

Ser un buen conductor puede ser fácil



Plena inclusión La Rioja
ha escrito en lectura fácil esta guía
y la ha validado.

Validar es comprobar si un documento
es fácil de comprender.

La validación siempre la hacen
personas con dificultades de comprensión.

¿Qué es la lectura fácil?

La lectura fácil es una forma de hacer documentos,
textos y diseños de publicaciones
más fáciles de entender
para las personas con dificultades de comprensión.

Existen normas para hacer lectura fácil,
como la norma UNE 153101 2018 EX,
que se hizo en España,
en el mes de mayo del año 2018.

La lectura fácil es una herramienta
de la Accesibilidad Cognitiva.

En esta publicación en lectura fácil,
cuando utilizamos el masculino,
hablamos tanto de hombres como de mujeres.

Depósito legal: LR 1114-2023

Primera edición: octubre 2023



	<i>Página</i>
¿Qué te vamos a contar en esta guía?	4
Comportamientos y normas	5
Circular en coche	52
Circular en moto o ciclomotor	65
Circular en patinete eléctrico	74
Circular en bicicleta	80
Información para la seguridad del peatón	94
Qué hacer cuando hay un accidente de tráfico	113

¿Qué te vamos a contar en esta guía?

En esta guía te hablamos de seguridad vial. La seguridad vial son las normas y los comportamientos que tienen que tener las personas que son peatones, pasajeras y conductoras para que todas las personas usemos de forma correcta las calles y las carreteras y no haya accidentes.

También te explicamos cómo te tienes que comportar y algunas normas que tienes que cumplir para ser un buen conductor de **vehículos**.

Las normas y las señales de tráfico las aprendes cuando te sacas el carné de conducir o en cursos de **educación vial**. Pero tienes que estar siempre informado, porque las normas pueden cambiar.

Vehículo

Medio de transporte de personas o cosas.

Por ejemplo,
Un coche, una moto, una furgoneta, una bicicleta o un patín.

Educación vial

Es aprender las normas de tráfico, a respetar a otras personas y a mejorar la convivencia y la seguridad en las calles, parques y carreteras.

Comportamientos y normas



Comportamientos y normas

Índice

	<i>Página</i>
• Cómo tienes que comportarte y qué normas tienes que cumplir cuando conduces.	7
• Permisos de conducir	8
• Circulación	11
• Alcohol	16
• No te fies de estas recomendaciones	20
• Drogas	23
• Medicamentos	24
• El sueño, la fatiga y el estrés	27
• Velocidad	32
• El tiempo	36
• viento	36
• nieve	37
• lluvia	39
• niebla	41
• de noche o con poca visibilidad	42
• Distracciones más comunes	44
• Conductores mayores	49

Cómo tienes que comportarte y qué normas tienes que cumplir cuando conduces

En este apartado te explicamos cómo te tienes que comportar y algunas normas que tienes que cumplir para ser un buen conductor de vehículos.

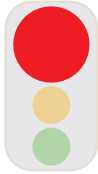
También te damos consejos para conducir mejor y evitar accidentes, qué tienes que hacer cuando llueve, nieva, hay hielo en la carretera, hay poca luz o hay niebla.

Y también te explicamos qué cosas pueden distraerte mientras conduces y cómo tienen que conducir las personas mayores.

En cada tema te damos consejos. Cuando en un tema hablamos de algo que está prohibido o de una norma que hay que cumplir aparece un semáforo en rojo.



Permisos de conducir



Permisos obligatorios

Para poder conducir algunos vehículos, como coches, motos o furgonetas, es obligatorio que tengas un permiso de conducir.

Es decir:

Un carné de conducir.

Hay diferentes tipos de carné de conducir.

Por ejemplo:

Para conducir un coche, una moto grande, un camión o un autobús.

Para tener un carné tienes que ir a una **autoescuela**, estudiar y practicar y luego aprobar 2 exámenes que hace la Dirección General de Tráfico.

Un examen es de teoría.

Te preguntan sobre las **normas de tráfico** que tienes que cumplir cuando conduces.

Otro examen es práctico y consiste en conducir un vehículo.

Autoescuela

Es una escuela donde te enseñan a conducir.

Hay clases de teoría para aprender normas y señales y clases prácticas con un vehículo para aprender a conducir.



Normas de tráfico

Son unas normas que tienen que cumplir los conductores por seguridad y para que no haya accidentes.

Para conseguir el carné de conducir tienes que aprobar los 2 exámenes

El carné de conducir caduca y tienes que renovarlo cuando pasan unos años. La fecha de caducidad viene en tu carné.

Si eres una persona extranjera, tienes carné de conducir de tu país y vienes a vivir a España tienes que preguntar en la Dirección General de Tráfico si tu carné de conducir te vale para conducir en España.

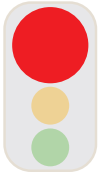
Vehículos que puedes conducir sin carné

Para conducir una bicicleta o un patín no hace falta que tengas carné de conducir. Pero sí que tienes que conocer y cumplir las normas y las señales de tráfico. Por ejemplo:

Las que te dicen la velocidad a la que tienes que ir o si una calle es dirección prohibida y no puedes pasar.



Además, es importante que seas responsable y respetes a otras personas que sean conductoras o peatones.



Revisiones obligatorias para tu vehículo

Los vehículos, como los coches, motos y camiones entre otros, tienen que pasar revisiones obligatorias cada cierto tiempo.

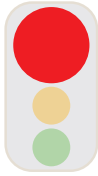
En estas revisiones comprueban que tu vehículo funciona bien.

Las revisiones obligatorias se llaman ITV, que quiere decir Inspección Técnica de Vehículo.

Si un vehículo no pasa la revisión porque tiene algo estropeado, no puedes conducirlo hasta que no lo arregles.



Circulación



Cuando conduces,
tienes que respetar las normas de tráfico.
Son obligatorias.

En esta dirección de internet
puedes consultar algunas normas de tráfico:

<https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/conoce-las-normas-de-trafico/>

Además,
tienes que comportarte de manera correcta
mientras conduces.

Presta atención a la carretera
y a los demás conductores.

Estáte tranquilo,
concentrado y no te distraigas.

Conduce de manera correcta en cada viaje.

Por ejemplo:

No es lo mismo conducir por autovía
que por una ciudad
o conducir un día de mucha lluvia
que un día soleado.

Aunque tengas experiencia
como conductor no puedes confiarte.
Un despiste lo puede tener cualquiera.



Por seguridad,
mantén distancia entre tu vehículo
y el vehículo que va delante
para que te dé tiempo de frenar
si tienes que hacerlo de repente.
Esta distancia se llama distancia de seguridad.
La Dirección General de Tráfico dice
que la distancia de seguridad
es la distancia que recorres
mientras conduces 2 segundos.

Cumple las normas y señales de tráfico
porque es tu obligación,
no por miedo a una multa
o a que te quiten el carné.

Conduce de forma segura
sin molestar a los demás.
Tienes que ser respetuoso y solidario con los demás.

Adelanta de forma correcta
y solo si es necesario.
Por ejemplo:
No adelantes si vas a parar
unos metros más adelante.

Respetar a peatones y otros conductores si tienen prioridad.

Para comunicarte con otros conductores utiliza las luces o pita, pero solo si es para mejorar la circulación. No insultes, ni grites a otros conductores.

Para evitar contaminar mientras conduces, intenta no dar acelerones durante el viaje.

Además, acelerar y dar frenazos mientras conduces puede hacer que el viaje resulte incómodo.

Cuando veas un niño cerca de la carretera ten mucho cuidado.

Si hay un balón también, porque puede aparecer un niño en cualquier momento.

Ten cuidado con las personas mayores o personas con poca movilidad porque necesitan más tiempo para cruzar una calle o reaccionar ante un peligro.

Aunque tengas prioridad para pasar, cede el paso si hay un atasco.



No presiones a otros conductores para que se incorporen a una carretera.

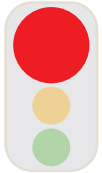
Cuando vayas a aparcar cede el paso a otros vehículos que vayan a salir.

Ten cuidado cuando entres a una rotonda o cuando vayas a salir de ella. Comprueba que no viene ningún vehículo.

Si tienes problemas de visión, como **miopía**, no olvides llevar unas gafas de repuesto en tu vehículo.

Miopía

Es cuando una persona ve bien de cerca, pero de lejos ve borroso y tiene que llevar gafas.



Conduce por la derecha y respeta los límites de velocidad.

Cuando viajes, Descansa por lo menos cada 2 horas o las veces que necesites.

Presta mucha atención a los agentes de tráfico y obedece sus instrucciones. Están para ayudarte.

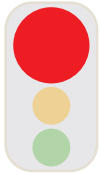
Cuando te acerques a un paso de peatones reduce la velocidad y deja que primero pasen los peatones.

Conduce con cuidado y despacio en las zonas donde hay colegios.

Cuando adelantes a un ciclista, conduce más despacio y deja un espacio, como mínimo un metro y medio, entre tu vehículo y la bicicleta.



Alcohol

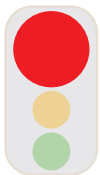


Si has bebido alcohol no conduzcas.

El alcohol provoca casi la mitad de los accidentes de tráfico en los que mueren personas.

El alcohol hace que un conductor:

- Esté distraído.
- Pierda el control de su vehículo, tenga un accidente y ponga en peligro su vida y la de otras personas.
- No se dé cuenta de que está en peligro.
- No se dé cuenta de la velocidad a la que conduce.
- Sea más torpe cuando conduce.



No puedes superar una **tasa de alcohol** cuando conduces.
Es ilegal y peligroso.

Tasa de alcohol

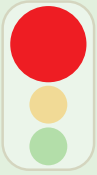
Es la cantidad de alcohol que hay en tu cuerpo.
Si la superas no puedes conducir.

Para saber si superas esa tasa la policía o la guardia civil puede pararte y hacerte una prueba. Esta prueba se llama control de alcoholemia. Consiste en soplar en un aparato que mide el alcohol que has bebido.

Puedes dar positivo si superas el tope de alcohol o dar negativo si no lo superas.

Si das positivo, pueden multarte, quitarte el carné de conducir o incluso puedes ir a la cárcel si provocas un accidente.





Tasa de alcohol

- ▶ Tasa para conductores que acaban de sacarse el carné y conductores profesionales.
Por ejemplo:
Conductor de camión o autobús.
 - Al soplar:
No pueden superar 0,15 miligramos por litro.

- ▶ Tasa para el resto de conductores.
 - Al soplar:
no pueden superar 0,25 miligramos por litro.

- ▶ Tasa para conductores menores de edad de motos, bicicletas o monopatines:
 - Es 0.

Si bebes,
espera unas horas antes de conducir.
No pienses que controlas
porque puedes llevarte una sorpresa.

A los 5 minutos de haber tomado alcohol,
ya se puede ver en una prueba.

