrovisores



¿Qué nos puede pasar?

Golpes de alcance, golpes laterales por cambio de carril, por ángulo muerto, en glorietas,...

El retrovisor es nuestro mejor guardaespaldas y una adecuada frecuencia de uso nos alertará de los peligros de detrás

No dejes de mirar
retrovisores



¿Por qué nos pasa?

Exceso de confianza
Conducir en modo automático
Falta de percepción de los riesgos de detrás
Conducir con uso de distractores
Pérdida del hábito de mirar
...

Para conducir con seguridad constante, mira hacia detrás como miras hacia delante

¿Cómo lo solucionamos?

No dejes de **mirar retrovisores**



En ciudad o tráfico denso

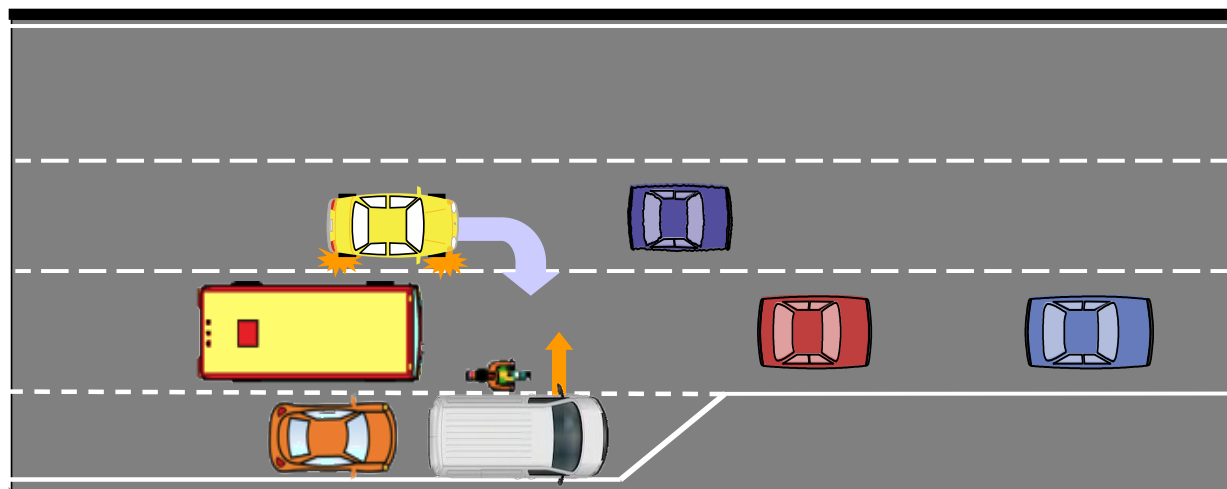
Cada 5 segundos



En carretera y tráfico ligero

Cada 15 segundos

En las incorporaciones



- Adaptar nuestra velocidad a la del carril al que nos incorporamos
- Para comprobar el ángulo muerto, girar la cabeza
- En caso de tener que parar, por que no podemos salir, hacerlo antes del final

Con vehículos pesados y furgonetas



¿Qué vehículos crees
que ve esta furgoneta?

1



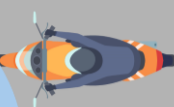
2



3



4



5



10

Claves conducción segura



Punto ciego

Espejo gran angular
(si está disponible)

