

Manual de movilidad 3S

Segura, Sana y Sostenible



Fundación **MAPFRE**

El mundo ya no es igual que antes y requiere comportamientos y propuestas diferentes. Informarte es el primer paso hacia una nueva manera de utilizar las vías públicas.

Este manual recoge todas las recomendaciones necesarias para una movilidad segura, sana y sostenible.



ÍNDICE

TODOS SOBRE LA MOVILIDAD 3S

Pg. 4

CALLES Y CARRETERAS

Pg. 6

VEHÍCULOS

Pg. 16

MODALIDADES

Pg. 34

COLECTIVOS

Pg. 42

TODO SOBRE LA MOVILIDAD 3S

Una herramienta de prevención



¿POR QUÉ?

El mundo ha cambiado. **La seguridad, la salud y el respeto a nuestro entorno ocupan un lugar prioritario en nuestras vidas.** Los ciudadanos nos hemos hecho conscientes de nuestra responsabilidad a la hora de cuidarnos y de cuidar a los demás, adaptando nuestro estilo de vida a los hábitos saludables, seguros y sostenibles. Los nuevos tiempos requieren comportamientos y propuestas diferentes. Ya no hay excusas para que en las vías públicas se sigan produciendo miles de muertes.

Históricamente, se ha considerado que los «accidentes» de circulación eran sucesos azarosos e inevitables. Pero ha quedado demostrado que esto no es así. La OMS hoy propone sustituir la palabra accidente por la de siniestro o lesión no intencionada, para que entendamos que no se trata de un hecho inevitable, sino de algo en lo que podemos influir con nuestro comportamiento. **Todos los siniestros son consecuencia de unas causas y si éstas las conocemos y las prevenimos, entonces los siniestros serán evitables.** Ser precavidos y responsables depende de nosotros mismos.

Estar bien informados es el primer paso hacia una **nueva movilidad** en la que queremos evitar que ocurran siniestros y, consecuentemente, víctimas. **Cuidarte y cuidar de los demás** pasa también por ser responsable y comprometerte con la seguridad vial.

Con este manual ponemos a tu disposición, de forma inmediata y ordenada, todas las **recomendaciones que pueden fomentar una movilidad segura, sana y sostenible.**

Consúltalo, resuelve las dudas que puedan surgirte a la hora de ponerte al volante de cualquier vehículo o al caminar por las vías públicas y aprende a ser respetuoso con el resto de usuarios de las carreteras.



¿POR DÓNDE?

Tan importante es cómo nos movemos como por dónde lo hacemos. Aprender a comportarnos en cada tipo de carretera, adaptar nuestra conducción al entorno, es uno de los grandes pasos hacia una movilidad segura, sana y sostenible.

¿CÓMO?

El respeto por el medioambiente y las necesidades de movilidad en las ciudades han hecho proliferar, en los últimos años, nuevos medios de transporte que, hoy, conviven con los tradicionales. Resuelve todas tus dudas.

¿MÍO O TUYO?

La propiedad de los vehículos ha dejado de ser importante. Ahora prima la disponibilidad inmediata, la facilidad de aparcamiento y el acceso a las zonas restringidas de las ciudades. Compartir es ya una tendencia.

¿QUIÉN?

No es lo mismo viajar en familia, ser peatón o salir una noche a divertirse. No es lo mismo ser joven que mayor. Los riesgos a los que nos enfrentamos son diferentes, pero la manera de prevenir es la misma. Infórmate y sé responsable.

An aerial photograph of a winding asphalt road through a mountain valley. The road curves through green and brownish hillsides. A small car is visible on the road. A thick red vertical bar is positioned to the right of the text.

CALLES Y CARRETERAS

CALLES Y CARRETERAS

**EN AUTOVÍAS
Y AUTOPISTAS,
DISTANCIA
Y PRECAUCIÓN**

Pg. 8

**CARRETERAS
CON DOBLE SENTIDO:
DOBLE PELIGRO**

Pg. 12



EN AUTOVÍAS Y AUTOPISTAS, DISTANCIA Y PRECAUCIÓN



En España las autopistas y autovías suponen el 10% de la red nacional de carreteras, unos 15.500 kilómetros que soportan más de la mitad del tráfico rodado nacional, según el Ministerio de Fomento. Estas vías de alta capacidad son cómodas y rápidas y, a la vista de las estadísticas de siniestralidad, también son más seguras.

De hecho, están diseñadas para permitir circular a una velocidad superior sin los inconvenientes de las vías convencionales: siempre hay, al menos, dos carriles por cada sentido de circulación y cada uno de esos sentidos se separa por una barrera física, mediana o similar. Además sus accesos y salidas están claramente identificados y señalizados, encontrándose el resto del perímetro vallado y con el acceso imposibilitado, en el caso de todas las autopistas y de la mayoría de autovías. La circulación de peatones, ciclistas y animales está totalmente prohibida en el caso de autopistas.

Pero el hecho de que todo indique que este tipo de vías es el más seguro, **no debe hacerte bajar la guardia. Cada tipo de vía tiene sus ventajas y desventajas.** Para conducir por una autopista o por una autovía con seguridad sigue estas recomendaciones.

RESPETA LOS LÍMITES DE VELOCIDAD

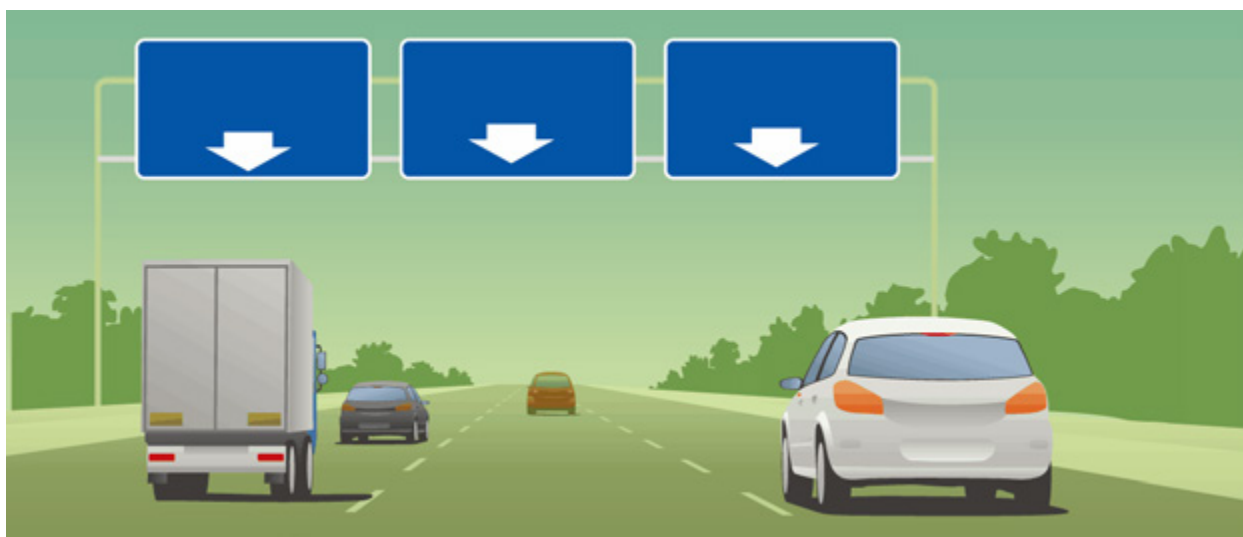
La velocidad genérica máxima a la que puedes circular en autopistas y autovías es de 120 Km/h, incluso para adelantar. Ten en cuenta que también existe una velocidad mínima que no debe ser inferior a 60 km/h. En el caso de una velocidad anormalmente reducida por avería por ejemplo deberás circular por el arcén.

MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia de seguridad es, como sabes, la distancia mínima que debes mantener con los vehículos que te preceden. En el caso de que el vehículo que circula delante frene de repente por un imprevisto, o porque tenga algún percance, debes tener tiempo para realizar una maniobra evasiva o detener tu vehículo sin colisionar contra él. Algunas autopistas y autovías, sobre todo en tramos de concentración de accidentes, tienen marcas viales con chevrones sobre la calzada, para ayudarnos a mantener la distancia de seguridad. La distancia de seguridad está directamente relacionada con la velocidad a la que circulas: a mayor velocidad debes mantener mayor distancia.

MIRA POR LOS ESPEJOS RETROVISORES.

Para poder anticiparte a cualquier eventualidad y tener controlado todo lo que ocurre a nuestro alrededor, el retrovisor será uno de tus mejores aliados. Gracias a él, te podrás incorporar con seguridad por los carriles de aceleración y tendrás controlados a aquellos vehículos que circulan por detrás de ti. Así, sabrás si mantienen la distancia de seguridad o si tienen la intención de adelantarnos. Si tu vehículo no está dotado de un sistema de aviso o control del ángulo muerto, es conveniente realizar un pequeño giro de cabeza al cambiar de carril para cerciorarte de que no tienes ningún vehículo en nuestro ángulo muerto, invisible para nuestros retrovisores.



**Aunque este tipo de vías son más seguras,
también tienen sus peligros.
Cumple las normas y no bajes la guardia.**

USA LOS INTERMITENTES PARA SEÑALIZAR CUALQUIER MOVIMIENTO

El uso del intermitente para avisar de tus próximos movimientos es una de las normas básicas del código de circulación.

UNA VEZ HAYAS MIRADO POR LOS RETROVISORES Y SEÑALIZADO CON EL INTERMITENTE, PUEDES REALIZAR LA MANIOBRA

En autovía y autopista, al ser mayor la velocidad a la que circulan los vehículos, es más importante si cabe, el uso del intermitente. Debes hacer uso del intermitente en los adelantamientos (antes y después), en las incorporaciones o salidas a la vía o en cualquier cambio de carril. Y recuerda, el intermitente se pone ANTES de realizar el movimiento, NO CUANDO ya estamos realizándolo.

RESPETA A LOS VEHÍCULOS QUE SE INCORPORAN A LA VÍA

Los carriles de incorporación o de aceleración y de salida o deceleración, facilitan la incorporación y salida respectivamente, de los vehículos a las autopistas y autovías. Consisten en un carril de transición, que permite adecuar la velocidad

Respetar siempre las señales de circulación y conducir con precaución.

del vehículo tanto si nos incorporamos, como si la abandonamos. Pero como es lógico, cuando los vehículos se incorporan a través de estos carriles, lo harán al carril de la derecha. La seguridad en dicha maniobra radica en que puedan hacerlo a la velocidad habitual de la vía. Por ello, debes facilitarles la incorporación cambiándote al carril de la izquierda, siempre que sea posible, y señalizarlo adecuadamente.

EN LAS AUTOVÍAS Y AUTOPISTAS ESTÁ PROHIBIDO

Dar marcha atrás, entrar en la mediana y cambiar de sentido excepto en los lugares especialmente habilitados para ello.

La velocidad añade siempre un plus de peligrosidad.

CIRCULA POR EL CARRIL DERECHO

Aunque son bastantes las circunstancias en las que podemos usar los carriles centrales e izquierdo en una autovía o autopista (para adelantar, para permitir la incorporación a la vía de otro vehículo, para tomar una salida o desvío), como normal general siempre hay que circular por el carril derecho.

LOS PANELES INFORMATIVOS

Habitualmente instalados en autovías y autopistas, te informan sobre condiciones específicas a tener en cuenta: climatología, velocidad máxima permitida, accidentes, atascos, recomendaciones...

EXTREMA LAS PRECAUCIONES CUANDO EXISTA VIENTO LATERAL

Una racha de viento fuerte puede hacer que tu vehículo se desvíe de su trayectoria. Presta especial atención al adelantar a vehículos voluminosos que pueden crear.



CARRETERAS CON DOBLE SENTIDO: DOBLE PELIGRO



Las vías de doble sentido, en las que no hay separación física de los sentidos de circulación en una misma calzada, **tienen ciertas características que las hacen peligrosas**, tanto por el riesgo de colisiones frontales como por las salidas de vía. Además, la presencia de usuarios con distinta masa y velocidad, como pueden ser coches, camiones, peatones y ciclistas, agrava la situación. Esto explica que, pese a soportar menos tráfico que las autopistas y autovías, el 55% de los fallecidos en nuestras carreteras, se originan en este tipo de vías.

Por eso, la actitud responsable de los usuarios de este tipo de vías es esencial para evitar incidentes. Ser respetuoso con las señales de circulación y respetar los límites de velocidad forman parte de lo que un buen conductor debe hacer, pero además, en las vías de doble sentido hay que tener en cuenta muchas más variables. Te las contamos para que sepas adecuar tu conducción a cada circunstancia.