Cuando pasan 30 minutos desde que has bebido
y hasta 1 hora y media después
es cuando más efectos tiene el alcohol en las personas.

Cuando pasa 1 hora y media
desde que has bebido
es cuando el alcohol
empieza a desaparecer de tu cuerpo.
Pero eso no quiere decir
que desaparezca del todo.

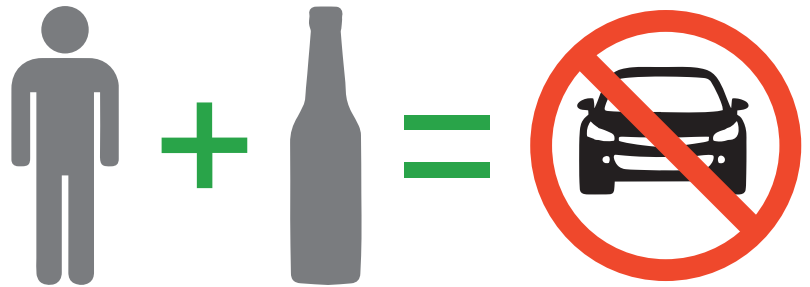
La mezcla de alcohol con medicamentos o drogas
afecta más a tu cuerpo
y hace que tengas más posibilidades
de tener un accidente.



No te fíes de estas recomendaciones

Algunas personas piensan que hay algunos trucos para que puedas tomar alcohol, conducir después y no dar positivo.

Pero no sirven para nada. No cometas estos errores.



Errores

- Tomo un café, duermo un poco y estoy como nuevo.
Es falso.
Ni el café, ni el té, ni darse una ducha, ni dormir un poco hacen que el alcohol se vaya de tu cuerpo.
- No hay peligro, si no llego a la tasa de alcohol.
Es falso.
Desde que empiezas a tomar alcohol tu capacidad para conducir cambia y es menos segura.

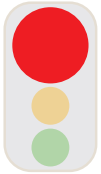
- No voy a dar positivo en el control de alcoholemia si bebo poco a poco y durante todo el día.
Es falso.
El proceso para que el alcohol se vaya de tu cuerpo es lento.
Y si bebes durante todo el día la tasa de alcohol en tu cuerpo puede ser mayor de lo que piensas.
- El alcohol que bebo en la comida no afecta tanto a mi cuerpo.
Es falso.
Cuando tienes el estómago lleno el alcohol te afecta más despacio, pero eso no quiere decir que no te afecte y que no des positivo en una prueba de alcoholemia.
- 2 personas que bebemos lo mismo tenemos los mismos efectos en nuestro cuerpo y damos el mismo resultado en una prueba de alcoholemia.
Es falso.
Cada persona y cada cuerpo es diferente.

Estos trucos tampoco funcionan cuando has bebido alcohol y quieres que se vaya rápido de tu cuerpo para poder conducir:

- Hacer ejercicio.
- Tomar chicles o caramelos de menta.
- Tomar chucherías u otros productos con azúcar.
- Masticar granos de café.
- Beber aceite.
- Fumar mucho.
- Consumir cocaína.
- Usar espray para la boca.
- Beber mucha agua después de tomar alcohol.
- Tomar la clara de un huevo.



Drogas



No conduzcas
si has tomado drogas.

Si te para la policía o la guardia civil,
pueden hacerte una prueba de drogas.
Si das positivo,
pueden multarte,
quitarte el carné de conducir
o incluso puedes ir a la cárcel
si provocas un accidente.

Cuando tomas drogas,
como marihuana, pastillas o cocaína, entre otros,
afectan a tu cuerpo.
Puedes estar muy emocionado,
nervioso, distraído
o incluso tener alucinaciones o dormirte.

Medicamentos

Si conduces y tomas medicamentos tienes que saber que algunos pueden afectar a tu manera de conducir.

En el envase de algunos medicamentos que te receta el médico o de los que compras directamente en la farmacia aparece una imagen de un coche negro dentro de un triángulo rojo. Esta imagen quiere decir que el medicamento puede afectar a tu forma de conducir.

Por ejemplo:
Que puede darte sueño
y hacer que tengas menos reflejos.

Como conductor, es importante que prestes atención a los efectos de los medicamentos para saber si puedes conducir tu vehículo después de tomarlos.

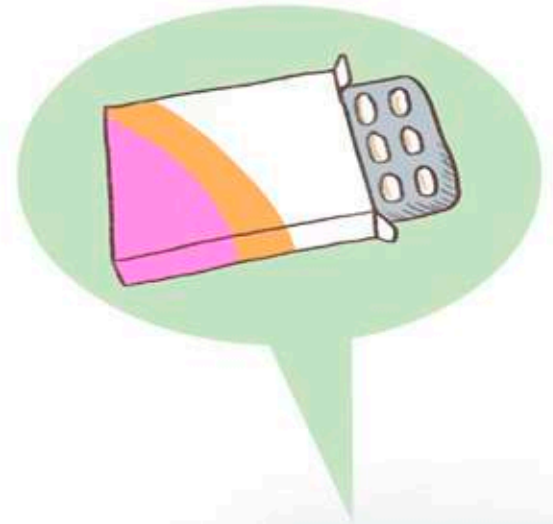


Reflejo

Reacción muy rápida de una persona ante un imprevisto.

Estos pueden ser algunos efectos de los medicamentos:

- Sueño.
- Dificultad para concentrarte.
- Ver doble o borroso.
- Vértigos, que es como estar mareado.
- Sentir que estás más lento para reaccionar.
- Sentir que estas torpe o inseguro.
- Mareos.
- Estar nervioso o tener alucinaciones, que es cuando piensas que ves cosas que no hay.



Cuando vayas a tomar un medicamento nuevo pregunta a tu médico o médica si puedes conducir con normalidad.



Algunos medicamentos que afectan a tu capacidad de conducir son los que se utilizan para tratar:

- Problemas de sueño.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Epilepsia.
- Párkinson.
- Migrañas, que son unos dolores de cabeza muy fuertes.
- Demencia, que es cuando tienes problemas de memoria.
- Alergias.

El sueño, la fatiga y el estrés

Conducir con **sueño** o cansancio es muy peligroso. Provoca muchos accidentes.

Las personas que trabajan como conductoras y que conducen muchas horas seguidas pueden sufrir accidentes. Por eso es importante parar a descansar cada 2 horas, estirar las piernas o tomar un café.

Si mientras conduces, sientes que estás cansado, para lo antes que puedas.

No haber dormido bien, conducir de noche, haber tomado un medicamento que da sueño o conducir después de comer puede hacer que te entre el sueño mientras conduces.



Aquí te damos unos consejos
para evitar que te entre el sueño:

- Evita las horas más peligrosas para conducir,
porque es cuando te entra más sueño.
Son entre las 3 y las 5 de la mañana
y entre las 2 y las 4 de la tarde.
- Evita los recorridos largos.
Sobre todo,
si no estás acostumbrado a ellos
y son por la noche.
- Para a hacer un descanso de media hora
cada 2 horas.
Si hay niebla o es de noche
para a descansar las veces que necesites.
- Sujeta el volante bien
y no te pongas muy cómodo o muy relajado
en el asiento.
- Ventila el vehículo cada poco tiempo.
Sobre todo,
si fumas
o si hace mucho calor en tu vehículo.
El calor te puede dar sueño.
- Si te da sueño,
para en un lugar en el que puedas descansar
y duerme 20 o 30 minutos.

- Cambia la velocidad o adelanta a otro vehículo. Puede ser útil para que no te relajes y estés despejado.
- Si vas acompañado, puedes hablar con la otra persona. Eso te hace estar más despierto.
- Si vas a conducir, no comas mucho para que no te dé sueño. Tampoco tomes mucho café.
- Si estás cansado porque has hecho algún esfuerzo, tienes que descansar antes de conducir.



Si conduces con **fatiga** tienes que saber que estás menos atento a la carretera, escuchas peor y te cuesta más tomar decisiones.

Las personas mayores deben parar más veces. Tienen más posibilidades de que les entre sueño mientras conducen.

El **estrés** tampoco es bueno para conducir. Si estás estresado puedes conducir más deprisa, estar más despistado o agobiarte con el ruido del tráfico o con otros coches.

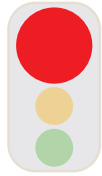
Si eres una persona que tiene estrés pueden servirte estos consejos:

- Vete al trabajo siempre con tiempo para que estés más tranquilo y no te estreses si hay un atasco por el camino.



- Duerme las horas que necesites para estar descansado.
- Planifica tus tareas, para ser más organizado y no agobiarte.
- Aprende a relajarte.
- No tomes nada de alcohol, tabaco u otras drogas o medicamentos.
- Escucha música relajante mientras conduces.
- Lleva una vida saludable.
Es decir:
Come sano y haz ejercicio.
- Si vas a viajar, sal con tiempo suficiente por si hay algún imprevisto.
Así puedes parar a descansar las veces que sean necesarias.
- No planees la hora de llegada a tu destino.
Llegarás cuando llegues.

Velocidad



Conducir muy rápido o a una velocidad que no es la correcta es uno de los mayores riesgos de accidente en la carretera.

1 de cada 5 accidentes de tráfico con **víctimas** son por conducir muy rápido.

Tienes que saber que hay unos límites de velocidad que no puedes superar.

Es decir:



















Está prohibido conducir más rápido de esa velocidad.

Víctima

Persona que sufre un daño en un accidente.



En este cuadro de la Dirección General de Tráfico puedes ver los límites de velocidad:

Límites de velocidad en carreteras que están fuera de la ciudad		AUTOPISTA AUTOVÍA	CARRETERA
 			
 			
   			
  <p>Si no hay una señal que lo prohíba las bicicletas pueden circular por autovía</p>			

Tienes que conducir a la velocidad permitida.

Cuando conduces muy rápido
tienes menos tiempo para reaccionar,
para frenar y para no chocar con otro vehículo.

Si tienes un accidente,
las consecuencias son peores
cuando conduces rápido
que cuando vas a una velocidad adecuada.

Puedes morir
o incluso tener lesiones para siempre.

Si chocas contra un objeto duro
y que no se mueve,
como un muro o un edificio,
el golpe puede compararse
a saltar con tu vehículo desde un edificio.

Por ejemplo:
Si vas a 50 kilómetros por hora
y chocas contra un muro,
el golpe es como caer desde un tercer piso.

Si vas a 120 kilómetros por hora
y chocas contra un muro,
el golpe es como caer desde un piso 14.

Si vas a 180 kilómetros por hora
y chocas contra un muro
el golpe es como caer desde un piso 36.

Y si conduces a 55 kilómetros por hora o más
y atropellas a una persona,
hay muchas posibilidades de que la persona muera.



El tiempo

Conducir con viento, lluvia, nieve, niebla, de noche o con poca visibilidad

Conducir con viento, lluvia, nieve, niebla o de noche es más peligroso y más incómodo.