Espejo principal

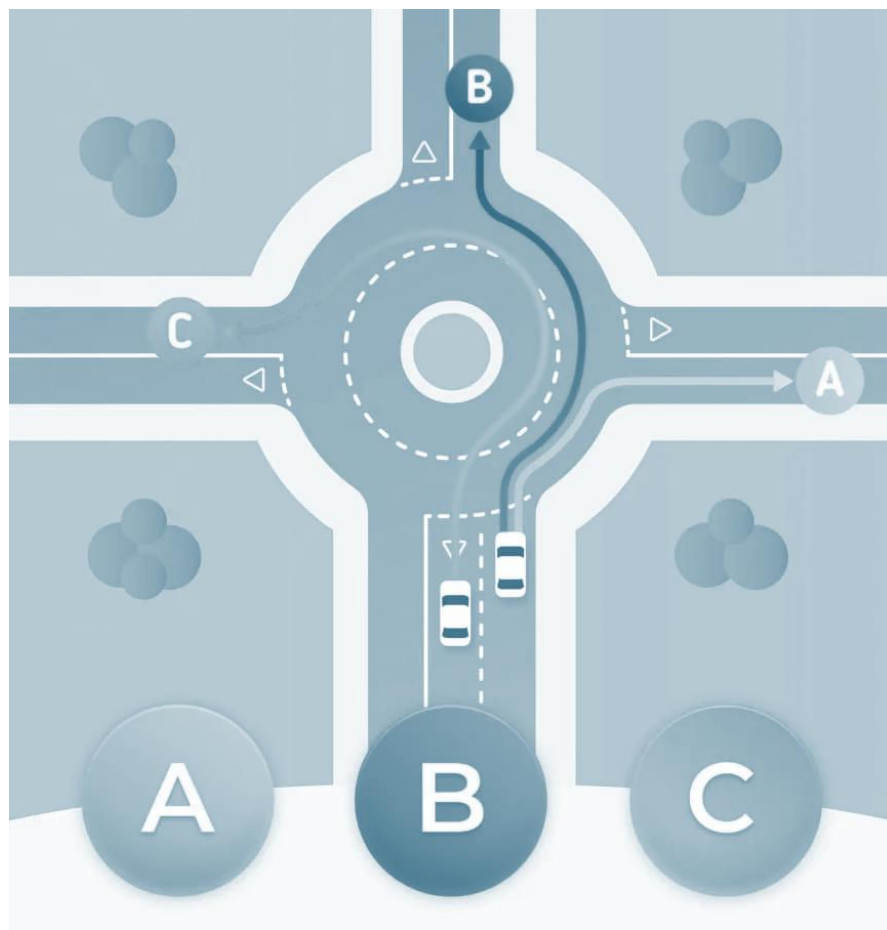
Punto ciego

¿Como saber que no estamos en el angulo muerto?

Si cuando miramos su retrovisor podemos
ver reflejada la cara de su conductor



En las glorietas



La rotondas son puntos críticos de riesgo donde el uso de retrovisores es fundamental

Al entrar:

- Ver cómo viene el de detrás y evitar un alcance
- Ver al que pretende colarse por nuestro interior

Dentro:

- Realizar cambios de carril
- Circular por el carril externo atravesando salidas
- Realizar la salida desde un carril interno

No dejes de mirar
retrovisores



¿En qué situaciones?

Donde

En cualquier zona que circulemos
Aumentar frecuencia con tráfico denso
Al entrar, circular y salir en glorietas
Cuando vamos a parar

Recuerda: Si el ángulo
muerto quieres evitar, muy
vivo el retrovisor tienes que
observar

10

Claves
conducción segura

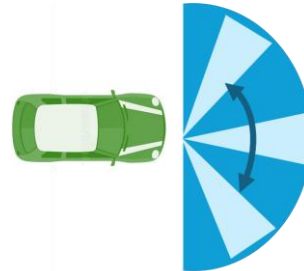
Tómate tu
tiempo en los
cruces



Tómate tu tiempo en los cruces



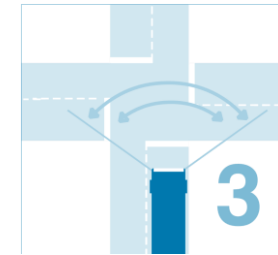
1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Tómate tu tiempo
en los cruces



¿Qué nos puede pasar?

10

Claves
conducción segura

Tómate tu tiempo
en los cruces



¿Qué nos puede pasar?