ATENCIÓN AL ESTADO DE LA CARRETERA

El ancho de los carriles varía notablemente entre este tipo de vías, así como su trazado, señalización y estado del firme. Este hecho, unido a la extensa variedad de tipología de vehículos, hace que el riesgo aumente notablemente.

UNA RED CON MUCHOS KILÓMETROS

Las vías de doble sentido de circulación son el modelo más extendido en nuestro país, casi un 90%, estando mayoritariamente en el ámbito interurbano.

RESPETA LA VELOCIDAD

Prestar atención a la limitación de velocidad es muy importante ya que en estas carreteras puedes encontrar, entre otros factores, trazados sinuosos, cruces a nivel, salidas, entradas. Además, por ellas circula todo tipo de vehículos, incluidos ciclomotores, vehículos agrícolas, ciclistas y peatones. Recuerda que ya no es posible superar en 20 km/h la velocidad genérica de la vía al realizar adelantamientos.

ADELANTAMIENTO A CICLISTAS

En vías de más de un carril por sentido debes cambiar de carril para realizar el adelantamiento, igual que si lo hicieras a otro vehículo. Si es un único carril por sentido debes respetar al menos una separación de 1,5 metros de la bicicleta y es importante que lo hagas a una velocidad moderada ya que el aire desplazado por tu vehículo puede desequilibrar al ciclista.

CUIDADO CON LOS CHOQUES FRONTALES

La mayor cifra de mortalidad en este tipo de vías la generan los choques frontales entre vehículos que circulan en sentido contrario, junto con las salidas de vía. Moderar la velocidad, respetando los límites máximos de la vía, mantener la atención en todo momento y evitar adelantamientos, conllevaría un descenso de estas trágicas cifras.

¡OJO! ANIMALES SUELTOS

El riesgo de colisión con especies de fauna es mayor que en el resto de las vías, especialmente por no estar valladas. Este hecho se agrava en algunas zonas de campo abierto y, especialmente en las temporadas de gran movimiento de animales. Nuevamente, la precaución es un elemento fundamental.



No olvides extremar la precaución.

HAZTE VER SIN DESLUMBRAR

La iluminación del vehículo es un elemento decisivo tanto para ver como para que te vean. No deslumbrar al conductor del vehículo que viene de frente o hacer uso de la intermitencia, forman parte del comportamiento básico en este tipo de vía. Circula siempre con la luz de cruce encendida, tanto en ciudad como en carretera, si tu vehículo no está dotado de luces diurnas, obligatorias en todos los automóviles matriculados en España con posterioridad al año 2011. Diversos estudios estiman entre un 4 y un 10% el número de fallecidos evitados si todos los vehículos estuvieran dotados de luces diurnas o llevaran conectado el alumbrado de cruce y se evitarían hasta un 58 % de lesionados graves. Desde el anochecer, hasta el amanecer o con climatología adversa, es obligatorio llevar siempre encendido el alumbrado del vehículo, al igual que cuando circules por el interior de túneles, por carriles reversibles, adicionales y habilitados para circular en sentido contrario.

LA CALZADA Y EL ARCÉN, LUGARES DE RIESGO

En caso de avería o cualquier tipo de incidente, debes evitar quedarte en la calzada. Incluso el arcén, si lo hubiera, es un lugar de gran riesgo, por lo que intenta salirte de la calzada o sitúate detrás de una barrera para evitar ser atropellado por otro vehículo. La señalización del lugar, para avisar al resto de usuarios, se hace imprescindible. Coloca un triángulo en cada sentido de circulación y a una distancia aproximadamente de 50 metros del vehículo, siendo visibles desde al menos 100 m. por el resto de conductores. Para salir del vehículo ponte siempre el chaleco reflectante.

SIEMPRE POR LA RUTA MÁS SEGURA

Aunque supongan un incremento en la distancia a recorrer, elige siempre las rutas más seguras, que evitan las carretas convencionales de doble sentido, y circula por vías de alta capacidad: autovías y autopistas.

**Las carreteras convencionales de doble sentido
tienen un plus de peligrosidad.
Para circular por ellas, aumenta la precaución.**

VEHÍCULOS



VEHÍCULOS

EN BICI NUNCA BAJES LA GUARDIA

Pg. 18

EN TU VEHÍCULO, MUCHA PRECAUCIÓN

Pg. 21

NORMAS DE SEGURIDAD PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

Pg. 24

EL RETO DE INTEGRAR A LOS VMP EN LAS CIUDADES

Pg. 29

EN MOTO ERES MÁS VULNERABLE

Pg. 32



EN BICI NUNCA BAJES LA GUARDIA



La bicicleta es un medio de transporte ecológico y económico cuyo uso, además, aporta muchos beneficios para la salud. **Si te mueves en bici**, hay una serie de precauciones que debes tomar para no ponerte en riesgo. Recuerda que en una caída o un choque en bicicleta eres tu el que recibes el golpe.

Para evitar imprevistos debes preparar bien tu salida en bici. Dedícale tiempo, hay varias pequeñas cosas que debes tener en cuenta antes de salir:

MANTÉN TU BICI A PUNTO

Realiza un mantenimiento adecuado de la bicicleta, comprueba ruedas, frenos y cadena. Si tu bicicleta es eléctrica, comprueba el estado del motor y la batería.

PRACTICA CON TU NUEVA BICI ELÉCTRICA

Si has decidido pasarte a la bicicleta eléctrica, al principio circula con ella en una zona con poco tráfico, para que puedas hacerte con su manejo con seguridad.

LLEVA SIEMPRE CONTIGO UNA MULTIHERRAMIENTA

Una cámara y una pequeña bomba, te salvarán de averías imprevistas. También recuerda que tu bici debe llevar luces, un catadióptrico trasero rojo, no triangular y timbre: son obligatorios.



Recuerda siempre que ante otros usuarios de las vías públicas, tú eres más vulnerable.

VÍSTETE DE MANERA ADECUADA

De día, usa prendas de colores vivos o fluorescentes. Por la noche, utiliza las luces (blanca la delantera y roja la trasera) y elementos reflectantes. También puedes usar catadióptricos en las ruedas, cercanos a las luces.

NO OLVIDES PONERTE EL CASCO, BIEN AJUSTADO Y ABROCHADO

En caso de siniestro, el riesgo de muerte o lesiones graves disminuye enormemente. Los guantes son otro elemento de seguridad que no debemos olvidar, ya que protegen nuestras manos de abrasiones en caso de caídas.

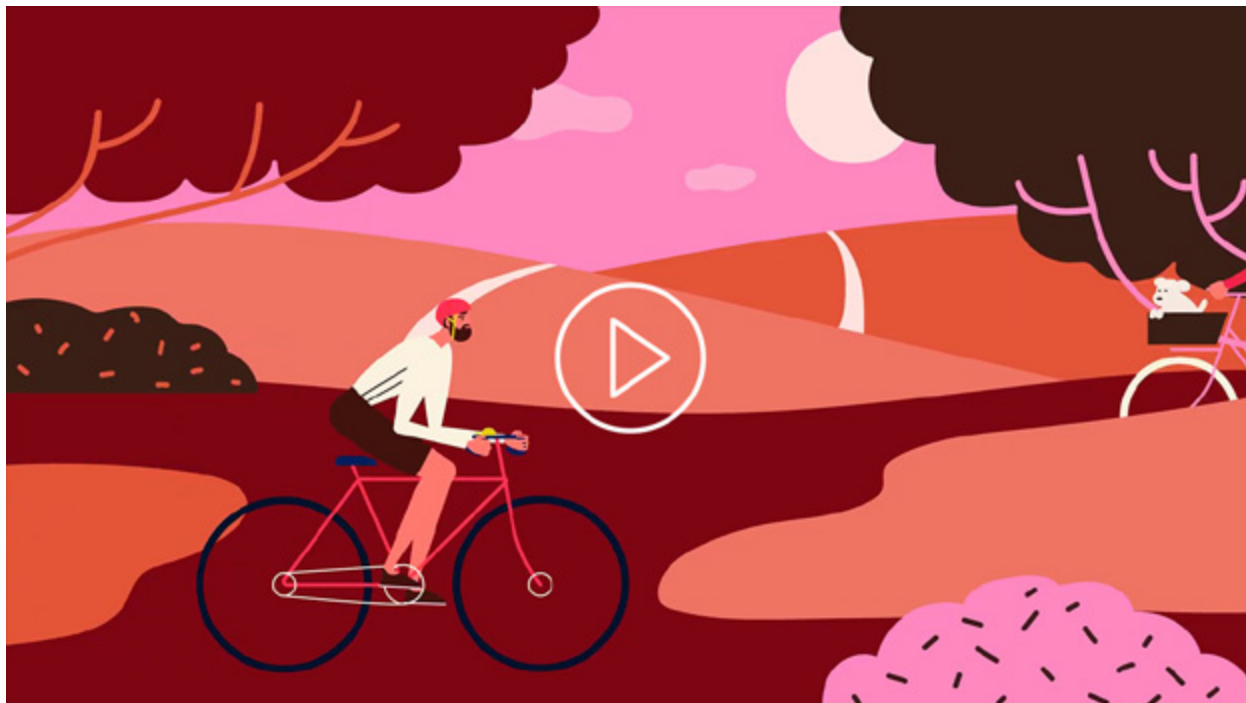
Ahora ya tienes todo preparado y sales con tu bici a la calle. A partir de este momento debes mantener alerta todos tus sentidos. Nunca montes en bicicleta si has consumido alcohol o drogas, y por supuesto, no vayas en bicicleta escuchando música con auriculares o utilizando el móvil. Te contamos lo que debes tener en cuenta para disfrutar de tu trayecto en bici sin ponerte en riesgo:

PLANIFICA EL CAMINO QUE VAS A RECORRER

Si no te sientes cómodo circulando con mucho tráfico, busca un itinerario con calles más tranquilas para poder desplazarte con comodidad y seguridad o rutas adecuadas para tu vehículo. Otra opción, siempre que existan y sean seguros, es utilizar los carriles-bici, pero no te confíes en carriles de uso compartido (con peatones u otros vehículos) y sobre todo, en cruces e intersecciones.

PRECAUCIÓN CON LOS PEATONES

Si utilizas carril-bici o acera-bici, ten mucho cuidado con las personas que van caminando, aquí son los vulnerables. Reduce tu velocidad y guarda distancia de seguridad con ellos.



SEÑALIZA SIEMPRE TUS MANIOBRAS Y CUMPLE CON LAS NORMAS DE TRÁFICO

Respetar los semáforos y pasos de cebra y, si vas a cruzarlos, hazlo a pie si no hay marcas de paso para ciclistas. Recuerda que las aceras, al igual que los pasos de peatones, son para los peatones, no las utilices. Si tienes que utilizarlas por ir acompañando a un niño pequeño, ve siempre a la misma velocidad que las personas que van caminando.

TEN PRECAUCIÓN

Extrema el cuidado con los vehículos grandes, evita sus ángulos muertos, y pon atención en las rotondas e intersecciones. Establece contacto visual con los conductores y asegúrate que te han visto. Recuerda que, siempre que se permita, es más seguro circular por el centro del carril. Si tienes que ir por la derecha del carril, estate atento a posibles peatones, a aperturas de puerta de coches, o en estacionamientos en batería, a la posible marcha atrás de un vehículo, que pueden obstaculizar tu camino.

**Nunca olvides que estás conduciendo un vehículo.
Cumple las normas y no bajas la guardia.**



EN TU VEHÍCULO, MUCHA PRECAUCIÓN



En España circulan cerca de **30 millones de vehículos, según los datos de la DGT a cierre de 2019**, y de ellos, más de 25 millones son turismos. Con estas cifras, la conclusión es bastante clara: a los españoles nos gusta tener nuestro propio coche.

Pero tener un coche en propiedad y conducirlo no supone solo llenarlo de combustible y ponerse en marcha; **hay que ser responsables y tomar precauciones para no perjudicar a las personas que viajan con nosotros y al resto de usuarios de las vías públicas**. Para que te hagas una idea, un turismo de tamaño medio puede pesar entre 1.000 y 1.500 Kg. Si circula a 60 Km/h, el coche se convierte en un camión de 60 Tm y eso significa que cualquier incidente puede tener graves consecuencias para ti y para los demás.

Respetar las normas, **mantener el vehículo en buenas condiciones** y conducir con precaución son algunas de las recomendaciones que te damos para conducir de forma segura. No te pierdas los detalles:

TU CUERPO ES VULNERABLE Y NECESITA PROTECCIÓN

Al subir a tu coche abróchate siempre el cinturón de seguridad, está demostrado que reduce en un 75% el riesgo de lesiones.

SI VIAJAS CON NIÑOS

No olvides necesitan un sistema de retención adecuado a su peso y altura. Ellos son más frágiles y merecen toda nuestra atención.

