



# CURSO DE MANEJO DEFENSIVO TECNICAS PARA EVITAR COLISIONES

## INTRODUCCION

El Curso de Manejo Defensivo, ha sido planeado para ayudarle a ser un conductor mejor y más seguro.

La conducción segura requiere la adopción de una actitud en el manejo de un vehículo motorizado conocida como **"manejo defensivo"**.

El conductor defensivo no es un timorato ni un sobre-precavido, sino alguien que está decidido a tomar precauciones razonables, muy superiores a las que dictan las leyes, para evitar percances en el tránsito.

Este curso dará la oportunidad de aprender que significa conducir defensivamente, por que y como ocurren los distintos tipos de accidentes con vehículos automotores y que debe hacerse para evitarlos.

Podrá incorporar conceptos ideales de manejo que podrán ser usados para evaluar y mejorar los conocimientos propio.

De todas maneras esta es solo una guía y conociendo estos detalles, Ud. estará en condiciones de agregar, de su propia experiencia, todo lo necesario para mejorar cada día y lograr el objetivo final que no es ni mas ni menos que el de salvar vidas, incluso... **la suya**.

Lea este impreso mas de una vez, ponga en práctica lo indicado "todos los días" e invite a sus conocidos a obtener una copia para ellos mismos y agrandar la cofradía de buenos conductores.

Estos consejos son aplicables a cualquier tipo de vehículo, sea particular o de transporte y de cualquier peso.



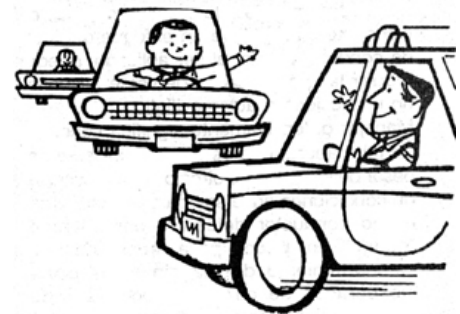
## SECCION I

# ¿Evitable o no?

### CONDUCCION PERFECTA:

#### Una meta digna

La necesidad de que haya mejores conductores es, obviamente aguda, y a pesar de que se sienta impotente de hacer algo por la situación general, puede empezar por evaluar su propio comportamiento de manejo adoptando como norma el manejo perfecto. Un manejo perfecto significa terminar cada viaje sin accidente, sin violaciones de tránsito, sin abusar el vehículo, sin demoras excesivas en los horarios y sin descortesías.



### EVITABILIDAD:

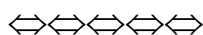
#### Posible y razonable

Un manejo perfecto significa habilidad para conducir un vehículo automotor de forma tal de no verse envuelto en un accidente evitable. La mayoría de los accidentes se pueden evitar mediante la acción de uno o de ambos conductores afectados, aún cuando esto, a veces, traiga aparejado el ceder el paso a otro conductor aunque no le corresponda por derecho.



La idea de que la mayoría de los accidentes se puedan evitar, destaca la importancia de distinguir entre las precauciones posibles y razonables de un conductor que puede evitar verse envuelto en un percance de tránsito. La precaución más evidente sería abstenerse totalmente de manejar, pero esta no es una solución razonable.

Este curso tiene por finalidad darle a conocer las distintas precauciones razonables que están vinculadas al manejo y mostrarle cómo tomarlas.





## SECCION II

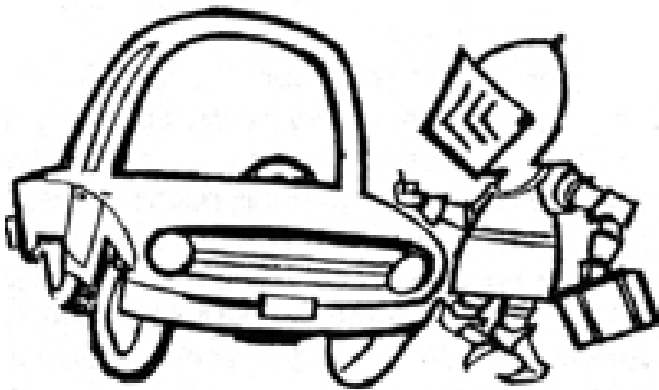
### La práctica del manejo defensivo

#### MANEJO DEFENSIVO

#### El arte de conservar la vida.

El manejo defensivo es un concepto clave del Programa de Mejoramiento para el Conductor. Constituye un enfoque del arte de conducir, el que, al ser aplicado, puede reducir las posibilidades de verse envuelto en un accidente automovilístico.

