

IRIDAD
SEGURIDAD VIAL

ES tu VIDA
su VIDA

MAYORES CIRCULANDO

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.com





Prólogo	4
Presentación	6
Consejos para conductores	10
1. PONERSE EN FORMA	10
2. UN COCHE PARA CADA CONDUCTOR	13
3. ¡PONTE AL DÍA!	15
4. SÉ ESCRUPULOSO: CUMPLE LAS NORMAS	15
5. CONDUCE TRANQUILO	17
6. ACEPTA TUS LIMITACIONES	18
Consejos para peatones	20
1. POR CIUDAD CAMINA CON CUIDADO	20
2. EN CARRETERA NO ASUMAS RIESGOS ¡HAZTE VER!	22
3. APUESTA POR LA SEGURIDAD AL CRUZAR	24
4. OPTA POR LA PRUDENCIA. ASUME TUS LIMITACIONES	26
5. ATIENDE A LAS SEÑALES	28
Consejos para motociclistas	29
Consejos para ciclistas	31
Más información	32
WWW.MAYORESCIRCULANDO.COM	32
OTRAS WEBS DE INTERÉS	33



Uno de los tópicos más repetidos en los últimos años es la referencia al peso creciente que tiene la población mayor en nuestra sociedad. Lo que ocurre es que, como dijo Oscar Wilde, un tópico no es más que una verdad repetida muchas veces y en el caso de las mayores es verdad que se trata de un grupo de población que es no sólo cada vez más numeroso, sino más activo, más participativo.

El que los mayores tengan una vida más activa es sin duda una realidad social positiva. Pero, como tantas otras, tiene su lado negativo que deriva de su mayor exposición al riesgo. No se trata de hacer un planteamiento determinista como si el hecho de que las personas mayores participen más en la circulación -en tanto que son peatones, conductores o usuarios de cualquier medio de transporte- como manifestación de esa creciente actividad, tuviese como correlato inevitable ser víctima de algún accidente, pero en términos estadísticos las cosas son así de elementales: cuanto más se participa en la circulación, mayor probabilidad hay de sufrir un accidente.

En el caso de las personas mayores esta mayor exposición al riesgo tiene problemas adicionales derivados del hecho incontrovertible de que según vamos cumpliendo años, nuestra salud va sufriendo pequeños deterioros -perceptivos, psicomotores, neurológicos...- que pueden tener influencia en nuestras capacidades y habilidades para circular, tanto si somos conductores como peatones.

El programa MAYORES CIRCULANDO tiene como finalidad, entre otras, concienciar a los mayores sobre la necesidad de que conozcan las limitaciones que -fruto de la edad- van teniendo, no para que dejen de conducir, sino simplemente para que revisen su estado de salud con frecuencia, y ello quiere decir que se haga con independencia de cuándo corresponda realizar la revisión de su permiso de conducción. También como peatones o usuarios de cualquier tipo de transporte hay que conocer estas limitaciones y actuar responsablemente desde ese conocimiento.

En definitiva, la seguridad vial es una buena forma de contribuir a que sea cierta la afirmación de que los mayores vivimos más años y con mayor calidad de vida.

Miguel M^a Muñoz Medina
Presidente del Instituto de Seguridad Vial
de FUNDACIÓN MAPFRE

Presentación



El tiempo pasa volando y con los años nuestros cuerpos se resienten y comienzan a aparecer los primeros síntomas a los que, familiar y coloquialmente, denominamos “**goteras**”. Estas pueden aparecer antes o después, pero sobrevienen de forma inexorable.

Aunque la mayoría de las personas ve perfectamente desde su nacimiento, a partir de los 40 años necesitará gafas al menos para leer y es muy probable que también para ver la televisión y para conducir. Y lo que es peor, con este deterioro físico progresivo de la **vista**, afloran nuevos síntomas, como la necesidad de más luz para ver correctamente, la disminución de la capacidad de enfoque, dificultades para distinguir los colores, etcétera.