Mirar, pero **no ver**

Nuestro **sistema visual** tiene **limitaciones**

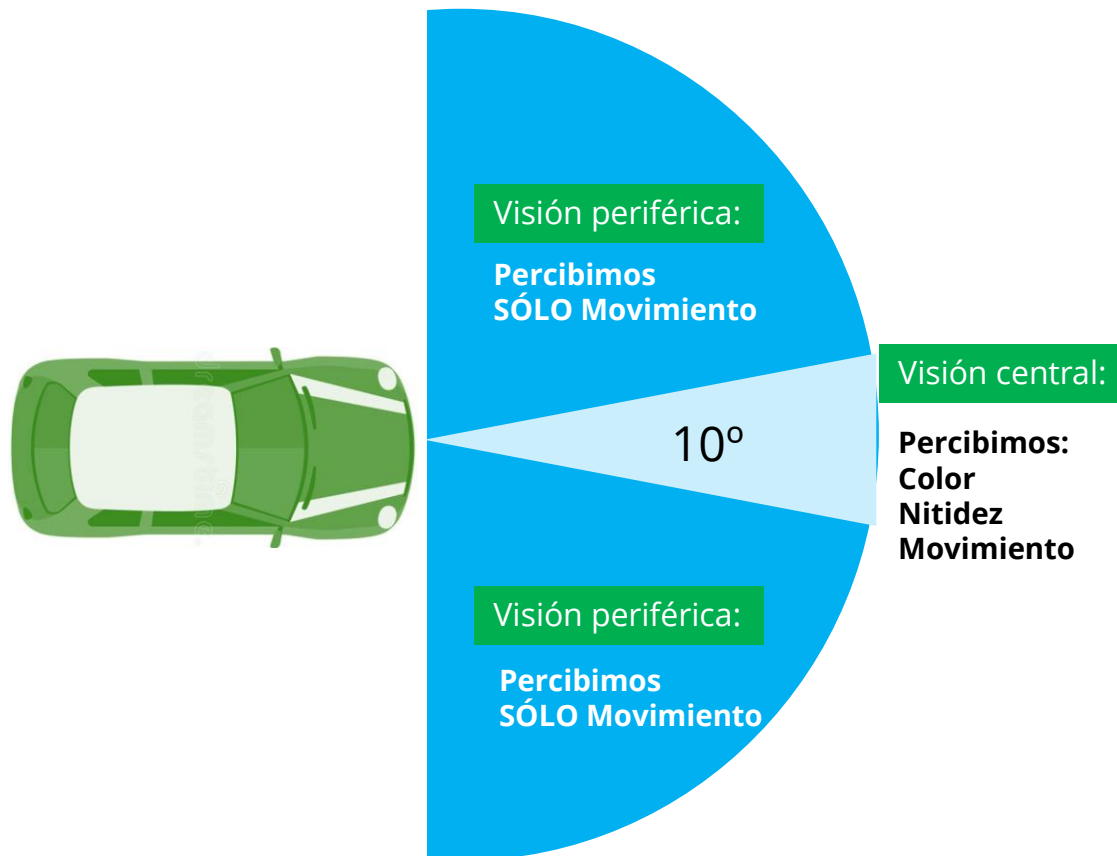
No dejar trabajar a nuestra vista

10

Claves
conducción segura

Tómate tu tiempo
en los cruces

¿Por qué nos pasa?



Campo visual 180°

Dos zonas:

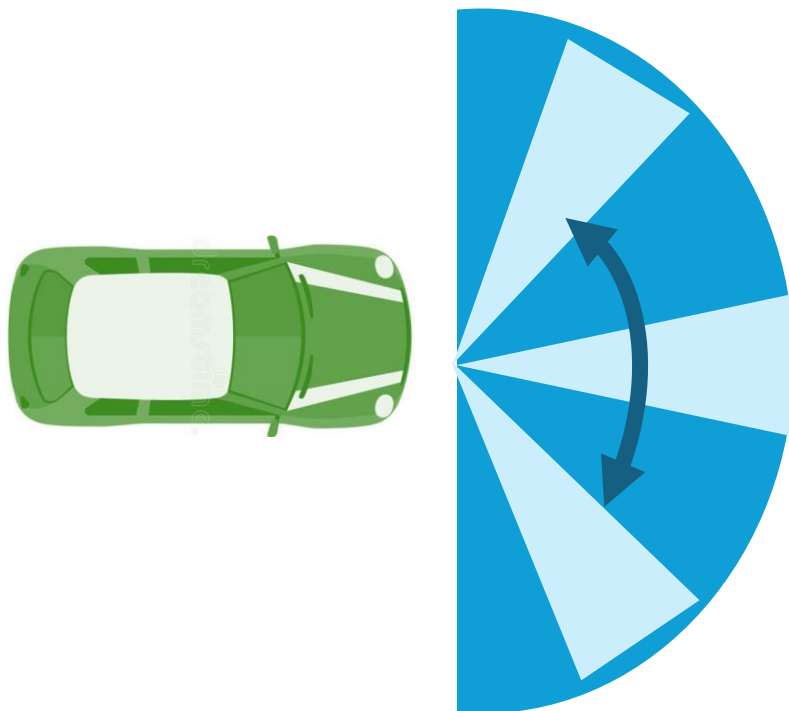
- Visión central
- Visión periférica

10

Claves
conducción segura

Tómate tu tiempo
en los cruces

¿Por qué nos pasa?