LAS MASCOTAS TAMBIÉN DEBEN VIAJAR CON SEGURIDAD

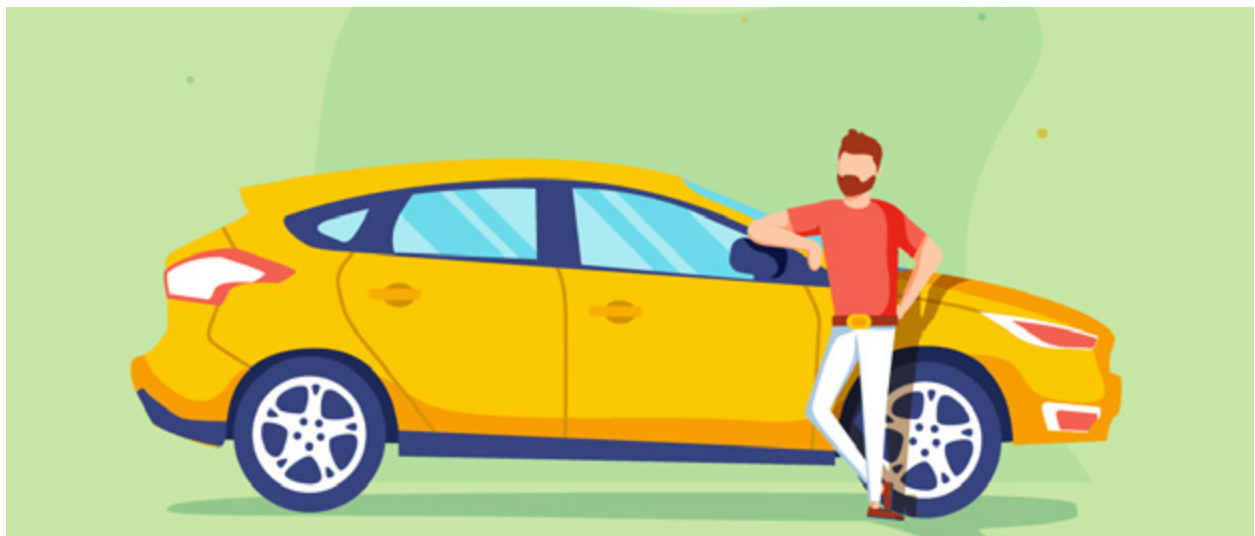
Un animal suelto puede distraerte provocarte graves lesiones en caso de frenazo brusco. Lo más seguro para ellos es un transportín, que según su tamaño deberá colocarse en el suelo de los asientos traseros o en el maletero.

CUIDADO CUANDO LLEVES MALETAS Y OTROS OBJETOS

Colócalo todo en el maletero o en los huecos disponibles, cualquier objeto suelto por el habitáculo puede hacer mucho daño a los pasajeros en caso de un siniestro.

TU COCHE, COMO CUALQUIER MÁQUINA, NECESITA UN MANTENIMIENTO MÍNIMO

Tú mismo puedes encargarte de labores sencillas, como revisar las luces, las escobillas limpiaparabrisas o la presión de las ruedas. Para otros sistemas más complejos como los frenos o los amortiguadores, no dudes en llevar el vehículo a un taller especializado.



**Conducir un vehículo es mucho más
que repostar combustible y manejar el volante**

NO TOMES MEDICINAS SI VAS A CONDUCIR

Y si estás bajo tratamiento médico asegúrate de que los medicamentos que tomas no afectan a tu capacidad de conducción. Presta especial atención a las posibles interacciones entre medicamentos. En caso de duda, consúltalo con tu médico o farmacéutico.

LA DOCUMENTACIÓN, EN REGLA

Lleva siempre contigo el carné de conducir, el permiso de circulación del vehículo y también la ficha técnica, es válido portarlo en formato digital si se dispone de la app de la Dirección General de tráfico. No es obligatorio llevar el recibo del seguro en vigor, pero sí es conveniente.

SI BEBES NO TE PONGAS AL VOLANTE

Recuerda siempre, si vas a coger el coche, 0 drogas y 0 alcohol.

RESPETA LAS NORMAS DE TRÁFICO

No solo evitan el caos en las calles sino que velan por tu propia seguridad y la de los demás.

Si tienes un coche, tienes también la responsabilidad de conducirlo con precaución. No lo olvides.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA VEHÍCULOS ELÉCTRICOS



Los vehículos eléctricos no son un invento nuevo. A lo largo del siglo XIX su uso proliferó en las ciudades pero la aparición de los coches de gasolina, a principios del siglo XX, acabó relegándolos al olvido. En los últimos años, el interés por la electricidad como energía alternativa y la preocupación por el efecto contaminante de los combustibles, ha vuelto a poner en primera línea a los vehículos propulsados por electricidad, convirtiéndolos en una prioridad para todas las marcas.

Si te preocupa el medioambiente y estás pensando en adquirir un vehículo eléctrico, seguramente una tus principales preocupaciones es su precio, pero **la seguridad debe ocupar también un lugar importante en tu decisión**. Puedes encontrar toda la información sobre la seguridad de los distintos modelos que hay en el mercado europeo en **EuroNCAP**.

Si ya has decidido qué vehículo quieres adquirir, cuando vayas a comprarlo, pregunta al vendedor, concesionario o particular, por todas las precauciones específicas de ese modelo. Como en cualquier vehículo, **es necesario leer con calma el manual de instrucciones y seguir todos sus consejos**, muy en particular aquellos más novedosos por ser específicos del vehículo eléctrico.

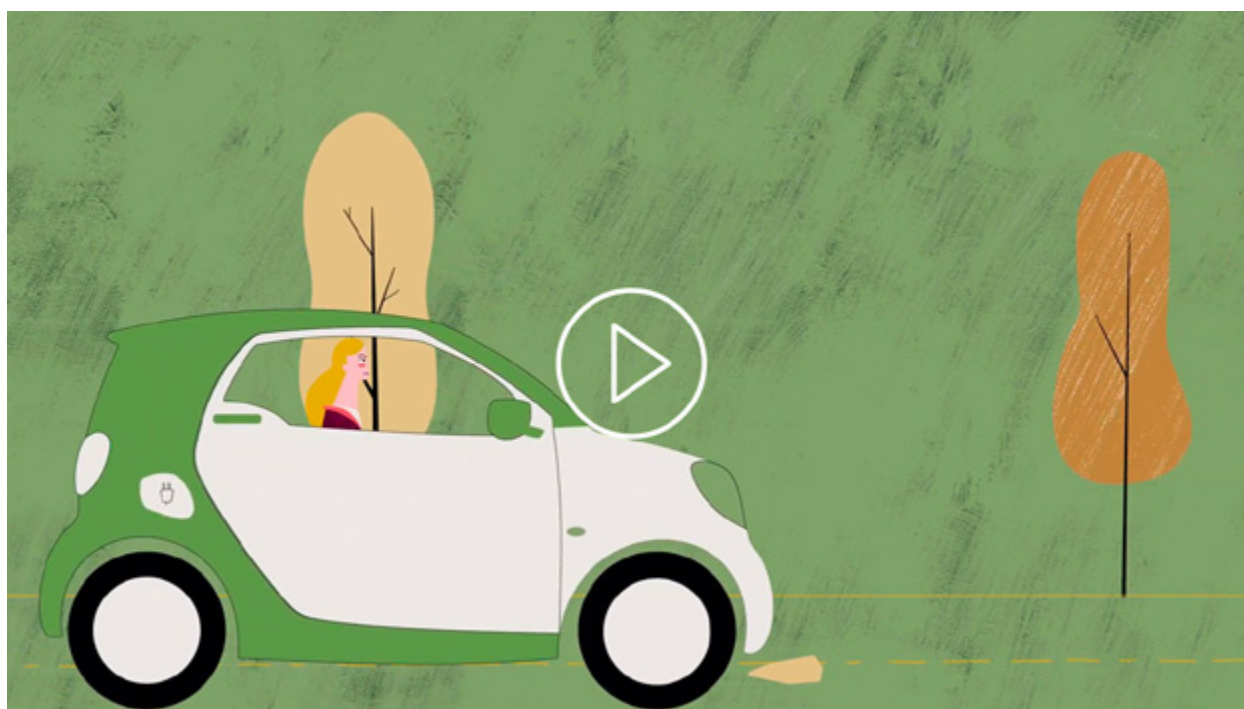
A priori la conducción de un vehículo eléctrico es muy parecida a la de un vehículo de gasolina o Diesel, pero hay algunas **diferencias a tener en cuenta** para tu seguridad. Te las contamos.

CUIDADO CON EL PEDAL DEL ACELERADOR

Los coches eléctricos no hacen ningún tipo de ruido cuando están detenidos y con el encendido o arranque conectado. En estos casos debes tener cuidado para no pisar inadvertidamente el pedal del acelerador.

ACOSTÚMBRATE AL SILENCIO

Los conductores estiman la velocidad a la que se desplazan, al menos en parte, a partir del ruido del motor y del de rodadura. En los vehículos eléctricos, el primero es apenas perceptible lo que puede suponer un riesgo de conducir a velocidades superiores debido al menor ruido en marcha. **Si el vehículo dispone de sistemas de ayuda a la regulación o limitación de la velocidad, úsalos.** Si dichos sistemas son opcionales, considera la opción de incorporarlos si tu presupuesto lo permite, y priorízalos respecto a otros equipamientos de comodidad o estética.



SISTEMA DE AVISADOR ACÚSTICO (AVAS)

Aunque es obligatorio, en vehículos nuevos desde julio de 2021 tanto en vehículos eléctricos, como híbridos e híbridos enchufables, disponer de un sistema de avisador acústico (AVAS) que funcione de manera automática, a velocidades inferiores a 20 km/h (incluso en maniobra de marcha atrás), hay vehículos más antiguos que no disponen de este sistema por lo que puede ser peligroso para los peatones y ciclistas que no han percibido la proximidad del coche debido a la ausencia de ruido del motor. **Extrema las precauciones** cuando circules por zonas con presencia de peatones o ciclistas. Un claro ejemplo de esto sería en aparcamientos de centros comerciales.

PRIORIZA EL EQUIPAMIENTO DE SEGURIDAD

Al comprar el vehículo tanto nuevo como usado, **dale prioridad al equipamiento de seguridad** frente a otros de lujo o estética. Es importante que incluya el mayor número de ADAS posibles: frenado autónomo, sistema de mantenimiento de carril, control de ángulo muerto, cámaras y sensores de marcha atrás, entre otros.

¡CUIDADO CON LA POTENCIA!

La entrega de potencia es distinta que en un vehículo dotado de un motor térmico convencional. En el vehículo eléctrico la entrega de par máximo se produce prácticamente desde parado, mientras que en el motor térmico necesita un mínimo régimen de giro o revoluciones del motor. Es por ello que la aceleración de los vehículos eléctricos, principalmente en la salida desde parado, es mucho mayor que en los térmicos, asimilándose muchas veces a aceleraciones de vehículos deportivos. Es imprescindible que te familiarices con seguridad con esas nuevas prestaciones y aprendas a dosificar el pedal del acelerador.

ADÁPTATE AL FRENO REGENERATIVO

El freno regenerativo transforma la energía cinética producida por el movimiento de las ruedas en energía eléctrica, que cargará las baterías y aumentará la autonomía de nuestro vehículo. Esta transformación se produce cuando frenamos y en algunos modelos (como los dotados con sistema e-pedal o one-pedal) cuando levantamos el pie del acelerador, produciendo un efecto de frenado del vehículo sin necesidad de pisar el pedal de freno. Familiarízate con este sistema en zonas suficientemente seguras. El freno regenerativo no puede sustituir, en caso alguno, al pedal de freno para detener totalmente el vehículo.

TEN PRECAUCIÓN TAMBIÉN CON EL MAL USO, O ABUSO, PRECISAMENTE DEL EQUIPAMIENTO DE SEGURIDAD.

Muchos vehículos eléctricos cuentan con un alto nivel de equipamiento de ayudas avanzadas a la conducción. Estas ayudas nunca deben ser utilizadas para disminuir la atención o distraerse durante la conducción: ¡no son un “piloto automático”!

ATENCIÓN A CUALQUIER IMPACTO RELEVANTE DONDE ESTÉN UBICADAS LAS BATERÍAS.

En caso de cualquier impacto relevante en la zona donde estén ubicadas las baterías -por ejemplo, en los bajos del vehículo si es ahí donde se sitúan-, debes llevar el vehículo a revisión. **Una batería deformada puede suponer un riesgo de incendio a corto plazo**, aunque se ha comprobado que el riesgo de incendio de un vehículo eléctrico es, en general, comparable o incluso menor que en el caso de un vehículo de gasolina o Diesel. Los humos generados en caso de incendio de las baterías, por otro lado, pueden ser más tóxicos o peligrosos que los humos de otros tipos de fuegos.