La pérdida del **oído** se presenta algo más tarde, normalmente en la década de los sesenta, pero es algo que también nos



llega a todos. Las pérdidas de audición se reflejan especialmente en frecuencias altas como los sonidos de las bocinas de los coches o las sirenas de bomberos, ambulancias o policía. Oír bien un bocinazo puede, en un momento dado, salvarnos la vida.

El paso de los años se manifiesta además en nuestra **velocidad mental**, lo que afecta a la hora de la toma de decisiones rápidas y en los tiempos de reacción. También, en la flexibilidad del cuerpo para girarse cuando se conduce marcha atrás; en una disminución paulatina de la movilidad y, en general, en una mayor vulnerabilidad física.

Según estudios recientes, la mitad de la población de mediana edad y el 80% de los mayores de 70 años sufren **artritis** y rigidez en algunos músculos, lo que dificulta el poder girar el cuello con normalidad o realizar determinados movimientos bruscos.

Todos estos y muchos otros síntomas derivan en tratamientos y en ingesta de **medicamentos**, la mayoría de los cuales tienen efectos secundarios que disminuyen las capacidades de las personas y que, en muchos casos, presentan incompatibilidades para realizar actividades, como conducir.

UN COLECTIVO DE RIESGO

Esta mayor vulnerabilidad no debe quitarnos el sueño, pero sí espolearnos a **aceptar la situación**, para hacerla frente con naturalidad, y tomando las **medidas** necesarias para velar por nuestra felicidad y, sobre todo, por **nuestra seguridad** y la del resto.

En general, los mayores constituyen un colectivo que está más en riesgo que el resto de las personas en la carretera debido, sobre todo, a:

- Deterioro en las capacidades visual y auditiva
 - Movilidad reducida y capacidad de respuesta más lenta
 - Una mayor vulnerabilidad física
 - Disminución de las capacidades provocada por los efectos secundarios de la ingesta de medicamentos
-

Según los últimos datos de la **Dirección General de Tráfico**:

- En 2007 fallecieron en España un total de 591 peatones. El 41% de estos, casi la mitad, eran mayores de 64 años, aunque son los mayores de 74 años los que tienen mayor riesgo de morir atropellados (el 26%).
- La cifra de fallecidos en zona urbana para el grupo de más de 64 años no fue superada en 2007 por ningún otro grupo de edad. Los peatones registraron la cifra más alta: de los 180 mayores de 64 años fallecidos en zona urbana, 152 eran peatones, es decir, el 84%.
- El número de víctimas mortales en accidentes en carretera ascendió a 3.082 personas en 2007, de las que 422 eran mayores de 65 años, aproximadamente un 13% del total.

Debido a estas cifras, el Instituto de Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE ha decidido lanzar el programa **MAYORES CIRCULANDO**, cuyo objetivo es identificar los problemas que tienen los mayores como conductores o peatones y evitar que sufran accidentes, a través de distintos materiales formativos:

- **Folleto** con consejos prácticos para el conductor mayor.
- **Guía** con información completa para asistentes sociales y otros profesionales del sector de la atención al mayor.
- **Vídeo** con situaciones de riesgo y consejos para evitarlas, realizado en la última tecnología en ilustraciones en tres dimensiones (3-D).
- **Página web** (www.mayorescirculando.com), en la que encontrar información y descargar todos los materiales de este programa.
- **DVD** para profesionales, que incluye el estudio realizado *ad-hoc* y toda la documentación necesaria para difundir su contenido.



Consejos para conductores

1. PONERSE EN FORMA

La conducción de un coche requiere toda nuestra atención y para estar en forma es imprescindible adquirir unos **hábitos saludables** que nos permitan conservar en el mejor estado posible nuestra salud física y mental.

