

EN FUNCIÓN DE LA CARRETERA

EN AUTOPISTA Y AUTOVÍA

- Circular por el carril derecho.
- Respetar la distancia de seguridad.
- Mantener la alerta: la ausencia casi total de curvas y/o baches hace que la conducción se vuelva monótona y provoque un estado de sedación y cansancio al conductor.

EN ZONAS DE PENDIENTE ELEVADA

- Mantener una mayor la distancia de seguridad con respecto al vehículo que circula delante.
- Reducir la marcha antes de llegar a una pendiente.
- Nunca descender en punto muerto. Utilizar el freno motor.
- Adecuar la velocidad antes de entrar a una curva, acelerando progresivamente una vez en ella para contrarrestar la fuerza centrípeta.
- Se debe estar alerta especialmente ante baches, surcos, obstáculos o cualquier tipo de desperfecto en la calzada.

EN POBLACIÓN, CIUDAD O TRAVESÍA

- Reducir la velocidad en las inmediaciones de los pasos de peatones. Hay que tener en cuenta que casi dos de cada tres atropellos tienen lugar en ellos.
- Circular con precaución. Debe tenerse en cuenta las imprudencias y despistes por parte del resto de conductores y peatones.
- Extremar las precauciones en caso de colectivos de ancianos y niños, al ser colectivos de riesgo.

EN FUNCIÓN DE LAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS

CON LLUVIA

- Comprobar con frecuencia si los frenos funcionan ya que se pueden haber mojado y perder su eficacia.
- Se puede presionar suavemente el pedal del freno sin intención de frenar para lograr que la fricción del sistema de frenado escurra el agua.
- Frenar con suavidad, nunca bruscamente y con más antelación ya que la distancia necesaria para ello es casi el doble que con la carretera seca.
- Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo que nos precede.
- Reducir la velocidad, especialmente al aproximarse a curvas o cuando la lluvia es muy intensa. Se puede producir aquaplaning.
- Si la lluvia es intensa se encenderán las luces antiniebla delantera y trasera, así como la luz de cruce.
- Hacer uso del sistema de calefacción y ventilación para desempañar los cristales.

CON VIENTO

- Mantener firmemente las dos manos sobre el volante para conseguir controlar la dirección, sobre todo al salir de zonas seguras.

CON SOL Y CALOR

- Combatir los efectos del calor bebiendo agua, tomando comidas ligeras, ropas holgadas, gafas de sol y respetando las paradas planificadas.
- Mantener la temperatura del vehículo entre 18 y 23º, mediante el climatizador.
- Utilizar los parasoles.

CON NIEBLA

- Utilizar la iluminación antiniebla para mejorar en la medida de lo posible la percepción, así como utilizar preferentemente las luces de cruce sobre las largas.
- Evitar si es posible circular por zonas con niebla.

CON NIEVE

- Realizar una conducción suave, sin movimientos bruscos de la dirección, cambios de marchas repentinos. Evitar controlar el vehículo haciendo contravolantes.
- Accionar los mandos del vehículo con extrema precaución (freno, acelerador, embrague, etc).
- Aumentar la distancia de seguridad.
- Reducir la velocidad para adecuarla a las circunstancias de cada caso.
- Subir lentamente las rampas, a velocidad sostenida y con la marcha más larga posible.
- En pendientes, bajar a velocidad muy moderada y con una relación de marcha corta para utilizar preferentemente el freno motor.
- Utilizar la luz delantera de niebla en caso de nevada y la posterior de niebla en caso de nevada muy intensa.
- Utilizar el sistema de desempañamiento por aire caliente. Si fuera necesario, detener el vehículo y limpiar los cristales.

CON HIELO

- Reducir la velocidad en las zonas más propensas a tener hielo: lugares húmedos, sombríos, badenes, puentes, pasos elevados, etc. En los puertos de montaña las condiciones pueden variar de una vertiente a otra significativamente.
- Evitar maniobras bruscas, procurando pasar por las zonas de hielo de forma recta o muy suave. Si se pierde el control, evitar realizar contravolantes.

EN FUNCIÓN DEL FACTOR HUMANO

PARA EVITAR LA FATIGA

- Cuidar los hábitos de sueño y descanso.
- Llevar ropa ancha y cómoda.
- Ajustar bien el asiento, reposacabezas y volante.
- Conducir siempre a la velocidad recomendada (a mayor velocidad, mayor atención se requiere y mayor es la fatiga).
- Beber agua en abundancia para que la deshidratación no cause fatiga muscular y somnolencia.
- Llevar gafas de sol siempre que sea posible.

PARA EVITAR LA DISTRACCIÓN

- No girarse para hablar con personas.
- No comer ni beber mientras se conduce.
- Evitar manipular los mandos en la medida de lo posible.
- No intentar matar o expulsar insectos mientras se conduce.
- Prohibido el uso del teléfono móvil, sin manos libres.

PARA EVITAR EL SUEÑO

- Cuidar los hábitos de sueño y descanso.
- No realizar comidas copiosas.
- Ventilar adecuadamente el vehículo.
- Procurar mantener la atención mediante la radio, pero siempre manteniendo la atención sobre la vía y el tráfico.

PARA EVITAR EL ESTRÉS Y LA AGRESIVIDAD AL VOLANTE

- Disminuir la velocidad y adecuarla a las circunstancias de la vía, tráfico y estado emocional.
- Aceptar las circunstancias del tráfico. Escuchar música agradable y relajante.
- No alterarse frente a un conductor torpe, lento y/o agresivo y procurar evitarlo.
- Evitar discusiones durante la conducción.

ALCOHOL, DROGAS Y MEDICAMENTOS:

- Prohibido tajantemente el consumo de alcohol y drogas. No hay consumo sin riesgo.
- En caso de necesitar el uso de medicamentos que pudieran afectar a la conducción, informar al servicio de salud y/o a la empresa.