AUTONOMÍA DISPONIBLE

Al igual que sucede con un vehículo de gasolina o Diesel, **debes prestar atención a la autonomía disponible para evitar que el vehículo se quede sin energía a mitad de viaje o recorrido.** Cualquier detención en un arcén en medio de una carretera implica un cierto nivel de riesgo que debe ser evitado. En el caso de largos viajes será necesario planificar la ruta, consultando los accesos a puntos de recarga públicos, lo cual puede hacerse también a través de apps e incluso, del propio vehículo a través de su conectividad.



En un vehículo eléctrico, adapta la conducción a sus características específicas.

LA FORMA DE CONDUCIR AFECTA AL CONSUMO ELÉCTRICO DE LA BATERÍA

El conductor debe ser consciente de que su **forma de conducir afecta directamente al consumo eléctrico de la batería del vehículo** y por tanto a su velocidad de descarga. Debe conducir de manera suave, a velocidades razonables, utilizando cuanto sea posible el freno regenerativo en vez del convencional y en caso de necesidad por falta de autonomía, desconectar el sistema de calefacción y refrigeración del habitáculo, que puede llegar a reducir la autonomía hasta un 30%.

PUNTO DE RECARGA

Es importante que el punto de recarga sea instalado o revisado por un profesional autorizado y cuente con las debidas protecciones para no sobrecargar la instalación eléctrica. No laves ni realices ninguna acción sobre el vehículo durante el proceso de carga.

CUIDA TU BATERÍA SI TU VEHÍCULO VA A ESTAR PARADO DURANTE UN TIEMPO

Si vas a dejar tu vehículo eléctrico parado durante varias semanas, y para mantener en buen estado las baterías, déjalas con entre el 50 y 75% de carga. Si el periodo es muy largo, de muchas semanas, y tu sistema de control lo permite, descarga ligeramente las baterías de vez en cuando, por ejemplo activando la calefacción, y luego vuelve a recargarla dentro del rango anterior.

Una movilidad sostenible debe ser también segura.

Un vehículo eléctrico requiere unas atenciones específicas para su mantenimiento y una conducción adaptada a sus características. Si te pasas al coche eléctrico, ten estas recomendaciones en cuenta.



EL RETO DE INTEGRAR A LOS VMP EN LAS CIUDADES



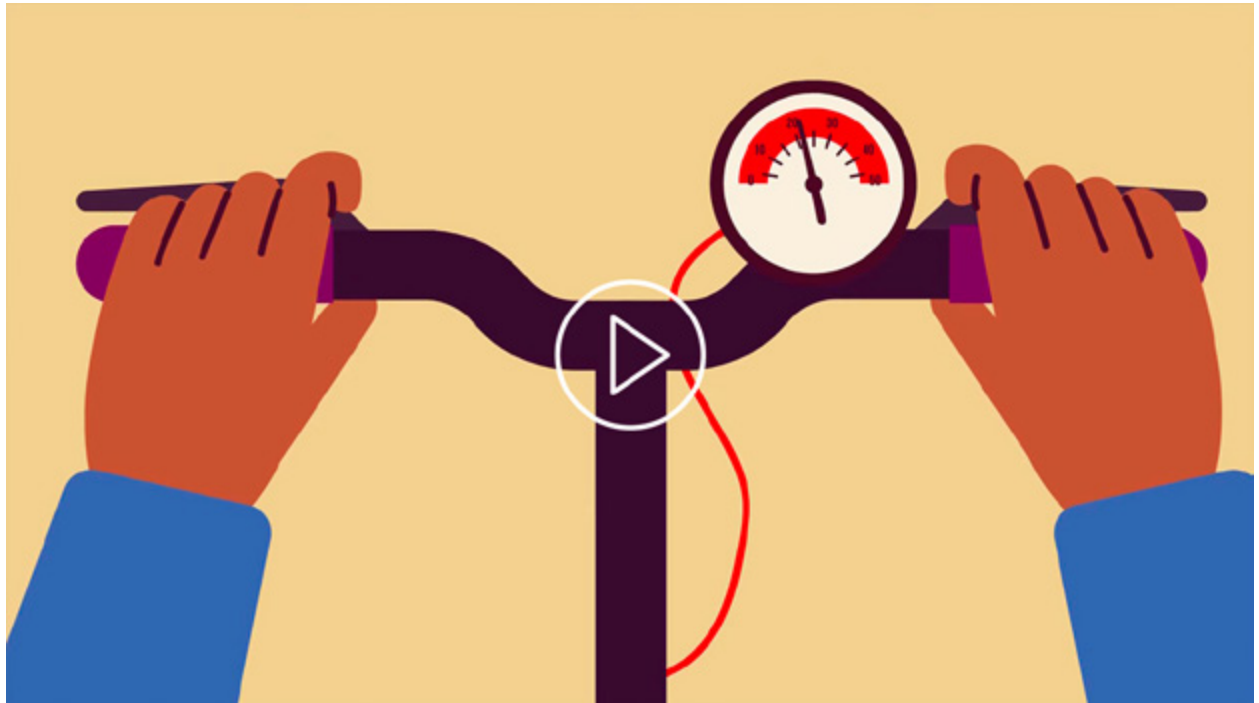
Con la llegada a nuestras calles de los vehículos de movilidad personal, conocidos como VMP por sus siglas, las ciudades se enfrentan al reto de cómo integrarlos en sus vías de circulación con el resto de usuario. Las diferencias de regulación de cada municipio y los problemas de convivencia que están apareciendo ante su creciente uso hacen necesario que tengamos claro qué son y cómo utilizarlos.

Los VMP están catalogados como vehículos, pero no como vehículos de motor, y tampoco pueden ser asimilados a la figura del peatón, por lo tanto, no pueden hacer uso de las aceras y de los espacios reservados a aquel, como por ejemplo los pasos de peatones. Tú, como usuario, puedes aportar responsabilidad, precaución y respeto con la normativa y con el resto de colectivos que utilizan de las vías públicas. Eso facilitará que se incorporen como un medio más al transporte urbano.

Si vas a utilizar un Segway o un patinete eléctrico para moverte por la ciudad, **te invitamos a seguir estas recomendaciones que garantizarán una convivencia saludable** con los peatones y con el resto de vehículos.

- **Infórmate de las normas de circulación general y las específicas de la ciudad** por donde vayas a circular, y respétalas siempre, ya que para utilizar un vehículo de este tipo no se necesita ningún permiso o carné.
- Como norma general debes cumplir lo siguiente: **No se debe circular con ellos por las aceras ni por el espacio reservado a los peatones,** salvo excepción establecida por cada municipio, bajo determinados requisitos y con prioridad siempre para el peatón. Se aconseja circular por las vías habilitadas para ciclistas.

- **No está permitido circular por vías interurbanas**, ni travesías, ni túneles.
- El VMP debe contar con **timbre, luces, catadióptricos**, tener su velocidad máxima limitada a **25 km/h** y contar con una pata o caballete que permita su estacionamiento.



- **No pueden llevar asiento**, al menos los que no son autonivelados.
- **No pueden llevar pasajero**, solo el conductor.
- **No está permitido el uso de auriculares** y por supuesto, está prohibido superar los niveles máximos de **alcohol** o el consumo de **drogas**.
- **Debes circular por calzadas de velocidad máxima de 30 km/h**, dependiendo de la normativa de cada municipio, así como por otros carriles y espacios destinados para las bicicletas.
- **Lleva siempre una velocidad adecuada** teniendo en cuenta al resto de usuarios de la vía y las condiciones de esta.
- **Usa calzado cerrado** (para evitar lesiones en los dedos de los pies, por ejemplo) y que permita el contacto entre toda la planta del pie y la plataforma del patinete (para favorecer la estabilidad sobre la misma). Dicho de otro modo: evita chanclas y zapatos de tacón alto, por ejemplo.
- **Utiliza estos vehículos de manera responsable**, teniendo en cuenta especialmente a los usuarios vulnerables como pueden ser niños, personas mayores, las que tienen movilidad reducida y las mujeres embarazadas.
- **Usa protecciones** como pueden ser guantes y, sobre todo, casco, que es obligatorio.



A la hora de utilizar un vehículo de movilidad personal: información, precaución y respeto a los demás

- **Se visible para el resto de usuarios de la vía**, utilizando ropa o elementos reflectantes y luces cuando las condiciones lumínicas lo requieran.
- **Se respetuoso al estacionar tu VMP**. Si tu municipio permite el estacionamiento en la acera debes hacerlo de manera que no moleste a los peatones, especialmente a aquellos con discapacidad visual y de movilidad. Como norma general, de forma paralela al bordillo si la acera es de 3 a 6 metros; en oblicuo si es de 6 metros o más.
- **Realiza un mantenimiento adecuado de tu vehículo**. Comprueba con frecuencia el estado de las ruedas, batería, suspensión, dirección, transmisión... según el tipo de vehículo.

Para que tengas claro lo que debes y no debes hacer, **descárgate esta infografía** y nuestro **estudio de micromovilidad y patinetes**.

Aprende a circular con seguridad. Si vas a conducir un VMP, infórmate, respeta la normativa y respeta a los demás.

Recuerda siempre que en las vías públicas no estás solo.



EN MOTO ERES MÁS VULNERABLE



Las cifras de siniestralidad entre los motociclistas dejan claro la vulnerabilidad de este colectivo: según los datos de la Dirección General de Tráfico (DGT) uno de cada cuatro fallecidos en siniestros de tráfico en España se desplazaba en moto. El hecho de que **estos vehículos no cuenten con elementos de seguridad pasiva** y la falta de una carrocería que proteja al conductor o pasajero se traducen en que el riesgo de fallecer por cada kilómetro recorrido en motocicleta sea 17 veces superior al de hacerlo en un turismo. Sé 17 veces más precavido.

El peligro en moto es mayor que en coche, deberías ser todavía más precavido cuando usas la moto. ¿Cómo conseguirlo? Algunas claves se encuentran en el **informe Hoja de ruta para la mejora de la seguridad vial de usuarios de motocicletas y ciclomotores**, que pretende definir las medidas más apropiadas para revertir la tendencia de evolución de la siniestralidad de los vehículos motorizados de dos ruedas (VM2R), desde la perspectiva del sistema seguro.

Te contamos algunas recomendaciones para la mejora tu seguridad cuando conduzcas una moto.

MEJORA TU FORMACIÓN

Concretamente, en aspectos como la conducción en curvas (en donde pierden la vida el 42% de los motociclistas) y las intersecciones (uno de cada cuatro fallecimientos en España según los datos de la DGT y uno de cada dos casos en Europa, según el estudio SaferWheels).



CUIDA TU EQUIPAMIENTO DE SEGURIDAD

Es la única protección que llevas. En teoría, se puede circular casi en bañador y camiseta, eso sí, siempre con casco, pero debes ser consciente de que tu cuerpo es vulnerable y tienes que protegerlo. No bajas nunca la guardia; utiliza siempre casco, guantes, y prendas de protección.

UTILIZA PRENDAS REFLEJANTES QUE AUMENTEN TU VISIBILIDAD

Según el informe, el 99% de los conductores motociclistas implicados en siniestros graves no utilizaba ninguna prenda reflectante.

EVITA LA “CONDUCCIÓN AGRESIVA”

No busques emociones fuertes y adrenalina.

PRIORIZA LA SEGURIDAD AL COMPRAR TU MOTOCICLETA

El sistema de llamada de emergencia para motocicletas, el ABS en curva y los sistemas de control de estabilidad y de presión en los neumáticos en las motocicletas ya están disponibles en muchos modelos.

Si circulas en moto, debes ser todavía más precavido.