QUÉ HACER

- Comprende el valor de una **buena alimentación** y del ejercicio físico.
- Ten presente que la pérdida de facultades que conlleva la edad puede ser combatida con motivación, **ejercicio** y algo de entrenamiento.
- Acude al médico para hacerte **chequeos periódicos** y conocer los efectos secundarios de las medicinas. Un examen médico puede revelar problemas que afectan a la conducción como los tiempos de reacción, el tono muscular o su flexibilidad.
- Si crees que no puedes cambiar los hábitos de tu vida que dificultan la conducción, es mejor **no arriesgarte** a seguir conduciendo y poder provocar un accidente que pueda acabar con tu vida y con la de otros.
- Acude al otorrino a **revisarte el oído**.



CUIDAR LA VISTA

Revísate la vista con frecuencia, ya que nos proporciona el 85% de la información que necesitamos para tomar las decisiones que nos mantengan seguros y empieza a deteriorarse a partir de los 40 años. Además, estas revisiones te pueden ayudar a detectar y minimizar los problemas de enfermedades como la diabetes, el glaucoma o las cataratas.

- ❑ La cantidad de luz que necesitamos se duplica cada 13 años. Es decir, una persona de 60 años necesita diez veces más luz que una de 19.
- ❑ Con el paso del tiempo, los colores son más difíciles de distinguir, en especial el rojo.
- ❑ La capacidad para enfocar también va descendiendo con la edad.
- ❑ Los ojos pierden elasticidad con el paso de los años y se hacen más sensibles a los deslumbramientos.

- ❑ Comparado con un adolescente de 16 años, una persona de 55 años necesita ocho veces más tiempo para recuperarse de un deslumbramiento.
- ❑ La visión periférica se estrecha y la profundidad de campo empeora con los años, lo que dificulta ver a qué velocidad vienen los coches de frente.

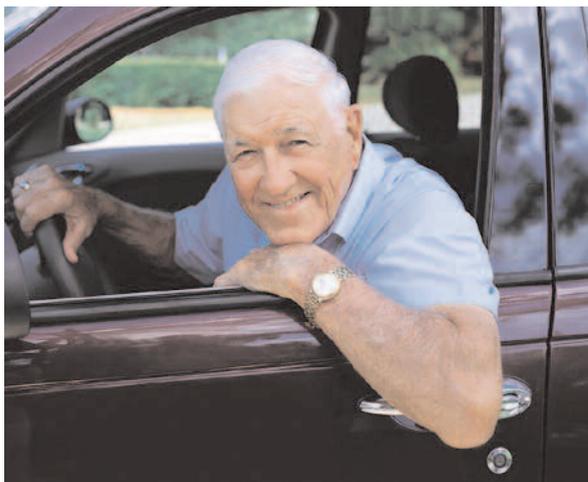
RECUERDA SIEMPRE

- Si usas gafas, llévalas constantemente.
- Si tienes cataratas, no te alarmes. Se trata de una operación sencilla que puede ayudarte a mejorar mucho tu vista.
- La posibilidad de sufrir un accidente es tres veces mayor por la noche que por el día. Acepta los límites que la edad te impone en la visión y trata de conducir el menos tiempo posible por la noche y en condiciones de escasa visibilidad.
- Evita usar cristales tintados y mantén siempre el parabrisas y los faros bien limpios.



2. UN COCHE PARA CADA CONDUCTOR

Como decíamos, con los años se pierde agudeza visual, flexibilidad, fuerza, altura... Son muchos los achaques que hacen aconsejable cambiar de coche y elegir uno más moderno y confortable, ya que esto ofrecerá más seguridad al conductor. Elige el más adecuado a tus capacidades.



ALGUNAS SUGERENCIAS

- Busca un modelo que permita subir o bajar los asientos para llegar bien a los pedales y tener una buena visión por todas las ventanillas. Y si también se puede ajustar en altura el cinturón de seguridad, mejor.
- Un volante telescópico regulable en altura puede ayudarte a encontrar una postura cómoda y segura. Los expertos recomiendan que la parte superior del volante coincida con el esternón y esté al menos a 25 centímetros del pecho.