Manejar defensivamente significa conducir de manera tal, que se eviten accidentes a pesar de los actos de otros o de la presencia de condiciones adversas para el conductor.



Como conductor defensivo aprenderá a "ceder" un poco, para acomodar su comportamiento de manejo a los actos inesperados de otros conductores o de peatones, a los inciertos y siempre cambiantes factores de iluminación, de clima, del camino, de

las condiciones del tránsito, del estado mecánico del vehículo y hasta de su propio estado anímico.

#### FORMULA STANDARD PARA LA PREVENION DE ACCIDENTES

Para poder lograrlo, necesitará saber aplicar la fórmula standard para la prevención de accidentes, la cual contiene tres etapas interrelacionadas:

1. VER EL PELIGRO: Piense acerca de lo que va a pasar o de lo que podría pasar, tan anticipadamente como sea posible a la situación que deberá afrontar. Nunca suponga "todo saldrá bien".
2. CONOZCA LA DEFENSA: Existen formas definidas para hacer frente a situaciones específicas. Apréndalas bien, para que pueda aplicarlas cuando se presente la ocasión.
3. ACTUE A TIEMPO: Una vez que ha visto el peligro y que conoce su defensa para evitarlo **¡actúe!**. Nunca adopte la actitud de "esperar a ver".



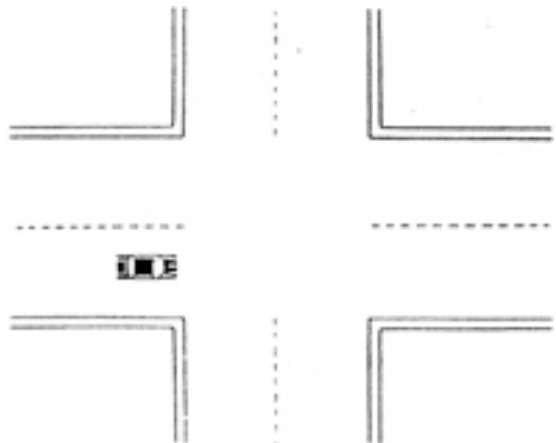
## EL CHOQUE MORTAL ENTRE DOS VEHICULOS

La gente se lesiona y muere en accidentes de tránsito de muy distinta manera, partiendo del choque de frente entre dos vehículos, hasta llegar a aquel en que uno sale de la carretera. Sin embargo, la causa más significativa de mortalidad, de lesiones graves y de daños materiales es el choque entre dos vehículos.

Hay seis posiciones en las que su vehículo puede estar, con relación a otro, para producir un choque de dos vehículos. En cualquier situación de tránsito usted tiene la posibilidad de tener un choque con el vehículo que va adelante, con el que lo sigue, con el que se acerca, con el que se cruza, con el que pasa y con el que usted alcanza y pasa.

En el gráfico que está debajo, imagine o dibuje la posición de otro vehículo en relación con el suyo, para ilustrar situaciones que se puedan producir:

1. Un choque con el que va adelante.
2. Un choque con el vehículo que lo sigue.
3. Un choque de frente.
4. Un choque en una intersección.
5. Un choque con un vehículo que va pasando.
6. Un choque con un vehículo al cual usted trata de pasar.



## PIERDA TERRENO PERO GANE SEGURIDAD

Un accidente extremadamente frecuente y costoso, en lo que respecta a las implicancias legales, es el choque con el vehículo que va adelante.

Hay cuatro medidas simples que le ayudarán a evitar verse envuelto en un choque con el vehículo que va adelante:

### MANTÉNGASE ALERTA

Observe las señales que da el conductor que va adelante sobre lo que piensa hacer. ¿Está haciendo señal de girar? ¿Están encendidas las luces de frenar? ¿Se va aproximando hacia la derecha o a la izquierda como si estuviese preparando para girar?



## ANTICIPESE A LA SITUACIÓN

Observe más allá del vehículo que va adelante, para prever situaciones que puedan forzar a su conductor a actuar rápidamente, convirtiéndose en una amenaza para usted.