Para recoger la información debes mover tu visión central como si fuese un **escáner** y comprobar que hay en la zona de la visión periférica

10

Claves conducción segura



10

Claves conducción segura

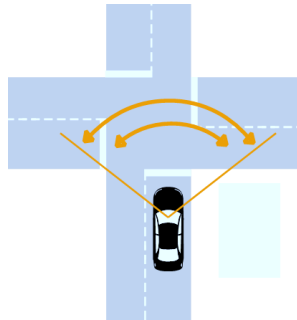
10

Claves conducción segura



¿Cómo lo solucionamos?

Tómate tu **tiempo en los cruces**



En los cruces realiza tres comprobaciones:
MIRA, MIRA y vuelve a MIRAR



Circulando, haz escaneos continuos con
los ojos

Tómate tu tiempo
en los cruces



¿En qué situaciones?

Donde

Al llegar a un cruce o rotonda
Al entrar y salir de un paso de peatones
Al dar el giro en una calle
En zonas de mucho tráfico

Recuerda

Para que en todo te puedas
fijar, deja a tu vista trabajar

10

Claves
conducción segura

Aparca con
seguridad



10

Claves conducción segura

Aparca con seguridad



1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Aparca con
seguridad

¿Qué nos puede pasar?



Aparca con
seguridad

¿Qué nos puede pasar?

Para aparcar, muchas veces tenemos que maniobrar **marcha atrás**

Es la **maniobra de mayor riesgo**, provoca más de **la mitad de los golpes** y en ocasiones atropellamientos graves o mortales.

Aparca con
seguridad



¿Por qué nos pasa?

Por las prisas

Por comodidad

Por desesperación

Por exceso de confianza

Por desconocimiento de los riesgos

Aparca con
seguridad



¿Por qué nos pasa?

Maniobra de marcha atrás

Tiene más ángulos muertos
Diferente comportamiento del vehículo
Entorno es cambiante
Mejor si se puede evitar

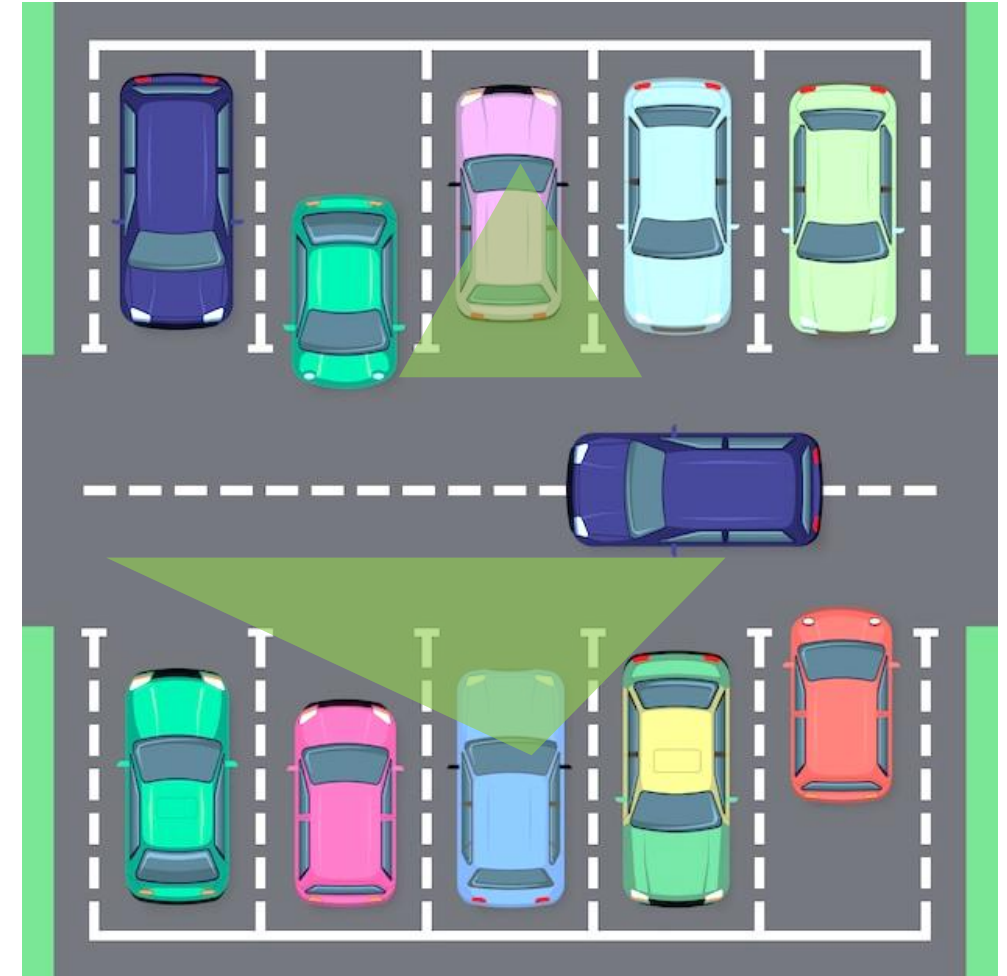
¿Cómo lo solucionamos?