En estas situaciones tienes que estar tranquilo, más atento a la carretera, a tu forma de conducir y respetar las normas.

En este apartado te damos consejos para conducir en estas situaciones.

Conducir con viento

Si hace viento, conducir puede ser incómodo y también peligroso.

El viento puede hacer que tu vehículo se mueva.

Si sales de un túnel, adelantas a otro vehículo o te cruzas con un camión cuando hace viento tu vehículo puede moverse más.

Cuando hace viento
tienes que conducir:

- Despacio y con cuidado,
para que puedas controlar tu vehículo
y puedas frenar sin tener ningún problema.
- Atento a la carretera.
- Sin salirte del carril de la carretera,
agarra bien el volante del coche
o los manillares de tu moto
y no hagas movimientos bruscos
mientras conduces.

Conducir con nieve o hielo

Si hay hielo o nieve en la carretera
es mejor que no conduzcas.
Si no te queda más remedio,
y tienes que conducir,
te damos algunos consejos
para que lo hagas con seguridad.

Cuando hay hielo o nieve en la carretera
tienes que conducir:

- Despacio para que puedas controlar tu vehículo
y puedas frenar si lo necesitas.
- Presta más atención a la carretera.



- Conduce con marchas largas.
Es decir:
Conduce en tercera o cuarta marcha.
- Utiliza líquido anticongelante para tu vehículo.
Sirve para evitar que el radiador se congele
y tu vehículo se estropee.
- Deja una distancia de seguridad
con los vehículos que van por delante.
- Cuando nieva con fuerza,
es muy importante ver bien.
Comprueba que tus limpiaparabrisas, las luces
y la calefacción de tu coche
funcionan bien.
La calefacción o el aire acondicionado
sirve también para desempañar los cristales.

Cuando hace frío,
pueden aparecer placas de hielo en la carretera
en cualquier momento
y no darte cuenta.

Si pisas una placa de hielo con tu coche
levanta el pie del acelerador
y no frenes hasta que controles tu vehículo de nuevo.
No gires el volante
hasta que no salgas de la placa de hielo.
Después, pon las ruedas de tu coche rectas.

Otros consejos útiles si viajas a la montaña en invierno y hay nieve o hielo

Puedes llevar una pala en el maletero por si tienes que quitar nieve de tu coche o de la carretera.

También es importante que lleves **cadena**s y algo para rascar y quitar la nieve o el hielo que se acumula en tu vehículo cuando está aparcado.

También puedes llevar en el maletero una linterna, botas de nieve y algo para comer y beber por si la nieve complica tu viaje.

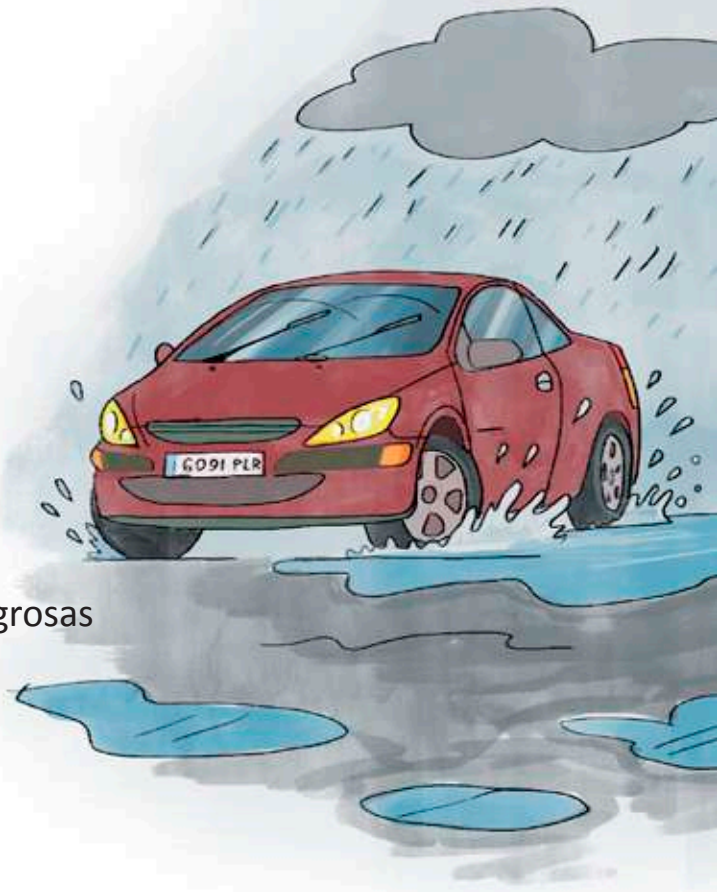
Lluvia

Cuando llueve se ve peor. Con la carretera mojada los vehículos pueden patinar y necesitan más espacio para frenar.

Las primeras gotas de lluvia son las más peligrosas porque se mezclan con el barro del suelo y hacen que la carretera resbale más. Si hay hojas en la carretera ten cuidado. También hacen que tu vehículo resbale.

Cadena

Son unas piezas de metal que se ponen en las ruedas de los vehículos cuando hay nieve y sirven para que las ruedas no resbalen.



El estado de las ruedas es muy importante para evitar **acuaplanin** y accidentes. Por eso es importante que compruebes que las ruedas de tu vehículo están bien.

Unas ruedas están en buen estado cuando están bien hinchadas y puedes ver el dibujo que tienen.

Cuando llueve tienes que conducir:

- Más despacio.
- Respeta la distancia de seguridad.
- Evita movimientos bruscos con el coche.
- Con las luces de tu coche puestas.
- Si hay mucha lluvia, pon los limpiaparabrisas en funcionamiento.

Si pierdes el control de tu vehículo cuando hay lluvia tienes que sujetar el volante muy fuerte, levantar el pie del acelerador y frenar poco a poco. Cuando vuelvas a controlar tu vehículo puedes girar el volante para recuperar la posición en la que estabas.

Acuaplanin

Es cuando pierdes el control de tu vehículo por culpa de la lluvia. Puede ser porque tus ruedas no tienen dibujo, porque no están bien hinchadas o porque vas muy deprisa.

Cuando llueve los cristales suelen empañarse.
Si pones la calefacción o el aire acondicionado de tu coche puedes desempañar los cristales.

Niebla

Cuando hay niebla en la carretera la visibilidad es muy baja.

Es decir:

No puedes ver casi la carretera, los vehículos o las señales que tienes delante.

Cuando hay niebla tienes que conducir:

- Despacio y no hagas movimientos bruscos con el coche.
- Con las luces antiniebla encendidas.
- Sigue las marcas del suelo de la carretera para ir seguro por tu carril.
- No te pares en el **arcén** porque otros conductores no te van a ver y es muy peligroso.
Si tienes que parar, sal de la carretera y hazlo en un espacio de descanso.
- Respeta la distancia de seguridad, porque si tienes que frenar necesitas más espacio.
- Utiliza los limpiacristales si se mojan los cristales.

Arcén

Parte lateral de una carretera. Está pintada con unas rayas.

Conducir de noche o con poca visibilidad

Los momentos en los que hay menos visibilidad cuando conduces son de noche, al amanecer y al atardecer.

Cuando conduces al amanecer y al atardecer: tienes que prestar mucha atención a la carretera y tener mucho cuidado.

En esos momentos el sol hace que no puedas ver bien a otros vehículos o personas.

Cuando no se ve bien la carretera por el SOL tienes que conducir:

- Despacio.
- Respeta las normas de tráfico.
- Utiliza gafas de sol si las necesitas.

De noche

La Dirección General de Tráfico dice que entre las 3 y las 5 de la mañana es cuando más sueño le entra a las personas.



Cuando vas a conducir de noche:

- Tienes que descansar antes de salir de viaje para que no te dé sueño.
Cuando conduces de noche haces más esfuerzos por ver y por estar concentrado.
Y eso te cansa más.
- Para a descansar cada hora y media.
Pero si sientes sueño, tienes que parar cuando lo necesites.
- Evita los adelantamientos.
Solo puedes adelantar si el vehículo que vas a adelantar pone facilidades y si te sientes muy seguro.
- Utiliza las luces largas de tu coche, que son las que te permiten ver a más distancia, pero cuando no haya otros conductores en la carretera.
Si te cruzas con otro conductor cambia y pon las luces cortas.

Tienes que tener cuidado con las luces.

Puedes deslumbrarte o deslumbrar a otros conductores.

Cuando una persona se deslumbra
tarda entre 3 y 5 segundos en recuperar la visión.
En ese tiempo puede tener un accidente.

Si otro conductor te deslumbra,
conduce más despacio
y desvía la vista a la derecha y hacia abajo
y guíate por las marcas que hay
en el suelo de la carretera.

Distracciones

Las distracciones mientras conduces
causan el 30 por ciento de los accidentes de tráfico.

Es decir:

3 de cada 10 accidentes
son por una distracción,
como mirar el móvil,
cambiar la emisora de la radio
o dormirse, entre otros.

Hay diferentes situaciones
que pueden distraerte mientras conduces:

Externas.

Es decir:

que son ajenas a ti
y las provocan otras personas o cosas.

Por ejemplo:

- Que te llamen por teléfono.
- Que no conozcas bien la carretera.
- Que haya muchas señales en la carretera y te distraigas mirándolas.

Internas.

Son de tu situación personal.

Por ejemplo:

- Despistarte pensando en tus cosas.
- Que tengas sueño.
- Que hayas tomado alguna medicación y te sientas cansado.

Distracciones más comunes.

Es decir:

Que pasan a menudo.

- Te puedes distraer cuando pones la radio, cambias una canción o subes y bajas el volumen de la música.



Si viajas acompañado
pide a tu compañero o compañera
que se encargue de manejar la radio.

Si viajas solo,
pon la radio, la música y ajusta el volumen
antes de empezar a conducir.

- Te puedes distraer cuando comes o bebes dentro de tu vehículo.
Si comes o bebes en tu vehículo no puedes conducir con seguridad.
Tus 2 manos tienen que ir en el volante o manillar.

Es mejor parar a descansar
y aprovechar la parada para comer y beber algo.

- Te puedes distraer cuando viajas con compañía.
Es normal que tengas conversaciones, pero no puedes dejar de mirar a la carretera.
Tu atención tiene que estar en la carretera y no en la conversación.
- Te puedes distraer cuando tienes una discusión, una conversación en un tono muy alto o por escuchar la radio o música muy alta.

Si viajas con niños es importante que sepan que mientras dura el viaje tienen que estar tranquilos y no tienen que molestar al conductor.

- Fumar mientras conduces también puede distraerte. Porque tienes que sujetar el cigarro con una mano, encenderlo y apagarlo e intentar que no caiga la ceniza para no quemarte. Es mejor que dentro de tu vehículo no fumes y que si tienes que hacerlo lo hagas cada vez que pares para descansar. Además, el humo del tabaco puede irritarte los ojos y hacer que veas peor.
- Mientras conduces, te puedes distraer cuando utilizas el **GPS**. Tienes que programar el GPS antes de salir de viaje. No mires el GPS mientras conduces. Ponle sonido para que funcione con una voz que te explique por donde tienes que ir.