- Para tener buena visibilidad evita los habitáculos altos, que crean puntos muertos, y los alerones traseros.
- Si padeces de la vista, ten un panel de mandos legible con números, letras y símbolos grandes y fáciles de leer.
- La dirección asistida es fundamental para ayudar a girar las ruedas cuando el coche está detenido.
- Procura que tu coche tenga espejos retrovisores grandes y anti-deslumbramientos.
- También puedes instalar un espejo retrovisor interior más alargado y con forma convexa que te ayude a eliminar puntos muertos y a resolver problemas de visión periférica.
- Si tienes algún tipo de discapacidad, recurre al equipamiento adaptado como extensores de pedales, volantes con acelerador y freno manuales y otros accesorios especiales.

3. PONTE AL DÍA

Los conductores mayores muchas veces se quedan “fuera de juego” porque han pasado muchos años desde que se sacaron el carné de conducir. Las leyes de tráfico cambian e introducen nuevas normas que requieren una puesta al día de forma periódica. Por esto resultaría muy conveniente volver a la autoescuela y apuntarse a clases de nuevo: sería de gran ayuda y te aportaría confianza para saber afrontar todo tipo de situaciones de riesgo.



4. SÉ ESCRUPULOSO: CUMPLE LAS NORMAS

A la hora de conducir hay una serie de normas básicas que nos afectan a todos pero que, con el paso del tiempo, tendemos a descuidarlas poniendo mil y una excusas. Toma conciencia de la importancia de estas porque, de lo contrario, puedes poner en peligro tu vida y las de los demás.

NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

- Al subir al coche ponte siempre el cinturón de seguridad. Su uso es obligatorio en todas las plazas del vehículo. Póntelo por encima del hombro para evitar contusiones en caso de accidente. Consulta el manual del fabricante si tienes dudas acerca de su ajuste y colocación.
- Si tu coche no tiene sistema de aviso para cuando no llevas el cinturón abrochado, pon una nota visible que te lo recuerde.
- Indica las maniobras con la luz intermitente y mira por los retrovisores antes de cambiar de carril.
- Instala retrovisores panorámicos y espejos exteriores más grandes para evitar los ángulos muertos.
- Pregunta a un especialista sobre qué ejercicios puedes hacer para mejorar tu flexibilidad y poder mirar hacia atrás sin dificultad cuando lo necesites.



5. CONDUCE TRANQUILO

Con los años, algunos conductores se ponen nerviosos en determinadas circunstancias más o menos problemáticas. La paciencia se pierde con más facilidad en los atascos; los cruces y los accesos a autovías o autopistas nos empiezan a generar más inseguridad; las preocupaciones cotidianas nos distraen y perdemos la concentración que debemos tener cuando estamos al volante.

Cuando se den estas circunstancias habrá que poner todo de nuestra parte para mantener los cinco sentidos y conducir con la tranquilidad necesaria para circular seguros.

RECOMENDACIONES

- Planea tus rutas y viajes para evitar carreteras y cruces complicados.
- Si las autopistas te dan pánico, intenta evitarlas. Casi siempre hay rutas alternativas.
- Si eres una persona emocional y vehemente, no te pongas al volante en situaciones críticas. Espera a que te hayas calmado por completo.
- Trata de reducir cualquier tipo de distracción al volante, desde el uso de la radio y el climatizador hasta los sentimientos o preocupaciones.
- Si te ponen furioso los embotellamientos, evita las rutas que sabes que están congestionadas.

6. ACEPTA TUS LIMITACIONES

Si, a pesar de haber seguido todas estas recomendaciones, ves que tienes problemas de visibilidad, que los pequeños accidentes se repiten con mayor frecuencia, que son lentos tus reflejos ante situaciones de emergencia o que tus allegados te llaman la atención sobre tu forma de conducir, no te irrites, acepta tu dependencia, déjate aconsejar y comienza a prepararte psicológicamente para el día en que tengas que dejar el volante. No es grave y es recomendable que te lo tomes con calma.



ALGUNAS PROPUESTAS

- En primer lugar, restringe el número de horas que pasas al volante:
 - Conduce sólo de día, en condiciones meteorológicas favorables y en carreteras conocidas y seguras.