Aparcar preparando la salida

Más visibilidad

Sin los riesgos de la marcha atrás

Sin golpes ni atropellos



Aparca con seguridad



¿En qué situaciones?

Donde

- Al aparcar en batería
- Al entrar y salir de un parking
- Al aparcar junto a pasos de peatones
- Al aparcar en cruces de calles

Recuerda

Un pequeño esfuerzo
al terminar, evita
problemas al empezar

10

Claves
conducción segura



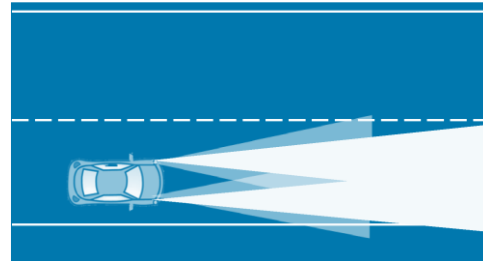
Ten en
cuenta a
los demás



Ten en cuenta a
los demás



1 ¿Qué nos
puede pasar?



2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Ten en cuenta a
los demás

¿Qué nos puede pasar?



Ten en cuenta a
los demás



¿Qué nos puede pasar?

Si no nos hacemos **visibles a los demás** ni **comunicamos nuestras intenciones**, nos exponemos a un accidente.

Un adecuado uso de **intermitentes, claxon, luces de freno, luces nocturnas, de posición** ... nos van a ayudar a que seamos vistos.

Ten en cuenta a
los demás



¿Por qué nos pasa?