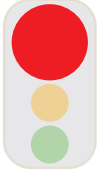
GPS

El GPS es un aparato que te dice por donde tienes que ir para llegar a tu destino

Si no tienes GPS y utilizas un mapa,
mira el mapa antes de empezar tu viaje.
Si tienes que consultar algo en el mapa,
aparca el vehículo en una zona segura
y mira tu mapa.

- También te puedes distraer
si te maquillas, te peinas o lees en tu vehículo.
Hay muchas personas
que aprovechan los semáforos o los atascos
para hacer estas actividades.
Eso hace que te distraigas
y puedes tener un accidente.
Es mejor que lo hagas en casa
o cuando ya hayas aparcado.
- Está prohibido hablar por teléfono
mientras conduces.
Solo si es necesario,
puedes hablar con el manos libres de tu vehículo.
Muchos accidentes son por hablar por el móvil.
Cuando uno habla por teléfono
no se fija en las señales.
- Buscar cosas en el coche
o mirar el paisaje o un accidente
también pueden distraerte.

Conductores mayores



Todas las personas que conducen tienen que estar informadas y conocer las normas y señales de tráfico. Pero las personas mayores que conducen tienen que seguir informadas sobre si hay cambios en las normas.

También tienen que renovar su carné de conducir y pasar las revisiones médicas que te hacen para poder renovarlo.

Sus años de experiencia son útiles, pero no tienen que confiarse, porque las personas pierden capacidades cuando se hacen mayores. Pierden vista, reflejos y oyen peor.



Consejos para conductores mayores.

Si eres una persona mayor, es importante que estés muy atento mientras conduces y que prestes atención a otros conductores. Es aconsejable que conduzcas cuando hay poco tráfico y que evites conducir en días de lluvia y en lugares poco iluminados.

Si necesitas más tiempo para hacer una maniobra, como aparcar el vehículo, no te pongas nervioso y tómate el tiempo que necesites.

No hables por el móvil. Si hablas, aunque sea con el manos libres, puedes distraerte. Revisa tu salud y consulta a tu médico para que puedas conducir seguro.



Cuando eres mayor
oyes y ves peor.
Necesitas más tiempo si hay imprevistos.
Por eso, es mejor que no conduzcas muy deprisa
y que aumentes la distancia de seguridad con otros vehículos.

También sientes el cansancio y la fatiga antes.
En viajes largos tienes que hacer más paradas
y descansar el tiempo que necesites.
Si tomas medicación,
pregunta a tu médico si puedes conducir.
Algunos medicamentos dan sueño.

No conduzcas si has tomado alcohol.

Es obligatorio que uses el cinturón de seguridad
si conduces un coche
o el casco,
si conduces una moto.



Circular en coche



Circular en coche

Índice

	<i>Página</i>
• Circular en coche	54
• El cinturón de seguridad	57
• Viajar con menores	60
• Viajar con mascotas	63

Circular en coche

En este apartado vamos a darte consejos para que conduzcas tu coche con seguridad.

Un coche es un automóvil de 4 ruedas o más.

Hay coches en los que pueden montarse hasta 9 personas y un conductor.

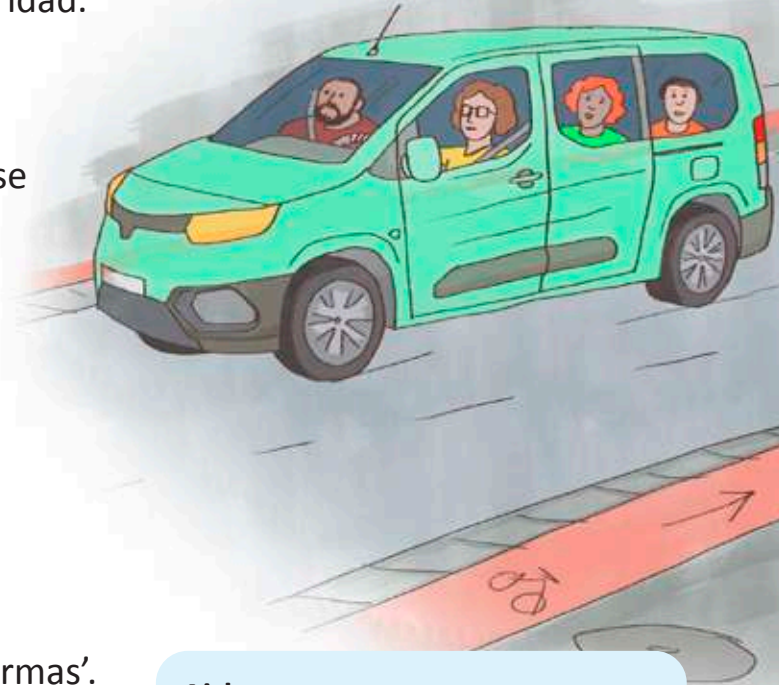
Depende de su tamaño.

Un coche es para transportar personas y también se llama turismo.

Para conducir un coche necesitas un carné de conducir, como ya te hemos explicado en el apartado 'Comportamientos y normas'.

En el coche es obligatorio utilizar el cinturón de seguridad. Lo primero que tienes que hacer cuando te montas en un coche es ponerte el cinturón de seguridad.

Hay otros elementos de seguridad en tu coche, como el **airbag**.



Airbag

Es una bolsa de gas que se hincha delante del conductor y sus acompañantes cuando chocas de frente con otro vehículo.

Sirve para frenar el movimiento de los pasajeros y reduce el riesgo de lesiones.

Ten mucho cuidado con los **ángulos muertos**.

También tienes que comprobar que todo está bien:

- El respaldo de tu asiento.
- Los **retrovisores**.
- El reposacabezas, que es el cojín para la cabeza que tiene el asiento del coche. Es para tu seguridad. Para evitar golpes y lesiones en el cuello.

Comprueba todo con el vehículo parado, así no te distraes mientras conduces.

Cuando conduces tienes que agarrar bien el volante. Tienes que colocar las manos en la posición correcta: En posición de las 2 menos 10, como si el volante fuese un reloj.

Cuando arranques tu coche respeta las normas de tráfico en todo momento.

Ángulo muerto

Son los espacios que no puedes ver mientras conduces. También se llaman puntos ciegos.

Retrovisor:

Es un espejo pequeño que llevan algunos vehículos dentro del coche y fuera del coche a los lados para que el conductor pueda ver lo que hay o lo que pasa detrás.

Lleva el seguro de tu vehículo en el coche y un parte de accidentes por si lo necesitas.

Otros aspectos importantes cuando conduces un coche son la ropa y el calzado que llevas.

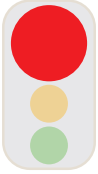
No uses ropa muy abrigada porque el cinturón se ata peor y no puedes moverte bien.
El calzado tiene que ser cómodo.

En verano no uses chanclas para conducir.
Está prohibido conducir descalzo.

Antes de viajar en coche es importante que compruebes su estado.
Puedes llevarlo a un taller para que lo revisen profesionales.



El cinturón de seguridad



El cinturón de seguridad es muy importante para la seguridad de las personas.

Tienes que llevarlo siempre puesto.

Es obligatorio para el conductor y para las personas que van montadas en el coche.

En caso de accidente, el cinturón es el freno de tu cuerpo.

Evita que salgas despedido.

Es decir:

Expulsado del coche.

Según la Organización Mundial de la Salud, el cinturón de seguridad es uno de los inventos que más vidas ha salvado.

En caso de que tu vehículo choque de frente con otro, el cinturón de seguridad evita la muerte y heridas graves en la cabeza de 9 de cada 10 personas.

En caso de accidentes por alcance, que es cuando un coche choca con otro por detrás, el cinturón hace que haya la mitad de muertos.

El cinturón es igual de importante en los asientos delanteros y en los traseros.

Tienes que ponerte el cinturón siempre. Aunque sea para un recorrido corto. Por ejemplo: Ir de tu casa al trabajo.

Aunque pienses que tienes un buen coche, que vas despacio o que conduces muy bien, tienes que llevar siempre el cinturón.

Cómo usar el cinturón de seguridad:

Tienes que llevar el cinturón apretado al cuerpo.

Pasa la parte superior del cinturón de seguridad por la clavícula, que está entre el cuello y el hombro. Nunca pongas el cinturón por el cuello. Puede causarte daños graves en caso de accidente.



Coloca tu asiento recto.

No te pongas muy tumbado.

En esta posición puedes resbalarte del asiento y si hay un accidente el cinturón puede estrangularte.

No llesves puesta ropa muy abrigada cuando viajas.

Puede ser incómodo y menos seguro para ponerte el cinturón.

No utilices pinzas para el cinturón, que son unas pinzas que se ponen para que puedas ir menos apretado durante el viaje. Hacen que el cinturón sea menos seguro.

No debes poner nada debajo del cinturón, como un cojín o una toalla, para ir más cómodo.

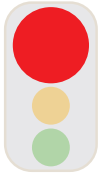
Cuando te abroches el cinturón comprueba que no esté enganchado o enrollado en alguna parte.

Porque puede ser peligroso y además es menos seguro.

Si tienes un accidente con tu vehículo, es aconsejable que cambies los cinturones de seguridad porque pueden romperse o estropearse y ser menos seguros.

Las mujeres embarazadas también tienen que usar el cinturón de seguridad.

Viajar con menores



Es obligatorio que los niños vayan sentados en dispositivos de retención homologados.

Es decir:

En sillas o **alzadores** que cumplan la normativa.

Tienen que ir en sillas o alzadores hasta que miden 1 metro y 35 centímetros, que es cuando pueden ir en el asiento del coche con el cinturón de seguridad.

Es recomendable que si los niños viajan en sillas lo hagan en sentido contrario a la marcha. Es decir:

Las sillas están colocadas de espaldas al conductor y al copiloto. Estas sillas son especiales y son más seguras.

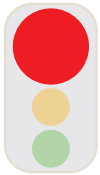
Siempre que un niño o niña se suba a un coche tienes que comprobar que la silla está bien enganchada en el asiento del coche.

Alzador

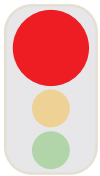
Sirve para elevar a niños y niñas en el asiento de un coche hasta que tienen la altura necesaria para ir en el asiento del coche con el cinturón de seguridad.



Después de un accidente,
la silla o alizador debe cambiarse,
porque puede estar rota y ya no es segura.
Lo mismo le ocurre al cinturón de seguridad
que sujeta las sillas.
Cuando hay un accidente pierde seguridad.