- Planea mapas con tus recorridos habituales.
- Elige rutas con buena iluminación, bien señalizadas y sin giros que te hagan atravesar el carril contrario.
- Selecciona plazas de aparcamiento adecuadas.
- Si un curso de reciclaje, los límites a la conducción y las rutas seguras dejan de ser suficientes, habrá llegado la hora de “colgar las llaves”.



- Prueba el transporte público. España disfruta de una de las redes de transporte público más desarrolladas de Europa y en la mayoría de las provincias existen descuentos especiales para las personas mayores.

INSTRUCCIONES PARA EL PASAJERO

Cuando vamos en cualquier vehículo sin ser el conductor, también debemos recordar algunas normas básicas de seguridad:

- En coche hay que llevar puesto siempre el cinturón de seguridad y en moto, el casco.
- En autobuses:
 - En la parada, espera siempre en la acera.
 - Espera a que se detenga totalmente, tanto para subir como para bajar.
 - Utiliza los asientos y los asideros en todo momento. Estás en tu derecho de solicitar, si es necesario, tu asiento a otros pasajeros.
 - Nunca cruces la calzada por delante de un autobús, a no ser que haya un paso señalizado y se hayan detenido todos los vehículos.

Consejos para peatones



1. POR CIUDAD CAMINA CON CUIDADO

Desde tiempo inmemorial caminar ha sido el medio de transporte por excelencia. Aporta independencia y es una forma de ejercitarse a cualquier edad. Pero sobre todo es muy aconsejable en personas mayores.



El riesgo de aumento de accidentes en personas mayores, debido al deterioro de la vista y el oído y a la pérdida de movilidad, es una realidad y conviene extremar las precauciones

NO OLVIDAR

- Caminar por aceras y avenidas con la superficie en buenas condiciones y evitar las aceras con obras o simplemente en mal estado.
- Cuando pasees de noche, hazlo por zonas bien iluminadas.
- Observa los coches que pueden llegar a salir o entrar en un garaje usando parte de la acera destinada a peatones.
- Mientras caminas, observa a los demás peatones, ciclistas, patinadores... para evitar sorpresas y, en su caso, un pequeño accidente.
- Cuando se acompaña a niños pequeños, deben llevarse siempre de la mano por el interior de la acera.

2. EN CARRETERA NO ASUMAS RIESGOS ¡HAZTE VER!

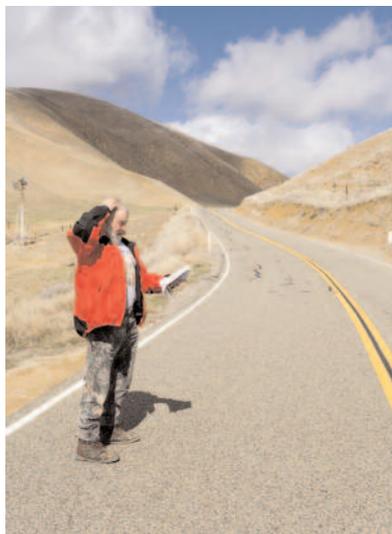
Muchos de los accidentes cotidianos en vías urbanas se deben a la escasa visibilidad y, por desgracia, muchos peatones se ven envueltos en accidentes porque no son vistos por los conductores.

Para aumentar la visibilidad se puede actuar de dos formas: utilizar una indumentaria que llame la atención y observar con mucho cuidado por dónde se va a cruzar para evitar todos los obstáculos con que uno se pueda encontrar.

QUÉ HACER EN CARRETERA

- Procura caminar por el arcén, lo más alejado posible de los coches, y siempre por el lado izquierdo de la carretera, de manera que los coches que pasen a tu lado te vean de frente y no de espaldas. Y si se va en grupo se debe circular uno detrás de otro, en “fila india”.
- Lleva ropa o accesorios de color rojo, amarillo o naranja, que son los colores más fáciles de reconocer por los conductores.
- Utiliza brazaletes o ropa reflectante cuando la situación lo requiera. De noche es obligatorio llevar algún elemento luminoso o reflectante homologado, visible a una distancia de, por lo menos, 150 metros. También se aconseja ponerlos en los carros de la compra y sillas de ruedas.