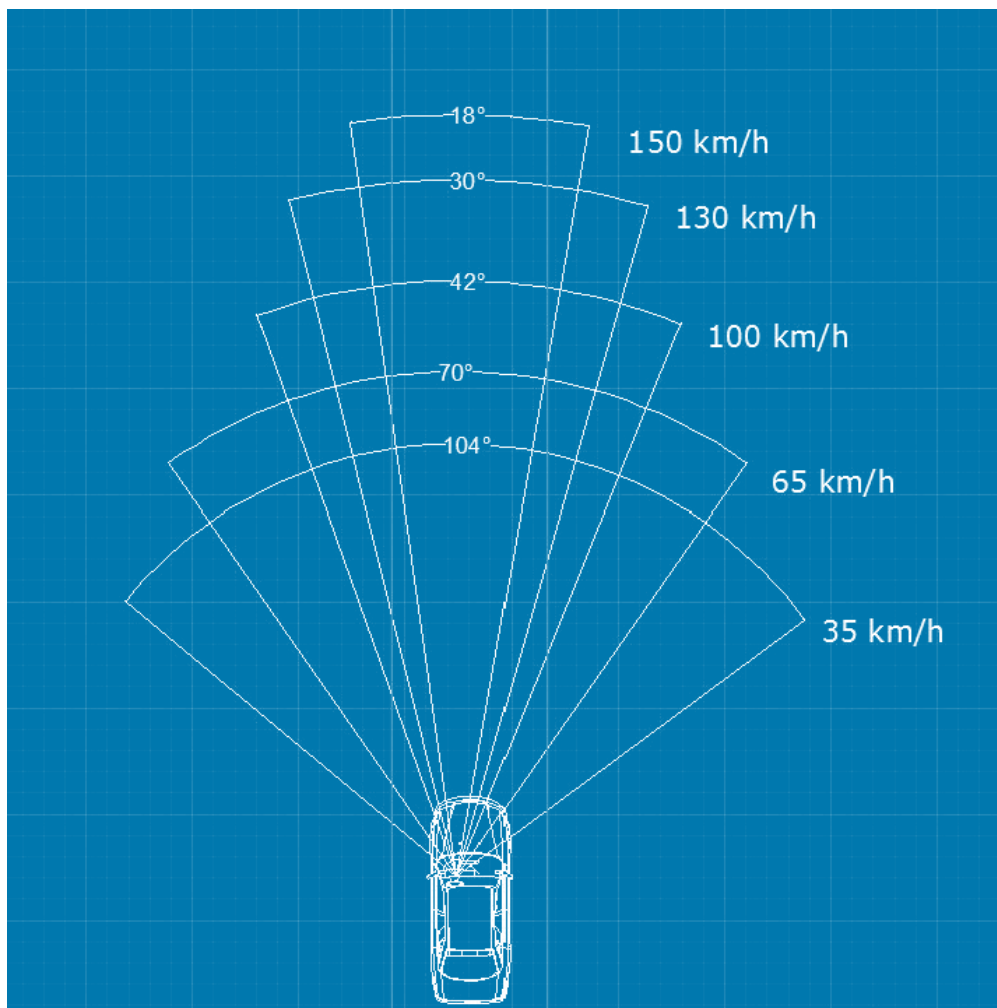
Olvidarnos

Confiar en que nos estarán viendo

Desconocimiento de los riesgos

Por pérdida del hábito

...

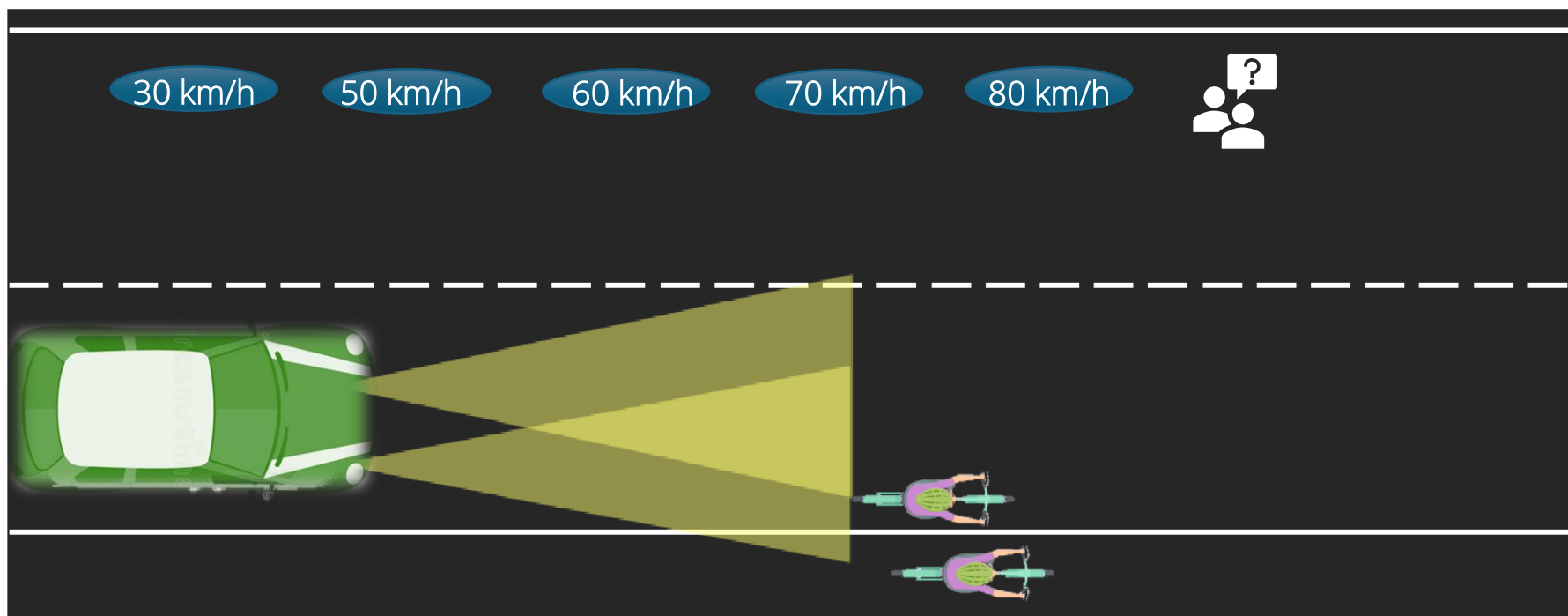


Visión y velocidad

+ velocidad – campo de visión

¿Por qué?