Es obligatorio que los niños vayan
en los asientos de detrás.
Solo pueden ir en el asiento de delante
cuando miden 1 metro y 35 centímetros o más.
Esto es porque en caso de accidente
puede salir el airbag
y pueden sufrir lesiones graves
si no miden esa altura.



Está prohibido llevar a un niño en brazos,
porque en caso de accidente,
ningún adulto sería capaz de sujetarlo
y evitar que salga despedido.

Tampoco debes dejar a un niño
ir de pie entre los asientos, tumbado
o sentado sin silla.

Es importante dar buen ejemplo a los niños
Si tú no utilizas el cinturón,
los niños o niñas no van a querer ponérselo.

Al subir o bajar del vehículo,
los niños tienen que hacerlo
por la puerta que esté más cerca de la acera.

Nunca dejes a un niño o niña solo o sola
en un coche.

Cuando viajas con menores
tienes que llevar agua
y todo lo que creas que puedan necesitar.

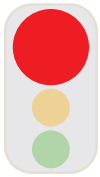
No pongas cosas junto al menor
En caso de accidente,
pueden salir volando.

Vigila la temperatura del vehículo
y ventila el coche cada poco tiempo.



Viajar con mascotas

En este apartado vamos a darte consejos para viajar con mascotas en tu coche.



Cuando viajes, nunca lleves a tu mascota suelta dentro de tu vehículo. Pueden ponerte una multa de 100 euros.

Las normas de tráfico dicen que los animales tienen que estar bien atados en el vehículo con unas correas especiales o en un transportín en el suelo o en el maletero. Si tienes un separador duro y con rejilla, puedes llevar también a tu mascota en el maletero. Nunca sujetes a tu mascota con su correa de paseo. Si tienes un accidente tu mascota puede sufrir lesiones.

No pongas cosas junto al animal. En caso de accidente, pueden salir volando. Controla a tu mascota cuando hagas paradas para descansar.

Al abrir el maletero o la puerta del vehículo el animal puede salir corriendo y provocar un accidente.

Aunque el vehículo esté aparcado a la sombra o con las ventanillas abiertas, nunca dejes a tu mascota dentro del vehículo cuando hace mucho calor.

Para cada 2 horas. Así tu mascota puede ir a orinar, pasear o beber agua.

Si tu mascota se marea es mejor que no le des de comer o de beber antes de viajar.

Cuando pares a descansar puedes darle de comer o de beber una cantidad pequeña.

Ventila el coche cada poco tiempo.

Cuando viajes con tu perro debes llevar su documentación.

Circular en moto o en ciclomotor



Circular en moto o en ciclomotor

Índice

	<i>Página</i>
• Circular en moto o ciclomotor	67
• Elementos de protección. Es decir: Qué tienes que utilizar para protegerte cuando conduces una moto o un ciclomotor.	70
• El casco	70
• Guantes	72
• Botas	73
• Ropa especial	73
• Espaldera	73

Circular en moto o ciclomotor

Una motocicleta o **ciclomotor** es un vehículo de 2 ruedas con motor. Necesitas un carné para poder conducir estos vehículos.

Ciclomotor

Bicicleta con motor que no puede coger mucha velocidad.

Antes de viajar en moto o ciclomotor es importante que compruebes su estado. Puedes llevar tu moto al taller para que la revisen profesionales.

Reflectante

Que refleja, para que otros conductores o personas puedan verte. Es obligatorio llevar un chaleco reflectante en tu vehículo.

Cuando viajes en moto, es importante proteger tu cabeza y tu cuerpo, pero también es importante que veas bien la carretera y que otros conductores te vean.

Luces de cruce

Son unas luces que sirven para dar luz en la zona de la carretera que está más cerca del coche. También se llaman luces cortas.

Para que otras personas puedan verte, tienes que usar un chaleco **reflectante**, llevar las **luces de cruce** encendidas y estar atento mientras conduces a los que ocurre delante y a los **retrovisores**.

Retrovisor

Es un espejo pequeño que llevan algunos vehículos. En los coches va: uno dentro del coche, en la parte de delante del conductor y 2 fuera del coche. Uno a cada lado.

Antes de arrancar tu moto
ponte el casco.
Si puedes, lleva uno de color claro.
Y es recomendable
que tu ropa también sea clara.
Señala con las luces intermitentes
a otros conductores
cada movimiento que vayas a hacer con tu moto.

Respecta la distancia de seguridad,
porque si tienes que frenar
necesitas más espacio.

Ten mucho cuidado con los **ángulos muertos**.

Si hace mal tiempo, llueve,
hay viento o hielo en la carretera
conduce más despacio y con cuidado.

Ten mucho cuidado en la carretera cuando:

- Hay baches
y obstáculos en la carretera.
- Hay aceite.
- Hay polvo.
- Hay piedras pequeñas en la carretera.

Ángulo muerto

Son los espacios
que no puedes ver
mientras conduces.
También se llaman puntos ciegos.

Si llevas personas en tu moto,
tienen que ir sentadas detrás de ti
y ponerse el casco.

Los pies tienen que ir apoyados
en un lugar que hay para poner los pies
a los lados de la moto
en la parte de detrás.

Si llevas maletas,
tienen que ir colocadas
en un maletero si tiene la moto
o en 2 mochilas
que van a los lados de la moto.

Está prohibido:

- Conducir si has bebido alcohol o te has drogado
y das positivo en una prueba de alcoholemia o de drogas.
La tasa de alcoholemia
para los menores de edad es 0.
- Conducir de forma incorrecta
y no cumplir las normas.
- Conducir de forma arriesgada
y a mucha velocidad.
- Conducir haciendo zigzag.
Es decir:
De un lado a otro.
- Utilizar tubos de escape que hagan ruido
y que no cumplen las normas.



Elementos de protección.

Es decir:

Qué tienes que utilizar para protegerte cuando conduces una moto o un ciclomotor

Cuando conduces una moto o un ciclomotor es muy importante que te protejas. Si tienes un accidente, tu cuerpo es el que recibe el golpe.

Por eso, es muy importante que utilices elementos de protección como el casco, ropa especial o guantes. Son para protegerte a ti y a las personas que viajan contigo en tu moto.

El casco

Cuando viajas en moto es obligatorio usar casco. Tienes que usarlo si eres el conductor de la moto o si vas montado detrás del conductor. Es el elemento de protección más importante, porque protege el órgano más importante de tu cuerpo: el cerebro.

El casco evita los golpes directos en la cabeza, contra el suelo o contra otros vehículos.

Los golpes en la cabeza son la causa principal de muerte cuando hay un accidente. 8 de cada 10 motoristas que mueren en un accidente lo hacen por un golpe en la cabeza.

El casco te protege de que te golpeen piedras, hierros o insectos en tu cabeza.

Evita que si te caes, te hagas quemaduras en la cara y en la cabeza por el roce con la carretera.

Hay diferentes tipos de cascos, pero los más seguros son los cascos integrales. Estos cascos te cubren toda la cabeza, incluida la cara, la barbilla, la mandíbula y la nuca. Estos cascos también protegen tus ojos.

Es mejor que tu casco sea de un color claro o brillante para que otros conductores y los peatones puedan verte. Tu casco debe verse de día y de noche.



No es bueno que pegues pegatinas en tu casco o que lo pintes.

Los cascos deben estar homologados por la **Unión Europea**.

Es decir:

Tienen que cumplir unas normas.

Cuando un casco cumple esas normas tiene una etiqueta blanca por dentro con la letra E y un número.

Ese número es diferente en cada país.

Si llevas lentillas, es mejor que cuando vayas a conducir tu moto te pongas gafas.

Es más seguro para tus ojos, porque las lentillas se te pueden caer por el aire.

Si tienes un accidente es importante que lleves el casco a un taller porque puede estar roto y ya no te va a proteger. Tienen que revisarlo.

Guantes

Son muy importantes porque las manos son lo primero que apoyas cuando te caes de la moto.

Unión Europea

La Unión Europea es un grupo de países de Europa.

Estos países se unieron para hacer las cosas mejor, más fáciles y más seguras para las personas.

Decidieron trabajar juntos y ayudarse los unos a los otros.

Botas

Sirven para proteger tus tobillos y espinillas.

Ropa especial

Te protege del frío y de las caídas.

Hombreras, coderas y rodilleras

Van incluidas con el traje.

Son de plástico acolchado y elástico para que puedas moverte bien.

Espaldera

Te protege de los golpes en la columna vertebral.



Circular en patinete eléctrico



Circular en patinete eléctrico

Índice

	<i>Página</i>
• Circular en patinete eléctrico	76
• Algunas normas que hay que cumplir	77

Circular en patinete eléctrico

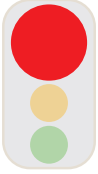
El patinete eléctrico es un vehículo que cada vez se usa más. Se llama también vehículo de movilidad personal o VMP.

Los conductores de este tipo de vehículos tienen que cumplir también unas normas.

Algunas normas las pone la Dirección General de Tráfico. Otras normas las pone el ayuntamiento de cada ciudad. Puedes consultarlas en tu ayuntamiento.

Conocer bien las normas y señales y cumplirlas hace que evites muchos accidentes. En esta guía te damos algunas recomendaciones y te explicamos algunas normas para que uses tu patinete de manera correcta.

Algunas normas que hay que cumplir



No puedes ir a más velocidad de 25 kilómetros por hora.

Solo puede ir una persona en el patinete.

Cuando conduces un patinete es muy importante que te protejas. Si tienes un accidente, tu cuerpo es el que recibe el golpe. Es recomendable el uso de casco.



Tienes que ir con tu patinete por la carretera de tu ciudad.

Está prohibido circular por las aceras,
por zonas peatonales, autopistas, autovías,
carreteras y túneles.

No bebas alcohol
si vas a conducir tu patinete.
Las tasas de alcohol para estos conductores
son las mismas
que para el resto de conductores de otros vehículos.
La tasa de alcohol para los menores de edad
es de 0.

Si te para la policía
puede hacerte una prueba de alcoholemia.
No puedes conducir si has tomado drogas.

Pueden ponerte una multa de hasta mil euros
si conduces bebido o drogado.
Y pueden quitarte el patinete.

No puedes llevar auriculares puestos,
ni usar el móvil mientras conduces.

No puedes hablar por teléfono.
Si te ven,
pueden ponerte una multa de 200 euros.

Es obligatorio que tu patinete tenga frenos, timbre
y luces delanteras y traseras.

También es aconsejable que tengas un seguro
para tu patinete.

Aparca tu patinete en lugares
en los que esté permitido.
Nunca dejes el patinete en un lugar que moleste.

Respetar al resto de conductores
y a los peatones.

Tienes que llevar ropa reflectante
para que puedan verte bien.



Circular en bicicleta



Circular en bicicleta

Índice

	<i>Página</i>
• Circular en bicicleta	82
• Ventajas y beneficios del uso de la bicicleta	84
• Información importante para ir seguro en la bicicleta	86
• Normas para circular en bicicleta	88
• ¿Cómo hacer las señales cuando vas en bicicleta?	91
• Señales importantes para ciclistas	92

Circular en bicicleta

Muchas personas eligen la bicicleta como medio de transporte para ir de un sitio a otro.