- Además, de noche o cuando se reduzca la visibilidad por niebla o lluvia, hay que llevar luces para que nos vean los vehículos: blancas o amarillas las que se dirigen hacia delante y rojas las que se dirigen hacia atrás.
- Si necesitas cruzar, estate alerta y mira a todos los lados. En carreteras donde no haya semáforos o pasos de peatones hay que tener especial cuidado y nunca cruzar en curvas con poca visibilidad o cambios de rasante. Hay que evitar cruzar entre árboles o coches aparcados que puedan provocar que los conductores no te vean.
- En las intersecciones conviene realizar un contacto visual con los coches que giran por donde uno va a cruzar. Nunca asumas que el conductor te ha visto.
- Hay que tener especial cuidado al cruzar los pasos a nivel, nunca haciéndolo cuando las barreras están cerradas o comenzando a cerrarse.



3. APUESTA POR LA SEGURIDAD AL CRUZAR

Sin lugar a dudas las zonas más seguras y, por tanto, las únicas recomendadas a la hora de cruzar una calle o una avenida son los semáforos y pasos de peatones.

Pero nunca hay que fiarse completamente y conviene tomar algunas precauciones.

QUÉ HACER EN LOS SEMÁFOROS

- Pulsa el botón para cruzar siempre que sea posible.
- No pierdas ni un segundo al cruzar. Empieza en cuanto la luz se ponga en verde, pero siempre tomando la precaución de mirar bien en todas direcciones por si algún coche se saltase el semáforo.
- Si la silueta del peatón en verde se encuentra parpadeando cuando te acercas al semáforo, es mejor esperar al próximo turno a correr el riesgo de que se ponga en rojo a mitad del cruce.



- Cuidado con los coches que giran. Mira y escucha el tráfico cuando vayas a cruzar y procura contactar visualmente con los conductores.
- Si no estás seguro de cruzar de manera segura, pide ayuda a otro peatón. La mayoría de las personas estará encantada de ayudarte.

QUÉ HACER EN ROTONDAS Y GLORIETAS

Las rotondas y glorietas pueden llegar a resultar harto complicadas, ya que el tráfico va y viene en varias direcciones. En algunas rotondas es posible que encontremos zonas que permitan el cruce de peatones. En estos casos:

- Cruza siempre por el paso de peatones y nunca trazando una diagonal por el centro.
- Observa el tráfico en todas direcciones, antes y mientras estés cruzando.
- Cuidado con los conductores que no señalizan. No interpretes nunca sus intenciones y espera que pasen antes de empezar a cruzar.
- No debes asumir nunca que por ser peatón tienes derecho de paso respecto al tráfico.

QUÉ HACER EN MEDIANAS E ISLETAS

Normalmente se encuentran en calles muy anchas donde es complicado cruzar la calle entera de una sola vez.

Estos refugios ayudan a los peatones a esperar seguros hasta poder completar el cruce. Cuando te muevas en medianas e isletas debes tener muy presente:

- Permanecer siempre en estado de alerta.
- Parar, mirar, escuchar y pensar antes de cruzar.
- Cruzar en línea recta cuando llegue tu turno o cuando la calle haya quedado libre de tráfico.

4. OPTA POR LA PRUDENCIA. ASUME TUS LIMITACIONES

El paso de los años, como se decía anteriormente, nos afecta físicamente, pero no sólo cuando estamos al volante. Estas limitaciones físicas también nos influyen como peatones.



Por ello, es muy recomendable hacerse revisiones médicas periódicas, sobre todo para controlar la vista y el oído. En caso de tener problemas de vista u oído, llevar gafas o un audífono puede evitar más de un susto. Y, aunque no se tengan problemas de vista, siempre viene bien utilizar gafas de sol para reducir el efecto de los deslumbramientos.