El cerebro recibe mucha información y no puede procesarla, con lo que se queda con la que mejor le llega (visión central). El resto la descarta.



Visión y conducción nocturna

¿Qué velocidad máxima permitiría al coche detenerse para no atropellar a los ciclistas?

Pista: es de noche, en carretera poco iluminada y luces cortas (40-50 metros alcance)

Recuerda: De noche, conduce a la velocidad que te permita parar en la zona visible (tiempo de reacción + distancia de frenado)

¿Cómo lo solucionamos?

Ten en cuenta a los demás

Luces: para ver y ser vistos, incluso de día

Intermitentes: en cualquier maniobra, aunque crea que vaya solo

Luz de freno: en detenciones, para indicar que estoy parado

Pitar: sólo para avisar de mi presencia, no por la prioridad

Considerar a otros: peatones, incorporaciones, retenciones, dejando pasar,...

Warning: para indicar detención brusca o velocidad anormalmente reducida

Ten en cuenta a
los demás



¿En qué situaciones?

Donde

Circulando a cualquier hora del día
En cruces, giros, cambios de carril
Al entra y salir de rotondas, de autopistas,..
Para avisar a los demás

Recuerda

Si quieres ser un conductor
previsible, pon todos los medios
al alcance para hacerte visible



Enfócate
en la
conducción



10

Claves conducción segura

Enfócate en la
conducción



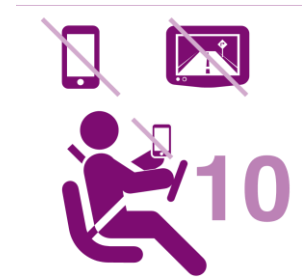
1 ¿Qué nos
puede pasar?

Verde Amarillo Az
Amarillo Azul Ver
Amarillo Azul Rojo

2 ¿Por qué
nos pasa?



3 ¿Cómo lo
solucionamos?



4 ¿En que
situaciones?

10

Claves
conducción segura

Enfócate en la
conducción



¿Qué nos puede pasar?

Enfócate en la
conducción



¿Qué nos puede pasar?

Las claves ADELANTATE



DISTRACCIÓN

Distracciones = 1ª causa de muerte al volante

Causan 1 de cada 3 accidentes mortales.

10

Claves
conducción segura

Enfócate en la
conducción

¿Qué nos puede pasar?

Al borde del precipicio



Entonces, ¿por qué no nos enfocamos en cada paso que damos conduciendo?

Enfócate en la
conducción



¿Por qué nos pasa?

Por exceso de confianza

Por desconocimiento de los riesgos

El mito de la multitarea

Aburrimiento

Cansancio

Amarillo Azul Verde Rojo Verde

Amarillo Azul Rojo Amarillo

Amarillo Azul Verde Rojo Verde
Amarillo Azul Rojo Amarillo

¿Somo capaces de hacer dos tareas a la vez?



sencillas



automatizadas

Uso del móvil: el cerebro no puede hablar y conducir bien a la vez

Tras 1 minuto y medio de hablar por el móvil, incluido el manos libres:

- Reduce el campo visual un 70%
- Se pierde el 25% de las señales
- Disminuye nuestra capacidad de reacción



¿Cómo lo solucionamos?

Enfócate en la conducción

Uso de móvil

Conductor usando manos libres ...

- Conversaciones < 1 minuto:
“¿es urgente?, Ahora te llamo”
- Parar en lugar seguro para llamar
- En viajes, planificar tiempo para parar a llamar (30 min cada 2,5 horas)

Si llamas al conductor

- Si no es urgente, no llames
- Pregunta: *“¿estás conduciendo?”*.
“Lláname cuando puedas”
- Evita hablar de temas importantes

Para salir del piloto automático NO olvides las “3 eMes”

Mejorar la postura



Manos al volante



Mirar retrovisores



Enfócate en la
conducción



¿En qué situaciones?

Donde

Si quieres “conducir” y no “llevar el coche”

En zonas de riesgo: alta velocidad, peatones,...

Para ver mejor, reaccionar mejor, anticipar mejor

Recuerda

Si como has llegado a tu destino

quieres recordar, del manos

libres te tienes que olvidar



Eres el dueño de tu
propio destino al volante
¡No pierdas el foco!

Tu seguridad depende de ti **¡ADELÁNTATE!**