Es barato, cómodo, haces ejercicio, cuidas el medio ambiente y es fácil de transportar de un sitio a otro.

Debes tener cuidado. Cuando vas en bicicleta eres más vulnerable, porque, a veces, otros conductores no te ven y puedes tener un accidente.

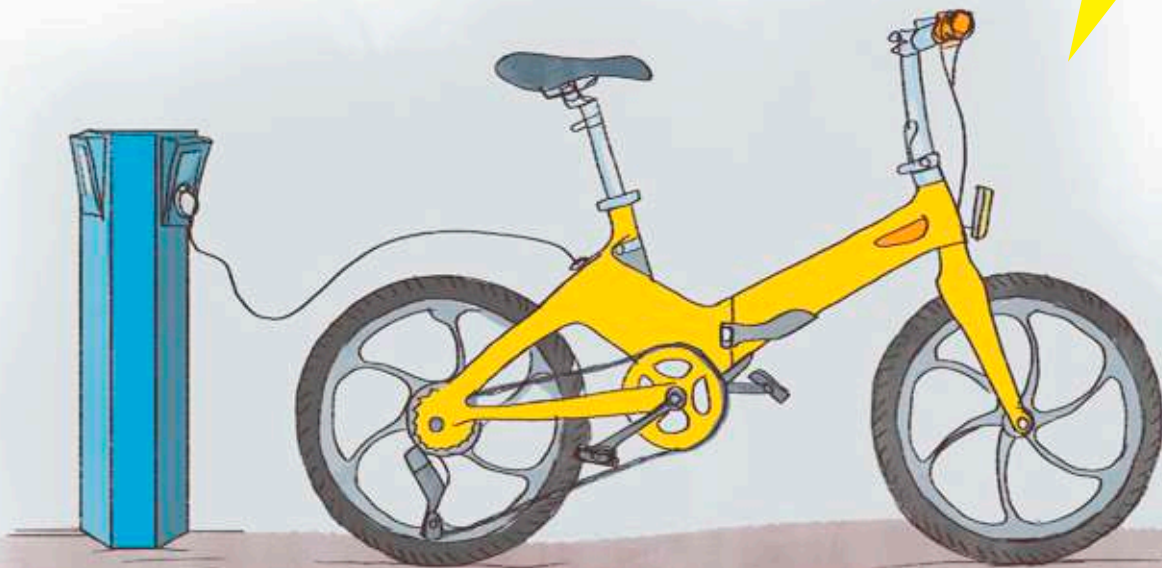
Tienes que elegir bien tu bicicleta. Depende de cómo la vayas a usar. Hay bicicletas más adecuadas para la ciudad, otras para la carretera y otras para la montaña.



También hay bicicletas eléctricas,
tándems,
que son bicicletas para 2 personas,
y bicicletas reclinadas,
que tienen el sillín más grande
y el conductor va más tumbado.

Tienes que conocer bien las normas y señales
y cumplirlas
para evitar accidentes.

En esta guía te damos
algunas recomendaciones y consejos
para que uses mejor tu bicicleta.



Ventajas y beneficios de usar la bicicleta

- Haces ejercicio y previenes enfermedades.
- Es más barata.
Comprar una bicicleta
cuesta menos dinero que otro vehículo
y arreglarla si se estropea
no cuesta tanto dinero
como si arreglas un coche.
- En muchas ciudades hay un servicio
de alquiler de bicicletas
y no necesitas comprarte una.
- Viajar en bicicleta es rápido.
En recorridos cortos dentro de una ciudad,
la bicicleta y la moto
son los vehículos más rápidos.
- La bicicleta no contamina
y cuida el medio ambiente.

- Es más fácil aparcar una bicicleta que un coche.
En un aparcamiento de coche caben entre 7 y 10 bicicletas.
- No pesa y puedes transportarla con facilidad.



Información importante para ir seguro en bicicleta

- Es muy importante que el tamaño de tu bicicleta sea bueno para tu altura y cuando te montes en ella tengas una buena posición. También es importante que puedas apoyar los pies en el suelo y que el sillín y el manillar estén a la misma altura.
- Es importante que tu bicicleta tenga luz para que puedan verte.

En la parte delantera tienes que ponerle una luz blanca y en la parte trasera 1 luz roja y un catadióptrico, que es otra luz de color rojo. Puedes poner también esta luz en las ruedas.

- Es aconsejable que lleves ropa reflectante todo el día.

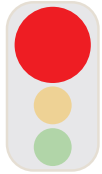
- Es muy importante que uses casco.
- El casco tiene que cubrir tu frente.
No lo lledes inclinado.

El casco tiene que estar bien ajustado.
Las tiras laterales del casco
deben quedar debajo de tus orejas.
La parte trasera tiene que quedar
bajo el hueso que sobresale en tu cabeza
y la rueda para ajustar el casco bien ajustada.

Abrocha el casco por delante debajo de la barbilla
y sin que te apriete.
Para saber si está bien puesto
tiene que caber un dedo.

- Es importante que cuides tu bicicleta
y que le hagas revisiones para evitar accidentes.
Tienes que mirar si las ruedas están bien hinchadas
y si funcionan bien los frenos.
- Es aconsejable que lledes tu DNI
y un teléfono móvil cuando vas en bicicleta,
por si pasa algo y necesitas pedir ayuda.

Normas para circular en bicicleta



El casco es obligatorio:

- En ciudad hasta que cumples 16 años.
- En carreteras y caminos fuera de la ciudad para todas las personas.

Es obligatorio que lleves ropa reflectante si vas en bicicleta de noche.

- No bebas alcohol si vas a conducir tu bicicleta. La tasa de alcohol es la misma que en otros vehículos. Si te para la policía puede hacerte una prueba de alcoholemia.
- Solo puedes llevar un pasajero en tu bicicleta. Tiene que ir en una silla que cumpla la normativa y el pasajero tiene que tener menos de 7 años. Para llevar a alguien en tu bicicleta tienes que ser mayor de 18 años.

Si hay carril bici, tienes que ir por el carril bici.



Si vas por la carretera en ciudad,
tienes que ir por la derecha.
En el resto de las carreteras,
las bicicletas también deben ir
por el arcén de la derecha.

No puedes ir por las aceras de las ciudades.

Para ir por la acera debes bajarte de la bicicleta
y caminar como un peatón.

No puedes ir con tu bicicleta por la autopista.

Si no hay una señal que lo prohíba,
las bicicletas pueden circular por la autovía.

Si vas en grupo y se os ve bien,
podéis ir en fila de 2 en 2.
Si no,
tenéis que ir de 1 en 1.

Tienes que cumplir las normas de tráfico
igual que si fueras en otro vehículo
y parar si hay un stop o un semáforo
o atender a los agentes.

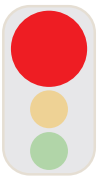
Respetar a otros conductores.
En especial a los peatones.

Antes de empezar a circular con tu bicicleta mira si vienen otros vehículos o si hay alguna señal que te prohíba circular. Si no vienen otros conductores y no hay señales que te prohíban puedes empezar a circular.

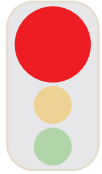
Haz una señal con el brazo estirado para entrar a una carretera Hazla con tiempo y de forma clara para que te vean.

Mantén la distancia de seguridad con los vehículos aparcados.

Está prohibido usar el móvil o escuchar música mientras conduces una bicicleta.



¿Cómo hacer las señales cuando vas en bicicleta?



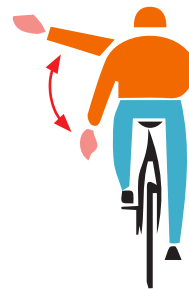
Si vas a ir a la derecha,
tienes que estirar tu brazo derecho.



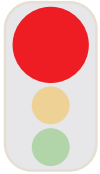
Si vas a ir a la izquierda,
tienes que estirar tu brazo izquierdo.



Si vas a frenar de repente,
estira uno de tus brazos
y muévelo de arriba abajo rápido.



Señales importantes para ciclistas



Esta señal te dice que esta zona es solo para bicicletas.



Esta señal te dice que a partir de ahora por esta zona pueden ir otros vehículos. Ya no es solo para bicicletas.



Esta señal te dice que hay un carril bici al lado de la carretera



Esta señal te dice que puedes ir por este camino con tu bicicleta.



Estas señales te dicen que faltan 5 kilómetros para llegar a una carretera o camino por el que solo pueden ir bicicletas.



Esta señal te dice en qué dirección está la carretera o el camino por el que solo pueden ir bicicletas.



Información para la seguridad del peatón



Información para la seguridad del peatón

Índice

	<i>Página</i>
• Los peatones	96
• Algunas señales importantes para el peatón	103
• Consejos para peatones mayores	108
• Consejos para peatones con mascota	111

Los peatones

El peatón es la persona que camina por una calle o por el arcén de una carretera.

Si eres peatón, en ciudad tienes que caminar por el centro de las aceras. No andes muy cerca de la carretera para evitar atropellos, ni muy pegado a los edificios por si entran o salen vehículos de los garajes.

Cuando camines por las aceras tienes que tener cuidado cuando te acerques a un garaje. Mira si van a salir o entrar coches antes de pasar.

Mira bien siempre hacia delante, y no te pares en medio de la acera.

Evita leer el móvil o escuchar música mientras andas o cruzas una calle.

Si vas a hablar con tu móvil es mejor que te pares en un lugar seguro de la acera.

No camines por el carril bici.

Para cruzar una calle, tienes que buscar un paso de peatones o un paso con semáforo y esperar en la acera antes de pasar.

Mira siempre a la izquierda, luego a la derecha y otra vez a la izquierda antes de cruzar una calle.

El semáforo tiene 2 señales: una con un muñeco rojo y otra con un muñeco verde. El muñeco rojo te dice que tienes esperar en la acera y no pasar.

El muñeco verde te dice que puedes cruzar.



De todas formas,
mira bien siempre
que todos los vehículos estén parados
antes de cruzar la carretera.

Ten cuidado
cuando el muñeco verde del semáforo
empieza a parpadear:

- Camina más rápido si estás cruzando.
- O espera en la acera
si todavía no has empezado a cruzar.
Nunca cruces sin mirar.

En los pasos de peatones,
tienes prioridad,
pero es importante que mires si vienen coches
antes de pasar.

Los pasos de peatones también se llaman
pasos de cebra.
En estos pasos,
los vehículos deben pararse
cuando hay peatones que esperan para cruzar.
Antes de cruzar, mira si vienen vehículos.
Si vienen,
espera a que frenen antes de cruzar.

