



Consejos para viajar seguro a través del RACE

precaución



1 Uso de mascarilla en el vehículo

Si los ocupantes son convivientes no es necesario el uso de la mascarilla. En caso contrario, todos los ocupantes deben ir con mascarilla.

efectos?



6 Si tomas medicamentos, PRECAUCIÓN

Atención con los medicamentos que tomamos, muchos pueden producir somnolencia u otros efectos perniciosos para la conducción.

revisión



2 Planea y revisa el vehículo con antelación

Programa con antelación el viaje, comprueba si puedes realizar el desplazamiento o por el contrario existen restricciones a la movilidad, y debes buscar alternativas.

Aparte de las revisiones normales del vehículo, unos días antes de salir revisar niveles de líquidos, todo lo relacionado con mantener una buena visibilidad (escobillas, líquido limpiaparabrisas, luces) y por supuesto el estado de los neumáticos.

concentración



7 Evita las distracciones al volante

El móvil debe utilizarse con manos libres y el navegador no debe manipularse en marcha. Antes de salir, pon la ruta en el navegador, y activa la función de voz, para evitar quitar la vista de la carretera.

normas



3 Obligatoriedad del CINTURÓN DE SEGURIDAD

El cinturón de seguridad es fundamental y debe llevarse en todas las plazas sin excepción, correctamente ajustado y sin holguras. Algo que olvidamos es regular el reposacabezas.

Si viajas con niños, éstos deben ir bien sujetos y con la silla para coches bien anclada en su sistema ISOFIX o sujeta con el cinturón de seguridad, y en la dirección de la marcha que corresponde según la edad del pequeño y el grupo de silla.

organización



8 Intenta evitar el exceso de equipaje

Por nuestra seguridad y confort, no conviene cargar en exceso el equipaje. Un peso excesivo comprometerá el comportamiento del coche. A

demás, es importante colocar cada carga en su sitio. En el RACE te enseñamos a organizar el maletero de tu coche si va hasta los topes y recuerda que las mascotas no deben ir sueltas.

confort



4 En coche, mejor con ropa cómoda

Dentro del coche el conductor no debe ir demasiado abrigado ni vestido con nada que ralentice sus movimientos al volante. La gran mayoría de coches llevan climatizador con dos o más zonas independientes de temperatura.

En la del conductor la temperatura no debe ir muy alta, pues puede inducir a la somnolencia. Lo ideal es que se encuentre entre 21 y 23 grados.

9 Conduce a velocidad uniforme

Mantener la velocidad de circulación lo más uniforme posible, dentro de los límites permitidos, intentando evitar frenazos y aceleraciones. Esto lo podemos conseguir conduciendo siempre con una adecuada distancia de seguridad y un amplio campo de visión que permita ver 2 o 3 coches por delante.

prudencia



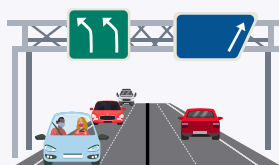
calma



5 Descansa cada 2 horas

Es conveniente hacer paradas cada 2 horas o 200 kilómetros. En la situación actual, te recomendamos que la parada la realices en lugares donde no haya demasiada gente.

sensatez



10 Circula por el carril correcto

Como norma general debe circularse por el carril de la derecha, no entorpeciendo al resto de usuarios ni provocando desorden en la circulación. Este error está muy extendido y es sancionable.