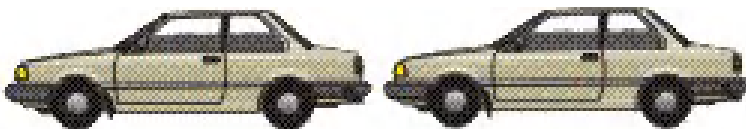
¿Hay vehículos sobre la carretera o sobre la banquina? ¿Hay intersecciones marcadas o no marcadas? ¿Hay vehículos estacionados, peatones o ganado?



## MANTÉNGASE RETIRADO

Conserve, con el vehículo que lo antecede, una distancia de 2 metros por cada 10 Km/h de velocidad. Agréguele algo más si las condiciones de la carretera son adversas o si ocurre lo mismo con las condiciones atmosféricas. Use "la regla de los dos segundos" para asegurarse de que está conservando la distancia correcta. Si se mantiene dos segundos detrás del vehículo que está adelante, sin tener en cuenta su velocidad, habrá conservado la distancia correcta. Esto funciona así: Observe cuando el vehículo que va adelante ha pasado algún punto definido que haya en la carretera, como podría ser una franja de brea. Luego cuente para sí "mil ciento uno, mil ciento dos".

Esos son dos segundos. Si llega al mismo lugar antes de haber terminado esas palabras, quiere decir que Ud. lo está siguiendo muy de cerca.



**Así es peligroso, manténgase a distancia prudencial**



**Así es mas seguro, conduzca siempre con precaución**



Aplice los frenos en el instante en que ha visto que se está presentando un peligro, pero hágalo con suavidad para no entrar con su vehículo en un trompo o frenar tan bruscamente como para crear el peligro de un choque trasero con el vehículo que viene detrás suyo. El tiempo que necesita para detenerse depende de su velocidad, de las condiciones de la carretera, de las condiciones del vehículo y de la medida en que Ud. se encuentre alerta.

Esto puede expresarse mediante la formula siguiente:

**DISTANCIA DE REACCION + DISTANCIA DE FRENADO = DISTANCIA TOTAL DE FRENADO**



### **SECCION III**

#### **Cómo evitar un choque con el vehículo de atrás.**

#### **COMO PROCEDER CON QUIEN LO SIGUE EN EL CAMINO**

Es totalmente absurdo decir "cuando algún vehículo me choca de atrás, la culpa es del otro conductor". Una actitud como esta literalmente equivale a romperse la cabeza.

Usted tiene una obligación con el conductor que lo sigue. Debe hacerle saber que es lo que Ud. va a hacer para que él sepa a que atenerse.

Para evitar ser chocado de atrás se pueden tomar tres medidas:

#### **INDICAR LAS INTENCIONES**

Usar las luces de giro, las de los frenos y señalar con los brazos.

#### **PARAR SUAVEMENTE**

A veces no se tiene otra alternativa que apretar a fondo los frenos. Esto no debería ser necesario, la mayoría de las veces, ya que si se observan las reglas para evitar choques con el vehículo que va adelante, esto le ayudará a evitar un choque con el vehículo que lo está siguiendo.



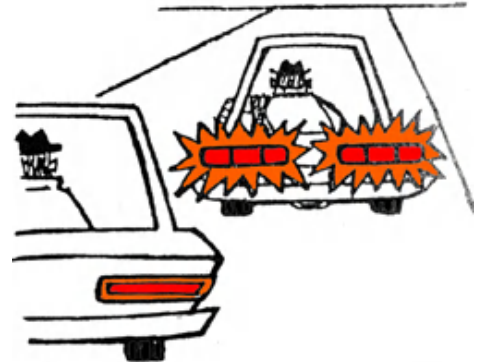
**MANTENER LA DISTANCIA CON EL DE ATRAS**

No permita que un "APRESURADO" le saque de quicio.

**Simplemente aminore la velocidad.**

Esto eliminará el peligro al:

- 1- Invitar al otro a que se adelante.
- 2- Aumentar la distancia entre Ud. y el que va adelante para, de esta manera, evitar frenar bruscamente y ser chocado por "el que viene atrás".
- 3- Forzar al que lo sigue a Ud. a aminorar la marcha, ayudándolo a que pueda frenar con seguridad, cuando usted deba hacerlo.