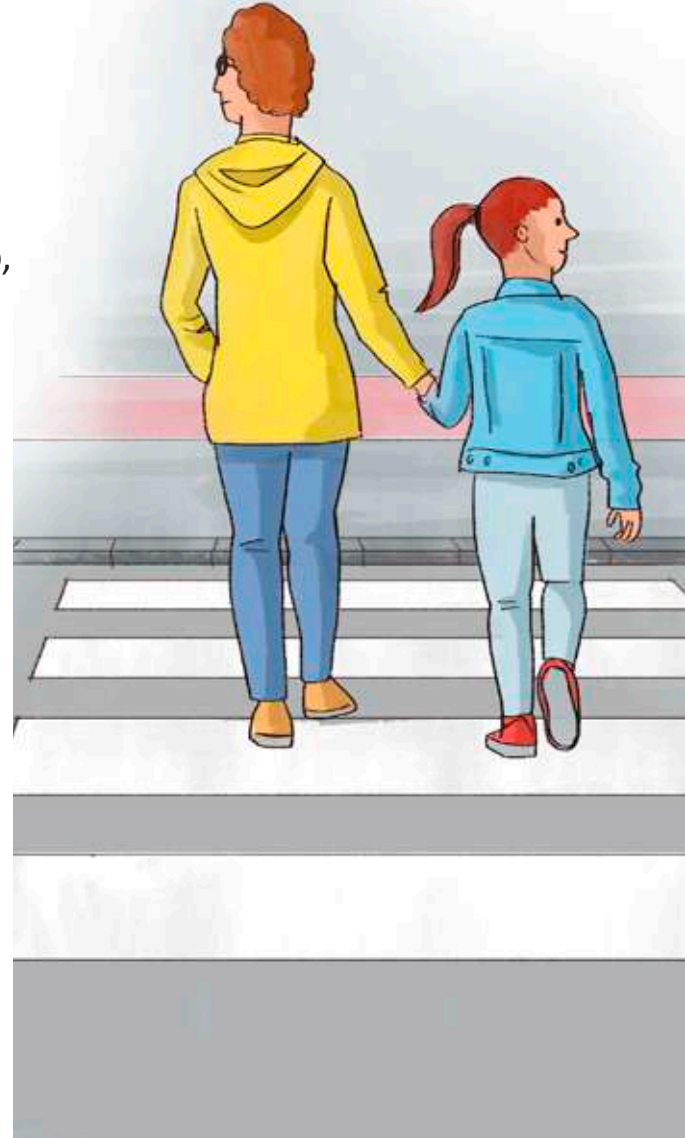
El conductor tiene que verte.
Ten mucho cuidado
cuando los vehículos pasan por la carretera
en las 2 direcciones:
hacia la izquierda y hacia la derecha.
Mira a los 2 lados antes de cruzar.

Si no hay ningún paso de peatones o semáforo,
tienes que buscar una zona de paso
con visibilidad,
donde se vea bien.
No cruces entre vehículos.

Las esquinas son sitios con mucha visibilidad,
porque puedes ver los vehículos
que se acercan por todos los lados.
Antes de cruzar,
mira primero a la izquierda,
luego a la derecha
y otra vez a la izquierda.

Cruza en línea recta y rápido.

Algunas veces en los pasos de peatones
o con semáforo
puede haber algún agente de tráfico



que te dice si puedes pasar o no.
Puede que te diga que puedes pasar
aunque el semáforo esté en rojo.
Siempre hay que hacer caso al agente.

Si vas con niños pequeños
tienen que ir siempre agarrados de tu mano.

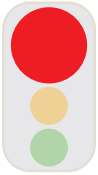
Si vas a cruzar con un carrito
espera en la acera
y no bajes el carrito a la carretera
hasta que puedas pasar.

Tienes que evitar
que los niños jueguen al balón en la acera
porque pueden molestar a otras personas.
Si se les escapa a la carretera
pueden salir corriendo detrás de él
y es peligroso.

Si los niños son mayores
debes enseñarles
a ser buenos peatones
y a estar seguros.

Ten mucho cuidado cuando bajes del autobús.
No cruces por delante o por detrás del autobús.

Si tienes mascota,
no puedes llevarla suelta.



En las carreteras fuera de ciudad,
si no hay aceras,
tienes que ir siempre por el arcén izquierdo.
Así ves a los vehículos que vienen de frente.
Ponte lo más cerca posible del borde de la carretera.

Los grupos de personas tienen que ir en fila india,
Es decir:
Uno detrás de otro,
sin formar grupos.

Si tienes que cruzar una carretera,
hazlo por un lugar donde se vea bien
en el que no haya curvas ni cuestas.
Cruza por un lugar
donde los conductores puedan verte.

Si caminas de noche por una carretera,
tienes que llevar un chaleco reflectante
y una linterna.

Si caminas por la carretera cuando amanece
o cuando atardece
tienes que tener más cuidado
porque los conductores ven peor por el sol.

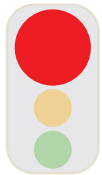
Es mejor que lleves algún elemento reflectante o luminoso **homologado** y ropa clara para que te vean.

Homologado
Que cumple la normativa.

Está prohibido caminar por autopistas o autovías.



Algunas señales importantes para el peatón



Agente.

Esta señal te dice que un agente te da señales con luces, con los brazos o con un silbato.



Niños.

Esta señal te dice que hay niños cerca. Puede ser porque hay una escuela o un parque. Los conductores tienen que conducir más despacio.



Niños.

Esta señal también te dice que hay niños cerca.



Entrada prohibida para peatones.

Esta señal te dice que por la calle o carretera donde esté colocada esta señal no pueden pasar peatones.



Paso de peatones.

Esta señal te dice que en este lugar hay un paso de peatones.



Camino para peatones, bicicletas y ciclomotores.

Esta señal obliga a peatones, bicicletas y ciclomotores a ir por el lugar donde está colocada.



Pasos para peatones.

Esta señal te dice que hay un paso para peatones.



Paso superior.

Esta señal te dice que hay un paso para subir y cruzar.



Paso inferior.

Esta señal te dice que hay un paso para bajar y cruzar.



Semáforo rojo.

Esta señal te dice que no puedes pasar. Tienes que esperar en la acera.



Semáforo verde.

Esta señal te dice que puedes pasar. Hazlo lo más rápido posible, pero sin correr. Si el semáforo parpadea quiere decir que va a cambiar a rojo. No pases y espera a que vuelva a ponerse verde.



Calle residencial.

Esta señal te dice que es una zona para peatones. Puede pasar algún coche, pero tiene que ir despacio. Los peatones tienen preferencia.



Fin de zona residencial.

Esta señal te dice que acaba la zona de peatones y los coches no van a ir despacio.



Parada de autobuses.

Esta señal te dice que hay una parada de autobús.



Inicio de una excursión a pie.

Esta señal te dice que en ese lugar puedes empezar una excursión a pie.



Paso a nivel sin barrera cerca.

Esta señal te dice que la vía del tren está cerca y que no hay una barrera que te impida que cruces la vía. Ten cuidado, puede pasar un tren.



Paso a nivel con barrera cerca.

Esta señal te dice que la vía del tren está cerca. Y que hay una barrera que se baja cuando va a pasar un tren. Cuando la barrera está levantada no hay peligro y puedes pasar.



Hospital

Esta señal te dice que hay un hospital cerca.



Señal de recuerdo de que hay un hospital cerca

Esta señal te recuerda que hay un hospital cerca y te dice que tengas cuidado porque hay peatones.



Puesto de socorro

Esta señal te dice que cerca hay un lugar de primeros auxilios para hacer alguna cura urgente.



Consejos para peatones mayores

La experiencia de las personas es muy útil, pero no hay que confiarse. Las normas y la tecnología cambian rápido. Por eso, para que los peatones estén seguros, tienen que estar informados.

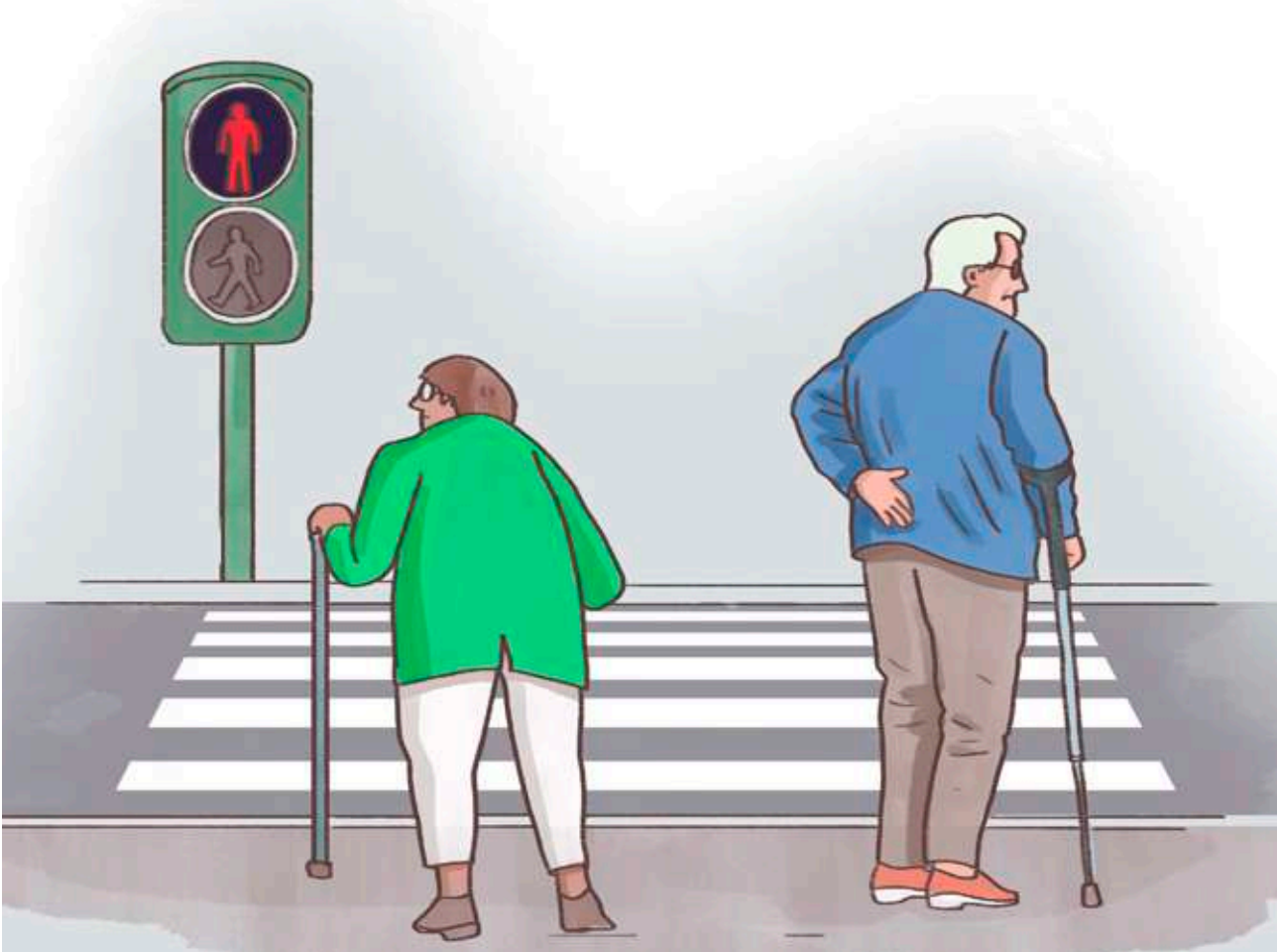
Las personas pierden capacidades cuando se hacen mayores. Pierden vista, reflejos y oyen peor.