QUÉ HACER CUANDO LA MOVILIDAD ES REDUCIDA

- Reconoce muy bien el terreno antes de dar un paso más. Muchas aceras están en mal estado y nos pueden jugar una mala pasada.
- Planea los paseos para evitar caminos peligrosos. Mira muy bien al resto de usuarios de la acera, ya que te encontrarás con otros peatones, animales, ciclistas, etc.
- El tiempo necesario para cruzar una calle se incrementa considerablemente si se tiene movilidad reducida. Si uno usa bastón necesitará más tiempo que si va en silla de ruedas.
- Usa los semáforos y pasos de peatones que están dotados con pequeñas rampas que facilitan el acceso a la calzada.
- Recuerda que, si no tienes toda la confianza suficiente a la hora de cruzar, es recomendable que pidas ayuda a otra persona antes de hacerlo.



Recuerda que muchos badenes situados para que los coches no corran, no son siempre pasos de cebra, en cuyo caso los conductores no tienen por qué ceder el paso a los peatones.

5. ATIENDE A LAS SEÑALES

Igual que cuando vamos conduciendo, las indicaciones de los agentes de circulación son las que tienen preferencia sobre las demás señales, así que debemos obedecerlas siempre. Los cinco tipos de señales por orden de prioridad son:

- ❑ Agentes
- ❑ De balizamiento o circunstanciales (banderitas, conos, señales de obras, etc.)
- ❑ Semáforos
- ❑ Verticales
- ❑ Horizontales (las pintadas en el firme)



Hay dos señales básicas de los agentes de circulación que no debemos olvidar:

- Brazo levantado verticalmente: Todos los usuarios de la vía que se acerquen de frente al agente tienen la obligación de detenerse.
- Brazo o brazos extendidos horizontalmente: Obliga la detención a todos los usuarios de la vía que se acercan al agente desde cualquier dirección perpendicular a su brazo o brazos. Permanece en vigor aunque éste los baje, siempre que no cambie de posición o efectúe otra señal.

Consejos para motociclistas

- Lleva siempre el casco. Es obligatorio utilizar cascos homologados para circular por cualquier tipo de vía.
- No se debe circular utilizando auriculares ni teléfonos móviles.
- Se ha de circular siempre en línea recta y, al igual que cuando conducimos un coche, señalar correctamente antes de realizar cualquier maniobra.
- No conducir inmediatamente detrás de un coche o camión porque ante un frenazo brusco por su parte, podemos no tener tiempo suficiente para salir de su estela y acabar colisionando con él.

- Hazte ver. Utiliza ropa reflectante y no apagues nunca la luz de cruce, aunque sea de día.
- Ten siempre a punto tu motocicleta o ciclomotor: luces, ruedas, aceite y combustible. Recuerda que salvo en contados modelos, no se suele llevar rueda de repuesto.
- No circular entre los coches. Recuerda que la distancia lateral mínima de separación para adelantar es de 1,5 metros. Circular entre coches, aunque estén parados, puede ser muy peligroso.
- Adapta la velocidad a las condiciones de la vía y no te pongas metas ni tiempo para llegar.
- Equipamiento: procura llevar siempre guantes, calzado adecuado y gafas protectoras o de sol, porque protegen la vista de frío, viento, polvo, mosquitos, etc.
- Si llevas algún tipo de carga o equipaje procura tenerlo fijado correctamente ya que un bache o una curva pueden provocar su caída y causar accidentes.