MODALIDADES

MODALIDADES

COMPARTE COCHE, COMPARTE FUTURO

Pg. 36

MUÉVETE CON SEGURIDAD EN UNA MOTO COMPARTIDA

Pg. 38

VIAJA TRANQUILO EN TAXI O VTC

Pg. 40



COMPARTE COCHE, COMPARTE FUTURO



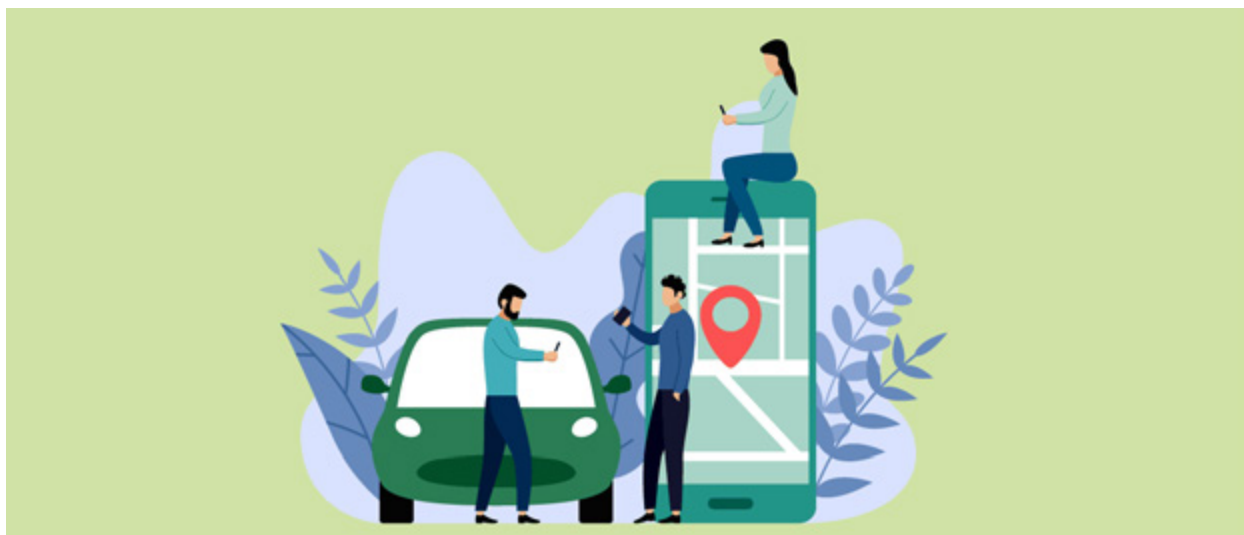
En los últimos años ha proliferado en las ciudades la oferta de coches compartidos, un sistema que permite utilizar un vehículo de forma ocasional, sin necesidad de tener un coche propio. El usuario localiza a través de una aplicación el coche más cercano, lo utiliza durante el tiempo que necesita, normalmente una hora, y lo deja aparcado cuando finaliza su uso, disponible para que sea utilizado por otra persona. Las empresas de carsharing ofrecen todo tipo de vehículos: utilitarios, turismos, monovolúmenes, furgonetas... Sin embargo, lo más utilizado son los coches pequeños, más adecuados para la ciudad.

A la inmediatez de este tipo de alquiler y a la **comodidad que ofrecen las aplicaciones de las compañías de carsharing** se unen otras ventajas importantes de este modelo de movilidad: el descenso del parque automovilístico en las ciudades y la apuesta por los coches eléctricos. Usando un coche compartido fomentas un modelo de ciudad más sostenible y proteges el medioambiente.

Si nunca has usado un coche compartido, pero quieres empezar a hacerlo, **estos son los pasos que debes seguir.**

INFÓRMATE

El primer paso es conocer los servicios y condiciones que cada empresa, de las disponibles en tu ciudad, ofrecen. Una vez elegida, debes descargar la app y registrarte.



Respeta al resto de usuarios de *carsharing*

ELIGE BIEN

Si vas a realizar el desplazamiento con niños que necesiten sistema de retención confirma con tu empresa de *carsharing* que el vehículo dispone de él.

REVISA EL VEHÍCULO

Antes de utilizar el vehículo debes comprobar su estado. Si aprecias algún desperfecto o avería ponte en contacto con la empresa ya que el responsable es siempre el último conductor que haya utilizado el vehículo.

RESPETA LAS NORMAS

A la hora de conducir, sigue las normas de circulación, abróchate el cinturón de seguridad, no utilices el móvil, respeta las señales y normas de tráfico, y no conduzcas bajo la influencia de drogas o alcohol.

EN CASO DE UN INCIDENTE

Los coches de *carsharing* son de uso compartido por lo que debes dejarlo en condiciones óptimas de limpieza, no hacerlo puede ocasionarte recargos en tu factura.

DÉJALO COMO TE GUSTARÍA ENCONTRARLO

Al aparcar el vehículo cerciérate de que está perfectamente inmovilizado, las luces apagadas y cerradas las puertas y ventanillas. Generalmente los vehículos de este tipo de servicio son eléctricos. Debes aparcar el vehículo con un nivel de carga superior al mínimo, salvo que estés junto al punto de recarga.

Fomenta una nueva forma de movilidad sostenible y segura



MUÉVETE CON SEGURIDAD EN UNA MOTO COMPARTIDA



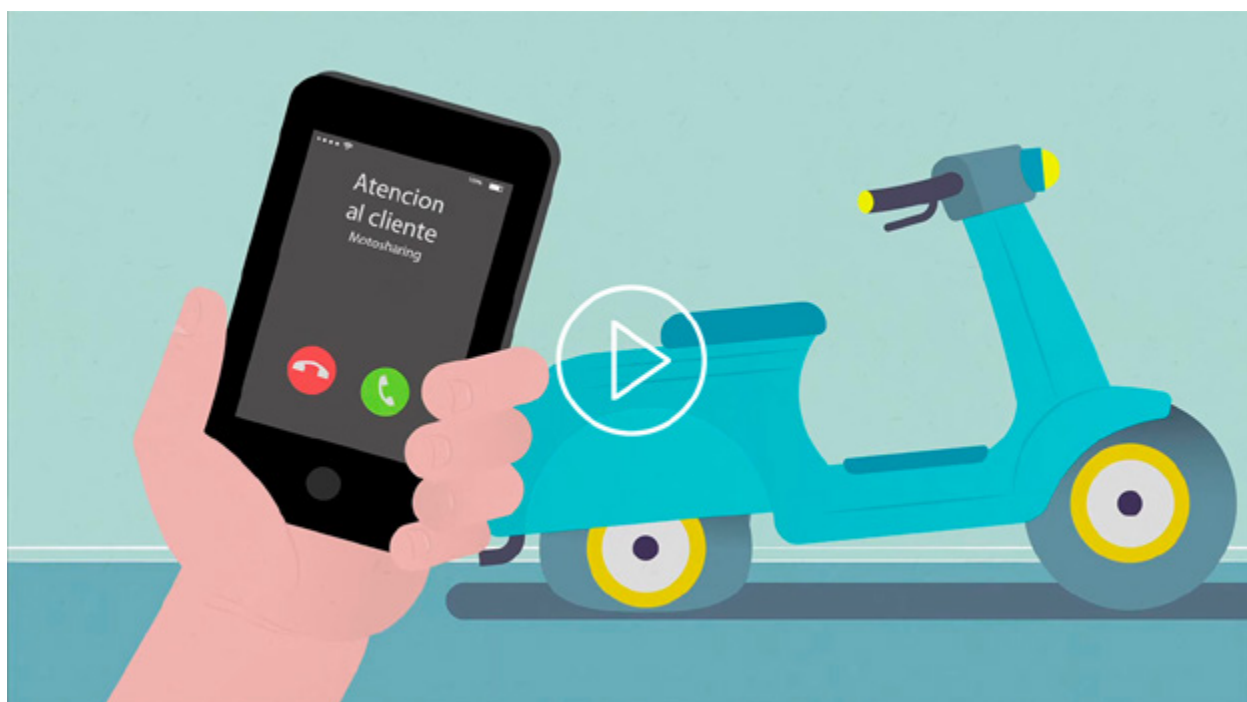
El *motosharing* es un sistema de alquiler de vehículos con el que podemos reservar una moto, **recogerla donde esté aparcada**, usarla durante el tiempo que la necesitemos y liberarla en el lugar que nos venga bien, dentro de un radio establecido, para que la pueda utilizar otra persona.

Este modelo **facilita el transporte por la ciudad y tiene un efecto beneficioso frente al uso del automóvil** ya que disminuye la densidad del tráfico y la contaminación. De hecho, la mayoría de las motocicletas que ofrecen las empresas de motosharing son eléctricas lo que añade a esta novedosa forma de transporte una faceta sostenible y respetuosa con el medioambiente.

Pero no todo son ventajas: el uso de las motos compartidas puede conllevar algún problema cuando conductores poco experimentados circulan por las calles sin conocer las reglas básicas para su seguridad y la de los demás.

Te contamos las precauciones que debes adoptar si has decidido empezar a transportarte por la ciudad en una moto compartida.

- Es obligatorio **llevar siempre puesto el casco**, preferiblemente integral. Utiliza siempre el equipamiento necesario: guantes, pantalones, chaqueta, y calzado adecuado, y recuerda: no está permitido el uso de auriculares.
- Antes de arrancar **comprueba el estado del vehículo**; ruedas, frenos y luces.
- **No utilices el teléfono móvil** mientras conduces. Además de estar prohibido, es peligroso.



- Ten especial **precaución con otros usuarios vulnerables** como peatones o ciclistas.
- Pon mucha **atención a la salida** imprevista de pasajeros de los coches, sobre todo si circulas cerca de vehículos estacionados. Ten cuidado con los vehículos aparcados en batería que pueden iniciar una maniobra de marcha atrás.
- **Adapta tu conducción a las condiciones del entorno:** lluvia, obras, atascos...
- No te olvides de que las motocicletas son menos visibles entre el tráfico rodado. **Ten en cuenta los ángulos muertos**, sobre todo con vehículos grandes.
- **Hazte visible llevando elementos reflectantes** y ropa clara o de colores llamativos y siempre encendida la luz de cruce.
- **Evita zigzaguear entre los vehículos.** Y pon la máxima precaución al hacerlo entre vehículos detenidos para llegar a la primera fila del semáforo.
- **Cumple siempre con las normas de circulación:** preferencia de paso, distancia de seguridad, cero alcohol y drogas, adelantamientos, maniobras peligrosas...
- **Se respetuoso al estacionar tu vehículo.** Si tu municipio permite estacionar en la acera debes hacerlo de manera que no moleste a los peatones, especialmente a aquellos con discapacidad visual y de movilidad. Como norma general de forma paralela al bordillo si la acera es de 3 a 6 metros; en oblicuo o semi – batería, si es de 6 metros o más.

A la hora de subirte a una moto compartida, controla



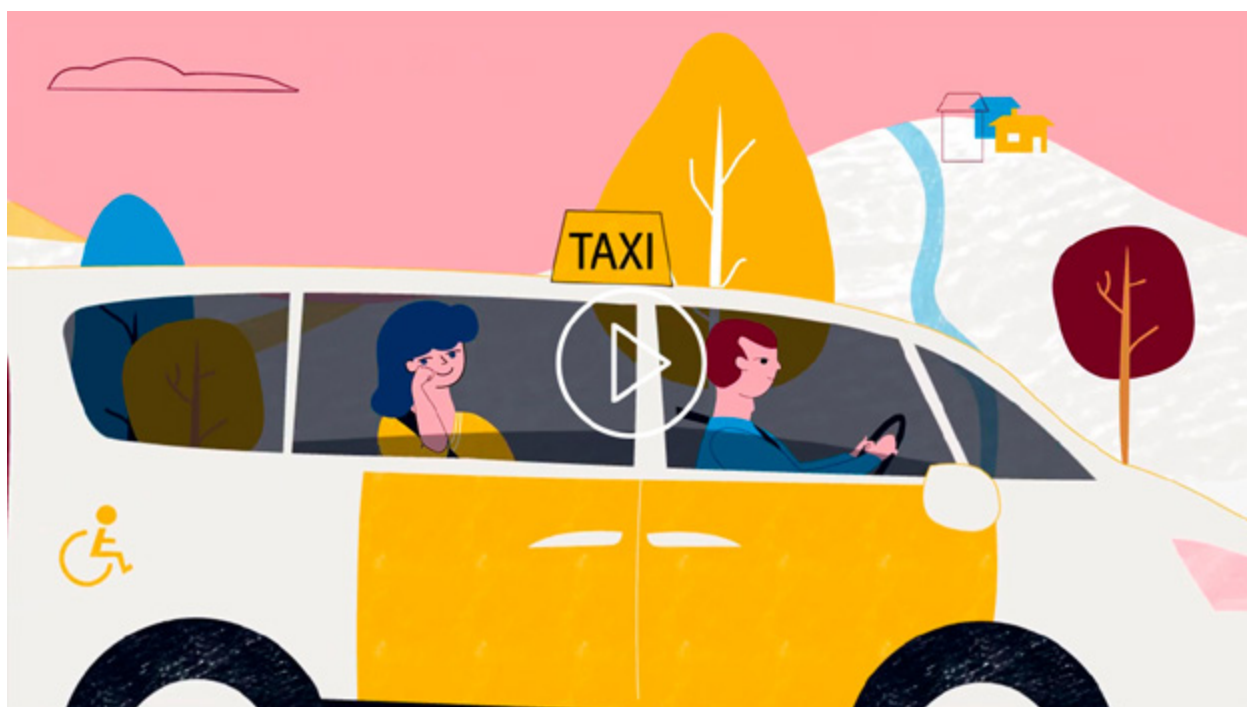
VIAJA TRANQUILO EN TAXI O VTC



Es habitual hacer hincapié en la responsabilidad que tienen los **taxistas y los conductores de VTC de garantizar la seguridad de sus pasajeros**. El vehículo debe ser seguro, el conductor estar bien formado, respetar en todo momento las normas de circulación, informar en todo momento a sus pasajeros de la obligatoriedad de utilizar el cinturón de seguridad y promover el uso de sistemas de retención infantil.

