



## consejos conducción segura

### Posición de Conducción

Una **correcta posición** en el vehículo es fundamental para conseguir una buena conducción y evitar fatigar nuestro cuerpo antes de tiempo. Las **piernas** deben de estar ligeramente flexionadas, pudiendo pisar al fondo el pedal del embrague. El **respaldo** debe de ajustarse de forma que las muñecas lleguen a la zona superior del volante.

### Manejo del volante

Partiendo de que siempre hay que tener las dos manos cogiendo el volante, soltando una de ellas, únicamente para realizar giros u otras acciones imprescindibles, para realizar un buen manejo del volante es necesario **colocar** correctamente las **manos** en éste, siendo las "nueve y cuarto" la posición idónea.



La mano hacia la que gira la curva ha de anticiparse cogiendo el volante por la parte superior y tirando hacia abajo. Una vez la primera mano está arriba, la otra mano descenderá y ayudará a subir para realizar el giro, siempre con una de las manos cogiendo el volante durante esta maniobra.

### Observar la trazada óptima

En carretera es muy importante anticiparnos ante la aproximación a una curva y evaluar las dificultades que pueda presentar.

Es necesario que nuestra conducción se adapte según sea una carretera revirada con curvas ciegas que distará de las carreteras amplias y curvas suaves.

En las primeras, lo fundamental es frenar lo necesario para adecuar la velocidad antes de comenzar con el giro del volante y realizar la trazada correcta abriéndonos al lado contrario todo lo posible para ir cerrando dicha trazada a medida que llegamos al vértice de la curva para luego volver a abrir la trayectoria.

Es muy importante identificar perfectamente el vértice de la curva y que vemos la salida, pues hasta que no lo alcancemos no deberemos pasar a acelerar el vehículo.

## **En verano**

En verano, es frecuente debido a las altas temperaturas, sufrir antes de fatiga, incluso el sol radiante puede influir en nuestro incremento en el cansancio que incide a la hora de conducir.

Recomendamos respetar el conocido descanso cada 2 horas de conducción, parando a tomar agua o refresco bien fresquito.

También es conveniente el uso de gafas de sol (a poder ser con cristales homologados) que evitarán adelantar la fatiga y no nos deslumbraremos tan fácilmente.

Revisar como siempre las presiones de los neumáticos teniendo en cuenta que la temperatura del asfalto incide en un incremento considerable de la temperatura del neumático y por tanto su presión interna.

Los frenos también pueden sufrir y debemos tenerlo en cuenta a la hora de descender un puerto y evitar abusar de pisar el pedal del freno y no hacer frenadas prolongadas, si no breves pero con la intensidad mayor (dentro de una lógica). No hay situación más desagradable que el tacto esponjoso y sin eficacia de unos frenos recalentados y que no tiene más solución que parar para darles un descanso.