Consejos para ciclistas

- Cuando vayas en bicicleta, debes circular por el carril-bici, por el arcén o lo más cerca posible del borde derecho de la calzada y, si se va en grupo, en “fila india”.
- Nunca transportes a otra persona.
- Cumple siempre las normas de circulación, sobre todo las que impliquen un riesgo para tu seguridad: los STOP, ceda el paso, semáforos en rojo, etc.
- Nunca dejes de utilizar el casco para protegerte, aunque sea incómodo.
- Sé predecible. Usa tus manos para indicar los giros a izquierda o derecha. No sorprendas a los demás conductores, ni te dejes sorprender por ellos.
- De día y de noche lo fundamental es hacerse ver por todos los medios posibles: luces, prendas reflectantes tanto en el cuerpo como en la misma bicicleta.
- Cuando circules por zonas peatonales hazlo a una velocidad similar a la de los viandantes, teniendo en cuenta la prioridad del peatón.
- Prevé el itinerario que vas a seguir. Evita los recorridos más peligrosos y conduce con las dos manos sobre el manillar.
- Ten siempre a punto tu bicicleta (frenos, dirección, ruedas, luces...) y procura llevar bomba de inflar, parches, cámara de repuesto y las herramientas básicas.

- En ciudad, si circulas muy pegado a la derecha del carril, los automovilistas tenderán a ignorarte y, además, si vas demasiado pegado a los coches aparcados, corres el riesgo de chocarte en caso de que uno abra su puerta.
- En las rotondas, compórtate como otro vehículo más y entra con mucha precaución pero sin miedo y siempre señaliza con las manos cuando vayas a tomar la salida.

Más información

WWW.MAYORESCIRCULANDO.COM

Tal y como se comentaba al principio de esta Guía, FUNDACIÓN MAPFRE ha elaborado diferentes materiales formativos para divulgar este programa de Seguridad Vial entre las personas mayores. Todos ellos están disponibles en la web www.mayorescirculando.com.

Ahí encontrarás información del programa, así como todo lo necesario para colaborar en su difusión: descarga de las guías, cartelería, etc.

Además, tendrás la oportunidad de ver los vídeos formativos que se han desarrollado en la última tecnología en tres dimensiones (3-D) para ofrecer los consejos a los mayores de la manera más amena y moderna.



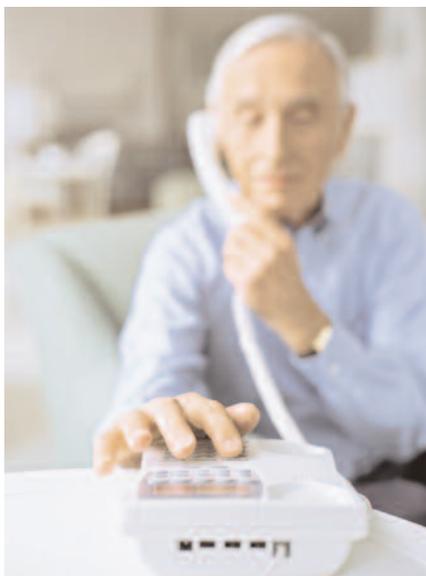
Por último, el conductor mayor que tenga dudas sobre si está en plenas facultades para seguir conduciendo o debería plantearse ir dejándolo, puede responder un sencillo cuestionario en el que, según sus respuestas, se le proporcionarán unos consejos u otros.

OTRAS WEBS DE INTERÉS

- <http://www.fundacionmapfre.com> - Página web donde el Instituto de Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE comunica todas las acciones que lleva a cabo y proporciona la descarga de todas las publicaciones que edita.
- <http://www.dgt.es> - Web de la Dirección General de Tráfico. En ella encontrarás información actualizada de las normas de circulación e información del tráfico.

- **http://ec.europa.eu/transport/roadsafety/charter/index_es.htm** - Website de la Carta Europea de la Seguridad Vial, un foro donde compartir experiencias y tratar de reducir el número de muertes en carreteras europeas.
- **<http://www.seg-social.es/imserso/>** - Sección de la web del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte dedicada al Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- **<http://msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/mayores>** - Sección de la web del Ministerio de Sanidad y Consumo dedicada a la salud de las personas mayores.

**Sé prudente, pero, si a pesar
de todos los cuidados,
sufres un accidente importante
pide atención en el
teléfono de emergencias 112**



*Si deseas más información sobre
el programa **MAYORES CIRCULANDO**,
o quieres colaborar con su difusión,
ponte en contacto con nosotros
a través de nuestra página web
www.mayorescirculando.com*

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.com