Pero no solo los **conductores deben observar una conducta responsable y respetuosa, también los usuarios de taxis y VTC** tenemos mucho que aportar para que el viaje sea lo más seguro posible. Te contamos todo lo que puedes hacer:

- Intenta subir y bajar del vehículo en el menor tiempo posible. El conductor siempre intentará facilitarte la recogida y salida del vehículo en puntos seguros, y te avisará de los posibles peligros al abandonar el vehículo. Intenta siempre, en la medida de lo posible, acceder y salir del vehículo por la puerta situada más cerca de la acera.
- **Es obligatorio el uso del cinturón de seguridad**, tanto en el asiento delantero como en los traseros. Reducen en más de la mitad el riesgo de fallecimiento.
- Es recomendable que los **niños menores de 1,35 m. de altura viajen en un sistema de retención adecuado para su tamaño y peso**, aunque no sea obligatorio para taxis y VTC en trayectos urbanos.



- Si observas por parte del conductor una conducción que comprometa la seguridad vial, házselo saber de manera educada. **Mantén siempre una actitud de respeto**, sin importar la situación que se produzca durante el trayecto. No pierdas los modales. Las plataformas tecnológicas permiten valorar y evaluar cómo ha sido tu trayecto.
- Si utilizas un servicio de taxi y no dispones de dinero en efectivo, **pregunta al conductor si tiene disponibilidad de pago por tarjeta** antes de subir al vehículo.
- Si viajas con tu mascota, pregunta también antes del viaje, bien al conductor en el caso de un taxi parado en la calle o a través de la app o teléfono si el servicio se contrata por este procedimiento. **Es recomendable que las mascotas viajen en sus correspondientes transportines.**
- **Si vais a trasladaros más de cuatro personas, solicita que te envíen un vehículo especializado.** Haz lo mismo si debes transportar mucho equipaje.
- Todas las ciudades cuentan con **taxis habilitados para personas con movilidad reducida** o que necesitan de silla de ruedas para su transporte. Infórmate en la web, app o el número de teléfono de tu ciudad o provincia.
- Antes de abrir la puerta para abandonar el vehículo **cerciórate de que no circulan próximos ni ciclista no motoristas a los que pudiera estorbar en su trayectoria**, la apertura de la puerta.

Si todos somos respetuosos y responsables, la experiencia será más agradable y, sobretodo, más segura.



COLECTIVOS

COLECTIVOS

**TAMBIÉN SE APRENDE
A SER PEATÓN**

Pg. 44

**A MAYOR EDAD, MAYOR
ATENCIÓN EN EL
TRANSPORTE PÚBLICO**

Pg. 47

**NORMAS DE TODO
SOBRE LOS SISTEMAS
DE RETENCIÓN INFANTIL
(SRI)**

Pg. 49

**ALCOHOL, NOCHE
Y CONDUCCIÓN,
UNA MEZCLA FATAL**

Pg. 53

**EN VACACIONES
LO IMPORTANTE
ES VOLVER**

Pg. 56

**CONDUCTA PAS,
CONDUCTA RESPONSABLE**

Pg. 59

**MOVILIDAD DE MAYORES
EN EL ENTORNO RURAL**

Pg. 61

**DISCAPACIDAD
Y MOVILIDAD**

Pg. 64



TAMBIÉN SE APRENDE A SER PEATÓN



Está claro que los peatones somos los **usuarios de las vías públicas más vulnerables**. En una colisión entre un peatón y un vehículo, los peatones seguramente nos vamos a llevar la peor parte. Pero nuestra seguridad no depende únicamente del comportamiento del resto de usuarios de las vías públicas, también nosotros podemos protegernos adoptando una actitud responsable.

Para que puedas trasladarte a pie con seguridad, te proponemos varios consejos con los que evitarás sustos e incidentes.

UN PEATÓN DEBE CIRCULAR SIEMPRE POR LA ACERA

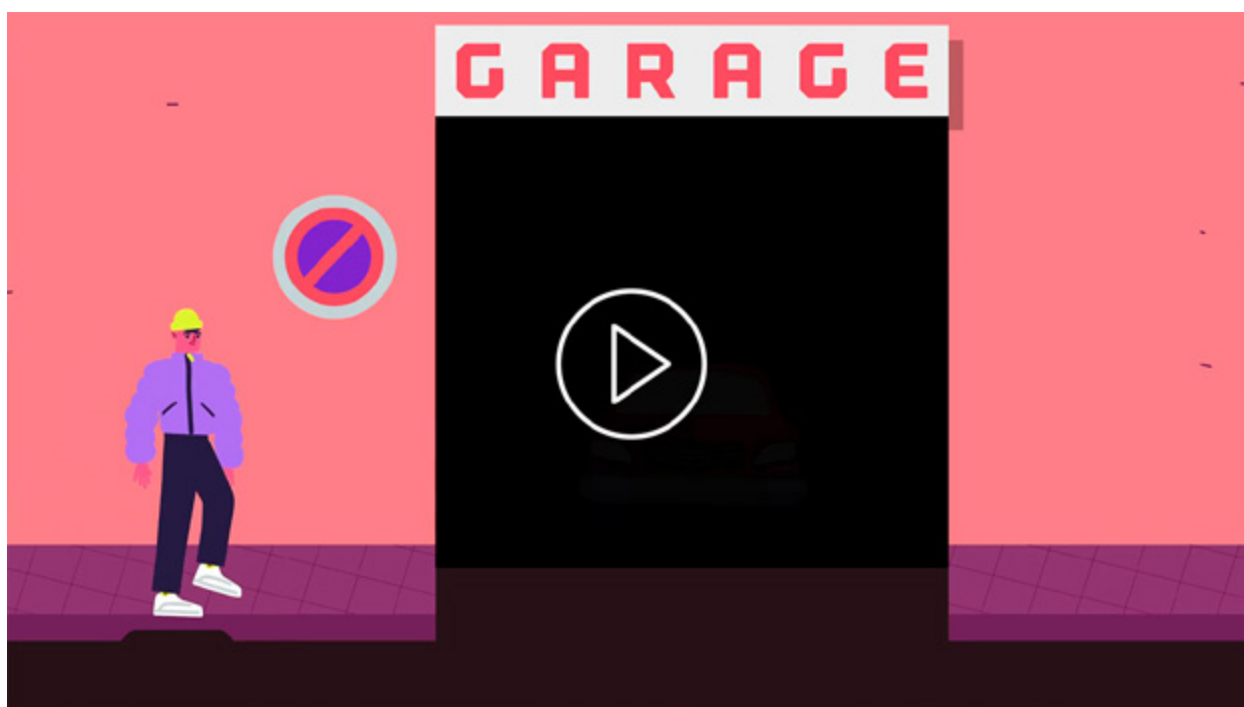
Esta es la recomendación principal que te hacemos. No camines por la calzada; ante cualquier imprevisto, eres vulnerable.

RESPETA LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN

Como peatón eres un elemento más del tráfico, por lo que también debes **respetar las normas de circulación**. Pon atención a las señales de tráfico que te encuentres en el camino. Recuerda seguir las normas de los agentes de tráfico si los hubiera y las reglas de prioridad.

ATENCIÓN A LOS GARAJES Y VADOS

Presta **especial atención cuando pases por delante de las entradas y salidas** de los garajes y vados.



VEHÍCULOS DE GRAN TAMAÑO

Procura **no cruzar por detrás de vehículos de gran tamaño** como autobuses o camiones. Hazlo siempre por delante para que el resto de usuarios también puedan verte.

CUIDADO CON EL BORDILLO

Presta especial atención al subir y bajar de la acera. Si es necesario, sujétate a algún elemento fijo o solicita ayuda.

MANIOBRAS ARRIESGADAS

No cruces cuando un vehículo esté haciendo una maniobra arriesgada: marcha atrás, estacionando, adelantando...

UTILIZA LOS PASOS DE PEATONES PARA CRUZAR LAS CALLES SIEMPRE QUE PUEDES

Mira a la izquierda, derecha e izquierda, y no cruces hasta que no vengan vehículos o se hayan detenido por completo. Establece contacto visual con el conductor, para asegurarte que te ha visto. Si el paso cuenta con semáforo, espera a que se ponga en verde para peatones y que todos los coches se hayan detenido. No salgas nunca de entre los coches.

EVITA DISTRACCIONES AL CRUZAR Y NO TE AÍSLES DE TU ENTORNO

Hablar por el móvil, llevar auriculares o enviar un mensaje mientras caminas puede llevarte a cruzar por un lugar indebido o hacerlo de manera insegura.

MOVILIDAD REDUCIDA

Si cuentas con **movilidad reducida** o te cuesta caminar, cruza con calma. Los conductores serán pacientes.

CAMINAR POR UNA CARRETERA

Si caminas por una carretera hazlo siempre por el **margen izquierdo**, así verás aproximarse a los vehículos que vengan de frente. Usa prendas con colores llamativos, elementos reflectantes o una linterna cuando pasees por la noche.



Caminar es la manera más natural de transportarnos, pero no por ello está exenta de peligros. Aprende a ser un peatón responsable.

Recuerda siempre que compartes las vías de circulación con otros usuarios. Convivir es uno de los grandes desafíos a los que los peatones nos enfrentamos en una sociedad cada vez más motorizada.

Aprende a ser peatón.

A MAYOR EDAD, MAYOR ATENCIÓN EN EL TRANSPORTE PÚBLICO



Para muchas personas mayores utilizar el transporte público es todo un mundo. **La inseguridad y la falta de movilidad complican los desplazamientos** y coger un autobús o el metro, en ocasiones, se convierte en una actividad de riesgo.

Si te encuentras en esta situación pero no quieres renunciar a moverte, te ofrecemos una serie de consejo que pueden hacer que te sientas más seguro cuando utilices el transporte público.

- Lo primero que debes saber es que **las personas mayores de 65 años son las más propensas a sufrir caídas graves**. No te arriesgues y sé prudente. Y muy importante: antes de salir, deja el orgullo y la vergüenza en casa. Si necesitas bastón o muletas para caminar, mejor ¡úsalo!
- **En la calle debes extremar las precauciones**, sobre todo a la hora de cruzar. Respeta los semáforos y utiliza los pasos habilitados, como pasarelas o pasos de cebra.
- **No tengas prisa**. Si se escapa el tren o el autobús, ya llegará el siguiente.
- **Intenta no cargar con bolsas o paquetes pesados**, si ya tienes dificultades de movilidad esto te lo va a poner aún más difícil.
- **En los transportes públicos los mayores tenéis prioridad para sentaros**. Haz uso de ese derecho cuando lo consideres necesario. Pero si prefieres viajar de pie, agárrate con firmeza a los pasamanos o barras disponibles; en cualquier momento podría haber un frenazo brusco.



Consejos para que los mayores se muevan sin correr riesgos, con tranquilidad y seguridad

- Si te mueves con silla de ruedas, andador u otro elemento de ayuda a la movilidad, **en el autobús tienes un espacio reservado disponible.**
- **Siempre es preferible que realices recorridos ya conocidos,** y que evites las horas punta en las que se acumulan más viajeros que van o vuelven de sus trabajos.
- **Es aconsejable el uso de pulseras o colgantes de alerta médica,** ya que proporcionan información muy útil a los servicios de emergencia en caso de que sufras un percance cuando viajes solo.

**Mantente atento y circula con precaución.
Recuerda que no hay prisa. Y si necesitas ayuda, solicítala.**



TODO SOBRE LOS SISTEMAS DE RETENCIÓN INFANTIL (SRI)



La seguridad de los niños es un tema sensible para todos los adultos. La posibilidad de que un menor se haga daño en un incidente de circulación es algo que no queremos ni imaginar y ponemos mucho empeño en evitarlo, pero, sin embargo, todavía muchos menores fallecen o sufren lesiones en las vías de circulación.

Y es que toda precaución es poca. **Comprueba una vez más que tus hijos utilizan los sistemas de retención adecuados** y antes de ponerte en marcha confirma que están bien colocados. Saber que los niños viajan con las condiciones de seguridad adecuadas, es una tranquilidad para ti y para el resto de ocupantes del vehículo.