Las personas mayores necesitan más tiempo. Por ejemplo: Para cruzar una calle, para subir al autobús y tienen menos capacidades para conducir.

Es importante que los peatones mayores sean responsables. Tienen que conocer sus reflejos para evitar peligros. En invierno, cuando llueve o hay poca luz los conductores ven peor a los peatones, sobre todo si van vestidos de oscuro.

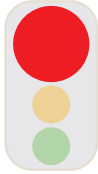
Si eres un peatón mayor:

- Espera en la acera antes de cruzar.
y no bajes a la carretera.
Si no hay un semáforo,
tienes que mirar a la izquierda y a la derecha
antes de cruzar
para comprobar que no pasan coches.
Luego, cruza rápido y en línea recta.



- Lo mejor es que busques un paso con semáforo.
Es más seguro.
Cruza cuando el semáforo esté verde.
No pases cuando está naranja,
porque puede que no te dé tiempo.
- Si no hay aceras para caminar
tienes que ir siempre por el lado izquierdo,
igual que cuando caminas por carretera.
- Espera al autobús en la parada.
- Si hay mucha gente en la parada,
espera tranquilo.
El autobús no se va a ir.
- Cuando estés montado en el autobús
siéntate si puedes.
Si no hay sitios libres,
agárrate a las barras del autobús para estar seguro.
Sobre todo,
cuando el autobús arranca o se para.
- Prepárate con tiempo para bajar del autobús.
Y al bajar,
espera a que el autobús se marche
para cruzar seguro.

Consejos para peatones con mascota



Respetar las normas de tu ayuntamiento sobre tener animales.

Llevar a tu mascota atada.
No utilizar correas extensibles, de las que se estiran, puede que alguien se tropiece con ella.

Caminar con tu mascota lejos del bordillo.

Cruzar las calles y carreteras por pasos de peatones, semáforos o zonas por las que se pueda pasar.

No pasear por el carril bici con tu mascota.

No puedes subir con tu mascota al autobús.
Solo pueden subir los perros guías de las personas ciegas.

No abandonar a tu mascota en la calle.
Además de que está mal, puedes causar un accidente.



Las mascotas tienen documentación.

Por ejemplo:

Su cartilla sanitaria
con las vacunas que le han puesto,
y una placa de que esta registrado
en el ayuntamiento de tu ciudad.

Si tienes una mascota
tienes que ponerle un **chip**
para que le identifiquen si se pierde.

Los perros de razas peligrosas
tienen una documentación especial,
como un seguro y un permiso del ayuntamiento.
Deben llevar además un bozal.

Chip:

Es un dispositivo con los
datos de tu mascota
y los datos de su dueño
que se pone debajo de su piel.

Qué hacer cuando hay un accidente de tráfico



Qué hacer cuando hay un accidente de tráfico

Índice

	<i>Página</i>
• Primeros auxilios	115
• Accidente, urgencia o emergencia	117
• ¿Qué hacer si tienes o estás delante de un accidente de tráfico?	118
• 10 consejos para hacer los primeros auxilios	122
• El teléfono 112	123
• Otros teléfonos a los que puedes llamar	124

Primeros auxilios

Es muy importante que sepas de primeros auxilios.
Si sabes de primeros auxilios,
sabes qué hacer
cuando tienes un accidente
o estás delante de uno.

Los primeros auxilios son los cuidados
y curas que se hacen
a una persona herida o que enferma de repente
hasta que llega el médico,
si es necesario.

Estos primeros cuidados que haces
son muy útiles.
Si el accidente es grave
y tienes que esperar a que llegue un médico,
es muy importante saber qué hacer
porque los primeros auxilios hacen
que una persona herida se cure mejor,
llegue menos grave al hospital
o no muera.

En este apartado te explicamos,
de una manera sencilla y práctica,
qué tienes que hacer
si tienes un accidente o estás delante de uno.
También te decimos
a quién tienes que llamar
en caso de que el accidente sea grave.

Te explicamos
qué es un accidente, una urgencia
o una emergencia
y qué hacer en cada caso.

Es importante estar preparado
y saber qué hacer
cuando tienes un accidente o eres testigo de uno.



Accidente, urgencia o emergencia

Para atender a una persona, es importante que distingas si estás ante un accidente, una urgencia o una emergencia. Así sabes cómo es de peligrosa la situación.

Un accidente es cuando una persona se hace daño y tiene, por ejemplo: una quemadura, un corte, un mareo, entre otros.

Una urgencia es una situación en la que una persona necesita que la vea rápido un médico. Está grave, pero no tiene peligro de morir. Por ejemplo: Una persona sangra mucho.

Una emergencia es una situación en la que la persona necesita que le vea rápido un médico porque puede morir.

¿Qué hacer si tienes o estás delante de un accidente de tráfico?

Es importante que reacciones rápido cuando hay un accidente. Puedes salvar una vida o evitar que una persona se ponga peor.

También es importante que seas organizado y cuidadoso y que estés tranquilo. Si te pones nervioso, puedes bloquearte y no saber qué hacer o hacerlo mal.

En situaciones de urgencia tienes que seguir 3 pasos:

- 1• Proteger.
- 2• Avisar.
- 3• Socorrer.

Estos pasos también se llaman PAS.



Proteger es asegurarte de que la persona accidentada está fuera de peligro. Solo tienes que moverla si hay otro peligro mayor para ella. Por ejemplo: Si el vehículo puede explotar o le puede atropellar un vehículo.

¿Qué puedes hacer para proteger a una persona que ha tenido un accidente?

Aparca tu automóvil en un lugar seguro. Puedes aparcarlo en el arcén. Es decir: Fuera de la carretera, donde no moleste a otros conductores. Así evitas que pueda haber otros accidentes.

Apaga el motor de tu vehículo, pon el freno de mano y pon las luces de emergencia en tu vehículo.

Ponte el chaleco **reflectante** antes de salir de tu vehículo.

Reflectante

Que refleja. Un chaleco reflectante refleja para que otros conductores puedan verte desde lejos.

Si puedes, en las carreteras que no son autovías ni autopistas, tienes que señalar el accidente con unas señales en forma de triángulo que tienes que llevar en tu vehículo. Tienes que ponerlas delante del accidente y detrás, a 50 metros del accidente.

Si puedes acercarte al vehículo accidentado, apágale el motor y echa el freno de mano.

No muevas nada del accidente, ni a personas ni vehículos a no ser que sea peligroso para las personas.

Avisar es llamar a los servicios de emergencias 112, darles la información de forma clara y seguir las instrucciones que te dicen. Llama rápido al teléfono de emergencias y no cuelgues el teléfono, hasta que no te lo diga la persona con la que hablas.

Cuando la persona está fuera del peligro y ya has avisado a los servicios de emergencias, puedes **SOCORRER** a la persona. Mientras esperas a que lleguen los médicos, puedes hacer los primeros auxilios.

Ayuda a la persona herida,
pero solo si sabes de primeros auxilios
y sabes qué tienes que hacer.
Si no sabes qué hacer,
espera junto a la persona a que llegue la ayuda.

Si la persona accidentada es un motorista
no le quites el casco.

No intentes sacar a la persona del vehículo
si no es seguro.

Por ejemplo:

Si el vehículo ha volcado
o si está muy abollado
y no hay sitio para sacar a la persona.

No muevas a la persona accidentada.
Solo puedes moverla
si hay peligro para ella.

Afloja su ropa para que respire mejor.
Y protege a la persona del frío con una manta
o del calor retirándole ropa
o protegiéndola del sol
No le des comida ni bebida.
Tampoco le des ningún medicamento.



10 consejos para hacer los primeros auxilios

En este apartado te damos 10 consejos para hacer bien los primeros auxilios, ser útil en una situación de emergencia y ayudar a una persona herida. Son importantes para no cometer errores y evitar que la persona herida empeore o su vida esté en peligro.

Consejos:

- 1• Mantén la calma.
- 2• Evita que mucha gente rodee a la persona accidentada.
- 3• Controla la situación y toma decisiones.
- 4• Llama a los servicios de emergencia si es necesario.
- 5• No muevas a la persona si no es necesario.
- 6• Examina a la persona para ver cómo está y ver qué le pasa.
- 7• Calma a la persona que ha sufrido el accidente.
- 8• Tápala para que no se quede fría.
- 9• No le des medicamentos, ni comida, ni bebida.
- 10• Espera a la ambulancia.

El teléfono 112

El 112 es el número de teléfono de emergencias.
Sirve para pedir ayuda en cualquier tipo de emergencia.

Llamar a este teléfono es gratis
y se puede llamar a cualquier hora del día.
El número de teléfono de emergencias funciona
en cualquier lugar de Europa.
Y puedes llamar,
aunque estés sin cobertura.

Cuando llamas al 112,
la persona que te coge el teléfono
te hace algunas preguntas sobre el accidente:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Dónde ha pasado?
- ¿Hay algún peligro cerca?
- ¿Cuántas **víctimas** hay
y cuántos vehículos están **implicados** en el accidente?
- ¿Hay personas atrapadas o fuego?

También te van a pedir que les des tu nombre
y tu teléfono
por si tienen que llamarte.

Víctima

Persona que sufre un daño
en un accidente.

Implicado

Es alguien relacionado con
un accidente.
Porque es el culpable
o porque es el afectado
por el accidente
que provoca otra persona,
un animal o un objeto

O por si hace falta que des algún dato del accidente para el **atestado**.

Contesta a todo lo que te pregunten en el 112 y haz lo que te digan hasta que lleguen los médicos y la ambulancia.

La persona del teléfono de emergencias se encarga de llamar a la policía o a los bomberos, si es necesario.

Cuando lleguen los servicios de emergencias ya ha acabado tu trabajo de hacer los pasos de proteger, avisar y socorrer.

Atestado

Es un documento oficial que rellena la Policía o la Guardia Civil y que dice qué ha ocurrido y quién es el culpable del accidente.

Otros teléfonos a los que puedes llamar

091

Es el teléfono de la Policía Nacional.

062

Es el teléfono de la Guardia Civil.



Ser un buen conductor puede ser fácil



INICIATIVAS SOCIALES
OFESAUTO



Lectura Fácil