Son de fácil instalación y su efectividad a la hora de prevenir lesiones mortales o graves se sitúa entre el 50 y el 80%. Es cierto que a menudo los padres tienen dudas sobre qué silla comprar, pero en **Fundación MAPFRE te ayudamos** a elegir la que más le conviene a tu bebé y a tu niño, según su peso y edad.

Te ayudamos a tomar las medidas necesarias para que tus hijos viajen seguros.

A CADA NIÑO, SU SRI

Los menores con estatura inferior a 1,35 cm deben ir siempre con un sistema de retención infantil homologado (R44-04 o R-129) y adaptado a su peso y/o altura, aunque es recomendable que lo sigan utilizando hasta 1,50 cm, momento en el que el cinturón de adulto queda debidamente ajustado.

LOS NIÑOS SIEMPRE EN EL ASIENTO TRASERO

Si tus hijos viajan con sillita, deben ir en los asientos traseros del vehículo obligatoriamente, salvo excepciones:

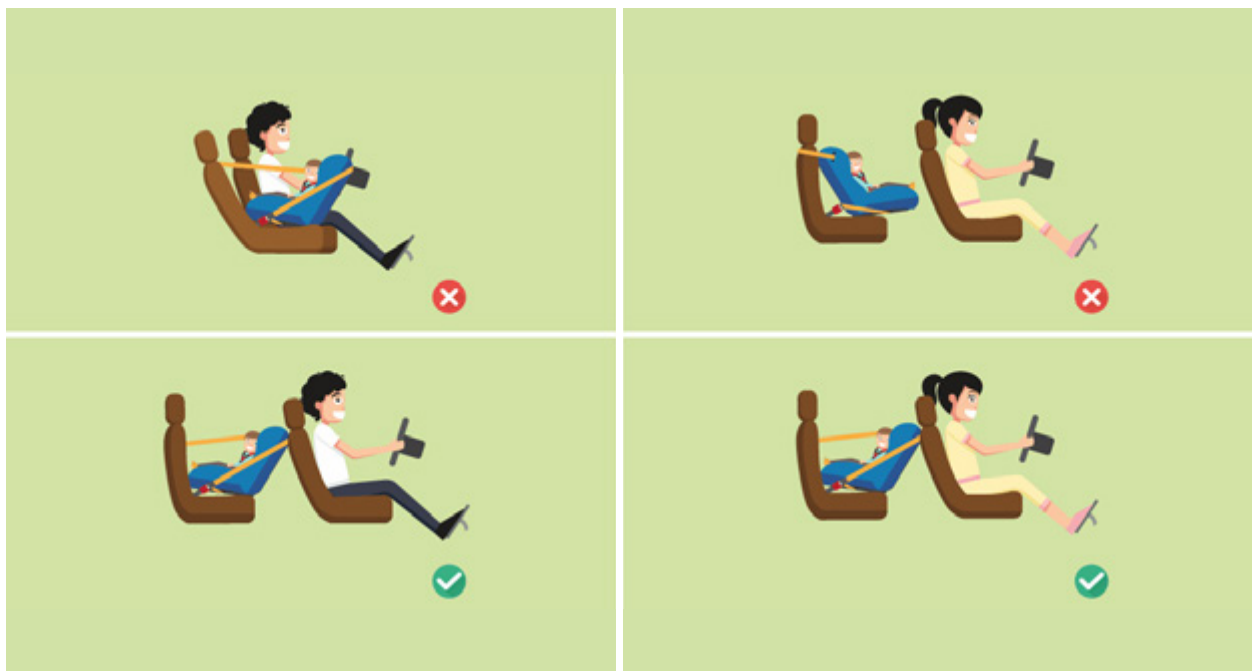
- Que el vehículo no disponga de asientos traseros
- Que todos los asientos traseros estén ocupados por otros menores con su sistema de retención respectivo.
- Que no se puedan instalar sistemas de retención en dichos asientos.

NO IMPORTA LA DISTANCIA A RECORRER

Los niños deben ir con sistema de retención infantil tanto en los viajes largos como en los trayectos cortos.

COMPRUEBA LA INSTALACIÓN DE LOS SRI

Instala correctamente la sillita siguiendo las indicaciones del fabricante. El sistema Isofix evita errores. Si la sillita es con cinturón, comprueba que no haya dobleces, y que pase por las zonas recomendadas.



Saber que los niños viajan con las condiciones de seguridad adecuadas, es una tranquilidad para ti y para el resto de ocupantes del vehículo.

EL MENOR, SIEMPRE BIEN SUJETO

Realiza también una buena sujeción del menor. El arnés o el cinturón deben quedar bien ajustados, sin holguras ni dobleces.

HASTA LOS CUATRO AÑOS, MIRANDO HACIA ATRÁS

Utiliza la sillita mirando hacia atrás como mínimo hasta los 4 años y todo el tiempo que sea posible. Siempre hay que desactivar el airbag del copiloto si hay una sillita mirando hacia atrás instalada en este asiento.

DESPUÉS DE LA SILLITA, EL ASIENTO ELEVADOR

Llegado el momento, utiliza un asiento elevador, mejor con respaldo, para proteger al menor de impactos laterales y facilitar la colocación del cinturón. Consulta en todo caso las recomendaciones del fabricante de tu vehículo al respecto.

LA SILLITA SIEMPRE EN BUEN ESTADO

Renueva la sillita si sufres un siniestro, ya que puede tener daños internos no apreciables. Cada 6 años es aconsejable renovarla por posible deterioro de las piezas con el uso. Consulta en todo caso las recomendaciones del fabricante de tu sillita al respecto.

DESCANSA EN LOS VIAJES LARGOS

Es recomendable que saques al bebé de la sillita en todos estos descansos para que pueda estirar y cambiar de postura.

Es importante que les des un buen ejemplo como conductor y pasajero. Cuida su seguridad.

EVITA GOLPES INESPERADOS

No lles objetos sueltos dentro del vehículo ya que pueden salir proyectados ante cualquier frenazo. **Máxima precaución en los trayectos al colegio.**

TRANSPORTE ESCOLAR

Comprueba que en el transporte escolar los menores usan los sistemas de retención adecuados y que se toman las precauciones necesarias para evitar incidentes tanto en las subidas y bajadas del autobús, como en el trayecto.

En este vídeo te contamos las mejores condiciones para que los traslados de tus hijos al colegio sean seguros y para que los escolares aprendan a comportarse de manera responsable, sin ponerse en riesgo en la ruta escolar.



Si quieres que tus hijos lleguen a ser unos adultos responsables, enseña a los niños a respetar las reglas básicas de seguridad en el coche. Hay que tener en cuenta que los niños aprenden de lo que ven. Sé cuidadoso, respeta las normas y nunca arranques si no llevan todos abrochado el cinturón o arnés.



ALCOHOL, NOCHE Y CONDUCCIÓN, UNA MEZCLA FATAL



Está demostrado que el alcohol produce graves efectos físicos, psíquicos y sociales. Pero, aún así, a muchos jóvenes les gusta juntarse con los amigos y beber.

La mayoría de los **incidentes de circulación en los que están involucrados jóvenes tienen que ver con la noche**, la falta de experiencia y la ingesta de alcohol u otras sustancias estupefacientes.



Si has ingerido alcohol, o has tomado alguna sustancia incompatible con la conducción, **es importante que sepas como actuar para volver a casa sano y salvo.**

Estos consejos que te ofrecemos te van a ayudar, ¡seguro!

LO PRIMERO, RESPONSABILIDAD

Cuando salgas por la noche con tus amigos y tengáis que usar un coche, os recomendamos que elijáis al “conductor 0,0”, que no probará una gota de alcohol y que será el chófer del grupo hasta el regreso a casa.

CUIDADO TAMBIÉN CON EL CANSANCIO O LA FATIGA

Conducir con sueño puede ser tan peligroso como conducir bebido.

SI TODOS VAIS A BEBER

Hay otras opciones antes de ponerse al volante con unas copas de más, como son el **transporte público, taxis o los VTC.**

DESDE LA PRIMERA COPA

Puede que no lo sepas, pero **el alcohol afecta desde la primera copa**, alterando la capacidad para conducir. Si ya has bebido, aunque sea una cerveza, olvida el volante.



Disfrutar de la noche, divertirse, encontrarse con amigos y socializar no está reñido con la conducción

FALLECIMIENTOS EN CARRETERA

Más del 60% de fallecidos en la carretera por causa del alcohol o las drogas son jóvenes, ¿quieres tú también formar parte de esa estadística?

OLVIDA LAS REDES SOCIALES MIENTRAS CONDUCES

Son incontables los siniestros provocados por manejar el teléfono durante la conducción, espera a llegar a casa para actualizar tu perfil.

LA DIVERSIÓN NO ESTÁ EN EL FONDO DE UNA BOTELLA O EN UNA “PIEDRA” DE HACHÍS

Tu imaginación, tu sentido del humor y tus amigos, es todo lo que necesitas para pasar un buen rato.

NO VAYAS DE PASAJERO SI SABES QUE EL CONDUCTOR HA BEBIDO O CONSUMIDO DROGAS

Lo mejor que puedes hacer por ti y por esa persona es invitarle a que ceda el puesto a alguien que sí pueda conducir con seguridad.

ATENTO A LA RESACA DEL DÍA SIGUIENTE

Está ampliamente demostrado que los conductores que conducen con resaca son más propensos a superar los límites de velocidad y a cometer más infracciones, además de que disminuye el nivel de atención.

Si tomas alcohol, olvídate del volante



EN VACACIONES LO IMPORTANTE ES VOLVER



Tienes unos días de vacaciones y estás preparando una escapada. Los más pequeños de la casa están ilusionados soñando con el momento de dirigirse al mar, al campo o a la montaña. Elegir el momento y el lugar son decisiones muy importantes, como lo es también qué medio de transporte vas a utilizar.

Si has decidido viajar en coche, seguro que dispones de mucha información sobre cómo llegar, donde pararte o cuál va a ser el coste de tu desplazamiento. Estás perfectamente informado y accedes a diversas aplicaciones móviles que te facilitarán el desplazamiento. Pero hay pequeños detalles que pueden ayudar a que tu viaje sea más placentero pero, sobre todo, más seguro.

Sigue nuestras recomendaciones para que tus vacaciones no se arruinen por algún contratiempo o incidente.

PREPARA EL RECORRIDO, ELIGIENDO SIEMPRE LA RUTA MÁS SEGURA

Es menos peligroso circular por carreteras de alta capacidad, autopistas y autovías. Es muy importante decidir el recorrido antes de iniciar el viaje. Tómate unos momentos para programar el navegador, ver rutas alternativas y poder responder adecuadamente a la inevitable pregunta “¿Cuánto falta para llegar?”

AUNQUE NUNCA SOLEMOS PENSAR EN LOS IMPREVISTOS...

Debemos estar preparados para poder enfrentarnos a un pinchazo, a un fallo mecánico o, desgraciadamente, a un siniestro. En estos casos, ten siempre a mano el contacto de tu compañía de seguros y de tu empresa de asistencia.

La documentación, el chaleco de emergencia o el móvil son elementos que debemos tener a mano antes de emprender la marcha.

RECORRER EL TRAYECTO HASTA EL DESTINO ELEGIDO DEBE SER PARTE DE LAS VACACIONES

Descansa previamente lo suficiente, haz una parada cada 200 km o cada 2 horas, especialmente si viajas con niños, y, por qué no, detente para ver alguna de las localidades que encuentres en la ruta.

CARGA TU COCHE ADECUADAMENTE

En el caso de utilizar tu propio coche, debes procurar cargarlo adecuadamente, evitando llevar objetos sueltos en el habitáculo interior. En caso de un siniestro, los objetos sueltos son el origen de muchas lesiones. En caso de viajar con una mascota, transpórtala en un lugar adecuado y de la forma más segura para todos. Si no te cabe todo lo que quieres llevar, puedes optar por llevar un remolque, cofre u otro dispositivo que te permita transportar más cosas. En todo caso, dado que a mayor carga, las reacciones de vehículo cambian, no dudes incluso en enviar el equipaje por mensajería.



Una conducción tranquila, equilibrada y eficiente va a dar lugar a un viaje más cómodo para todos

DISPOSICIÓN DE LOS OCUPANTES

Una vez cargado el maletero, haciendo un reparto de cargas lo más equilibrado posible, la disposición de los ocupantes es fundamental. Que nadie olvide ir cómodo y no demasiado abrigado. Y comprueba, antes de arrancar, que cada uno lleve correctamente colocado su sistema de retención, el indicado para su edad, y perfectamente ajustado.

EL VEHÍCULO ES UNA PARTE ESENCIAL DE NUESTRO DESPLAZAMIENTO.

Un vehículo en mal estado, que no haya sido revisado, supone un gran riesgo para todos. Para viajar, sé exigente con tu vehículo, comprueba que su estado sea perfecto y está dentro de los cánones de seguridad. Presta especial atención al estado de los neumáticos y su correcta presión de inflado.

SI DECIDES VIAJAR EN UN VEHÍCULO ELÉCTRICO ENCHUFABLE...

infórmate de los puntos de recarga que encontrarás a lo largo de la ruta, así como el tiempo que le tendrás que dedicar a dicha carga. Ten en cuenta que el aumento del gasto eléctrico debido a la carga transportada, el uso de climatizador, la velocidad, etc., pueden suponer una reducción notable de la autonomía. Debes evitar quedarte sin batería: un coche detenido en la calzada es un serio riesgo para todos.

UNA VEZ EN MARCHA, RESPETA LAS NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD.

Una conducción tranquila, equilibrada y eficiente, va a dar lugar a un viaje más cómodo para todos. Respetar la velocidad, la distancia de seguridad, ir por carreteras seguras, haber descansado, mantenerse hidratado, no ingerir comidas copiosas y por supuesto nada de alcohol ni droga, son factores determinantes a la hora de circular seguro.

POR ÚLTIMO, NO BAJES LA GUARDIA.

Para que ocurra un siniestro no hace falta mucha distancia. Los desplazamientos cortos también originan gran cantidad de víctimas cada año.

Y vuelve, lo mejor es contar lo que has vivido



CONDUCTA PAS, CONDUCTA RESPONSABLE



Proteger, avisar, socorrer. Estas son las **tres sencillas acciones** que definen el protocolo PAS, una forma de comportarte ante un siniestro de circulación que puede salvar vidas. El tiempo que pasa justo después de un siniestro de tráfico es vital para los heridos. La rapidez en atender a una persona herida puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, siempre y cuando se actúe de forma ordenada y sin precipitación. Te contamos lo que debes y no debes hacer:

PROTEGER

- Si te encuentras ante un siniestro, **lo primero, protégete tú: coloca tu vehículo en una zona segura** y ponte un chaleco reflectante antes de salir del coche.
- Después, protege el escenario: si puedes, **retira la llave de contacto de los vehículos siniestrados**.
- **Señaliza el lugar con un dispositivo homologado** (triángulos o dispositivos luminosos).

AVISAR

- Para avisar a los servicios de emergencia, **llama al 112** y proporciona información precisa de lo que ves, para que sepan de antemano a qué se van a enfrentar.
- **Facilita un teléfono de contacto**, por si los bomberos o los médicos tuviesen dificultades para encontrar el lugar.



SOCORRER

- Socorrer significa **atender a los heridos mientras llega la ayuda especializada**, pero si no tienes conocimientos o no te atreves, bastará con tranquilizarlos y ofrecerles unas palabras de ánimo.
- Por precaución, **trata a los heridos siempre como si tuvieran una grave lesión de columna**, y no los muevas a no ser que corran un grave peligro (ahogamiento, incendio del vehículo...)
- **No les ofrezcas agua, comida o medicamentos**, y tampoco manipules objetos que se les puedan haber clavado.
- Cuando llegue la ayuda, **explica con detalle qué has hecho en cada caso**, antes de proseguir tu camino.

Ante un siniestro de circulación, actúa.



MOVILIDAD DE MAYORES EN EL ENTORNO RURAL



La movilidad para las personas mayores es un derecho y una necesidad, desplazamientos para ir a la compra, a cuidar de los nietos, o ir a visitar al médico. En el entorno rural la autosuficiencia en la movilidad puede ser todavía más necesaria, ya que en la gran ciudad hay un mayor número de itinerarios y servicios de transportes públicos que no hacen necesario moverse en coche.

Si tienes que conducir, debes ser consciente de que a medida que pasa el tiempo también van cambiando las condiciones físicas. Consulta a tu médico sobre tus capacidades para conducir, no te acuerdes solamente de él cuando tengas que renovar el carné.

Confía en tu experiencia, las decisiones que toman los conductores mayores suelen ser mejores y mucho más conservadoras desde el punto de vista de la seguridad. Pero ten en cuenta que necesitas un mayor tiempo de reacción.

SI VAS A CONDUCIR, TEN PRESENTES LOS SIGUIENTES CONSEJOS

- **Realiza habitualmente ejercicio físico moderado,** esto te permitirá mayor agilidad de movimientos al volante.
- No esperes a la renovación del permiso, **hazte controles médicos periódicos,** especialmente de la visión, al menos, una vez al año. Si tomas medicamentos, consulta a tu médico o farmacéutico de los efectos en la conducción.
- **No olvides tus gafas y audífonos** si los necesitas para ver y oír correctamente.

- **Planifica tu ruta**, utilizando las rutas más seguras y ya conocidas, evitando las horas punta. Si debes conducir por vías rápidas, autovías o autopistas, circula por el carril derecho, en él los vehículos van más lentos. Aumenta la distancia de seguridad.
- Si realizas un viaje largo, **efectúa una parada cada hora y media**, y mantente hidratado.
- Utiliza siempre el cinturón de seguridad y haz que todos tus acompañantes también lo usen.
- **Evita conducir, salvo que sea estrictamente necesario**, especialmente en condiciones atmosféricas desfavorables o por la noche. El transporte público es una buena opción si está disponible en tu pueblo.
- **Aproxímate con cautela a las intersecciones**, acostúmbrate a mirar dos veces a ambos lados de la carretera antes de proseguir y extrema las precauciones a la hora de girar.
- Si observas que te tocan habitualmente la bocina, has tenido algunos accidentes, aunque sean leves golpes de chapa, te desorientas incluso en rutas que conoces o te cuesta trabajo mover los pies en los pedales o el volante, **a lo mejor ha llegado el momento de dejar de conducir**.
- Si debes utilizar el tractor recuerda que la mayoría de los siniestros mortales en nuestro país se producen en mayores y como consecuencia del vuelco del vehículo. **Instala una estructura de protección en tu tractor** si no dispone de ella y si dispone de ella, no circules nunca con ella abatida.



Confía en tu experiencia, las decisiones que toman los conductores mayores suelen ser mejores desde el punto de vista de la seguridad

SI TE MUEVES A PIE, ESTÁS SON LAS PRECAUCIONES QUE DEBES TOMAR

No sólo los conductores, los peatones de edad avanzada también presentan un riesgo importante de accidentes, la mortalidad debida a atropello es mucho mayor a partir de los 60 años. Las especiales condiciones físicas, pérdida de agudeza visual y auditiva puede llevarte a una percepción inadecuada de las distancias y de la proximidad de un vehículo que se acerca.

- **Desplázate por lugares conocidos.**
- **Usa bastón si tienes dificultad al caminar** y ten cuidado con los pavimentos deslizantes.
- **Respetar las señales de tráfico** y pon mucha atención a los pasos de peatones. Los pasos de peatones son los puntos de mayor accidentalidad de los mayores.
- **Al cruzar por el paso de peatones,** debes hacerlo por la zona más alejada de los coches.
- Cuando vayas a cruzar una calle, debes **hacerlo inmediatamente que el semáforo se ponga en verde para los peatones,** pues tendrás más tiempo para hacerlo, y nunca debe comenzar a cruzar si ya está en naranja.
- Es conveniente que en los pasos de peatones no regulados con semáforo, **esperes a cruzar cuando haya otras personas,** para hacerlo acompañado.
- **No camines cerca del bordillo,** ya que existe riesgo de atropello y de que nos mojen los coches al pasar en un día de lluvia.
- **Extrema la precaución al caminar** en las entradas y salidas de garajes.
- Cuando pasees por caminos o carreteras, siempre debe **hacerlo de frente a los coches,** sin ocupar la calzada y con ropa fácilmente visible. Utiliza elementos reflectantes si las condiciones lumínicas lo requieran.
- **Nunca cruces la calzada por delante de un autobús,** excepto si existe un paso señalizado, ¡puede que otros coches no te vean!
- **Sube y baja del autobús cuando se haya detenido por completo.**

Se consciente de tu estado físico y mental
y actúa en consecuencia. No te pongas en peligro,
ni pongas en peligro a los demás



DISCAPACIDAD Y MOVILIDAD



Ya sea como peatón, pasajero o conductor, **una persona con discapacidad tiene las mismas obligaciones y los mismos derechos que los demás usuarios de las vías públicas.** Pero algunas circunstancias hacen que sea necesario aplicar un plus de precaución.

Si un peatón es la parte más vulnerable de la circulación, un peatón con discapacidad lo es aún más. **El resto de usuarios debe respetarle y no dudar en ayudarlo si fuera necesario.** No ocupar las zonas de aparcamiento reservado para personas con discapacidad y vehículos adaptados también es un acto fundamental para la convivencia, como lo es también no dejar en las aceras bicis o patinetes, o mercancía durante labores de carga y descarga, permitiendo que puedan desplazarse sin obstáculos, fundamental sobre todo para las personas ciegas.

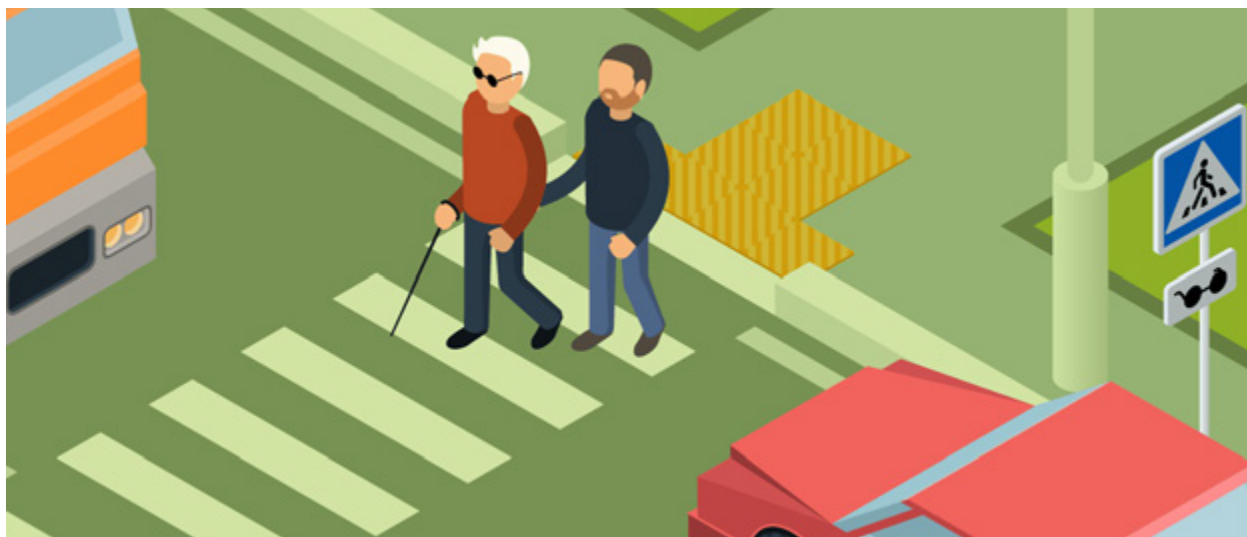
Si tienes alguna discapacidad y vas a usar las vías públicas, te contamos cómo hacerlo de la manera más segura.

COMO PEATÓN, CIRCULA POR EL CENTRO DE LA ACERA

Ten cuidado de las salidas de garajes y, si vas a cruzar, hazlo por los lugares habilitados y espera siempre a que los vehículos estén detenidos.

CONDUCCIÓN Y DISCAPACIDAD

Si tu discapacidad no te impide conducir un vehículo y estás dispuesto a hacerlo, la **adaptación técnica de vehículos es una opción para facilitarte la movilidad.** Para que sean seguras, dichas modificaciones deben estar hechas por expertos y debidamente homologadas.



En las vías públicas el respeto a los demás y la precaución deben ser nuestras prioridades.

OBSTÁCULOS

Comunica a las autoridades cualquier elemento que impida tu movilidad o comprometa tu seguridad.

DISCAPACIDAD AUDITIVA

Las personas sordas tienen también posibilidad de acceder al permiso de conducir. Si es tu caso, extrema las precauciones para evitar muchos contratiempos.

DISCAPACIDAD VISUAL

Si tienes alguna **discapacidad visual**, procura **transitar por lugares que conozcas e infórmate** de cualquier alteración en tu ruta, por ejemplo, una obra en la acera.

SOYCAPPAZ

Si tienes alguna **discapacidad intelectual**, te recomendamos utilizar nuestra app “**SoyCappaz**”, una herramienta gratuita que te facilitará autonomía y te ayudará a desplazarte con mayor seguridad.