**SECCION IV**

**Cómo evitar un choque con un vehículo que viene de frente.**

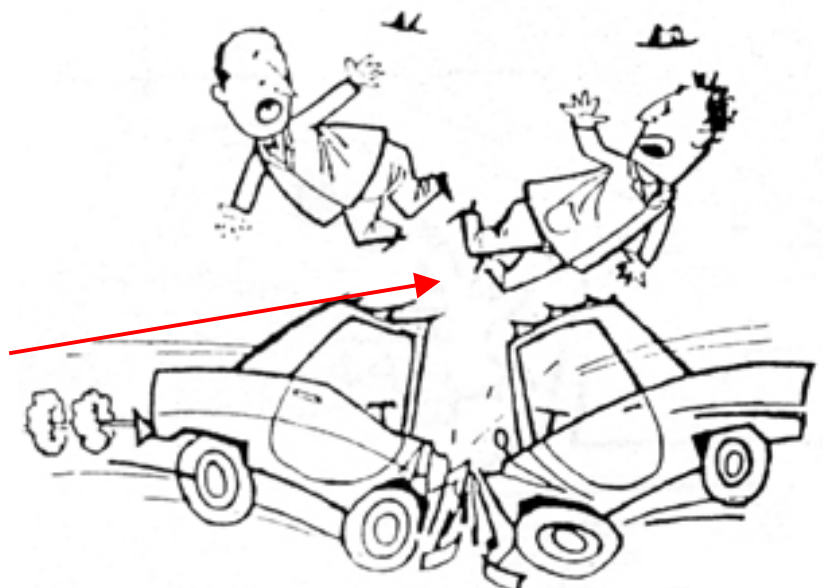
Los choques más terribles son los que ocurren cuando dos vehículos se encuentran de frente.

Hay ciertos factores que contribuyen a la mortalidad de tales accidentes:

En un choque de frente, los vehículos afectados paran casi inmediatamente; desafortunadamente, sus ocupantes siguen viajando, para parar justamente en contra del parabrisas o del tablero de instrumentos del vehículo.

En razón de que la mayoría de los choques de frente, nunca ocurren totalmente en el centro de ambos vehículos, uno de los dos, entra en trompo y sus ocupantes son arrojados afuera.

**Es aquí donde los cinturones de seguridad tienen una importancia vital.**





## **PORQUE Y COMO OCURREN LOS CHOQUES DE FRENTE**

Un choque con un vehículo que viene de frente puede ocurrir en cualquiera de las situaciones básicas siguientes:

1. En un camino recto.
2. En una curva.
3. En una intersección, cuando uno de los vehículos está girando.

## **RECUPERACION DEL CONTROL AL SALIRSE DEL PAVIMENTO**

Los esfuerzos por volver al pavimento, después que la rueda delantera ha pisado la banquina, pueden desviar el vehículo interponiéndolo al paso de un vehículo que viene en sentido contrario, a menos que se tomen las siguientes precauciones:

1. Mantenga la calma, mantenga firme el volante de la dirección y no frene.
2. Desacelere suavemente hasta alcanzar una velocidad segura, tratando de mantener el vehículo en dirección recta (con esa rueda en la banquina).
3. Busque un espacio libre en el camino y trate de volver despacio, en ángulo suave, al pavimento.

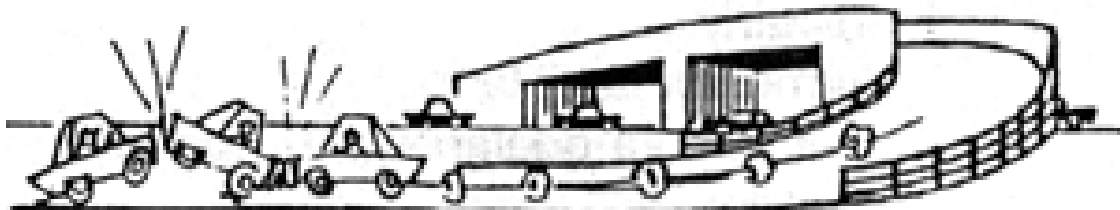
## **QUE HACER EN LAS CURVAS**

La mejor forma de tomar una curva es disminuyendo la velocidad **antes** de entrar en élla.

Al tomar curvas hacia la derecha manténgase cerca del borde derecho del pavimento.

En cuanto a las curvas hacia la izquierda, manténgase en el centro de su carril.

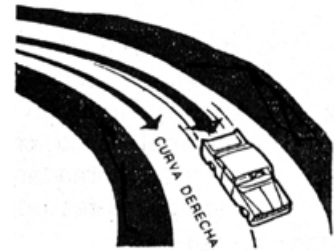
Vuelva a acelerar cuando el vehículo ya entró en la curva. El peligro relativo de un choque de frente en una curva, depende de la dirección de esta.





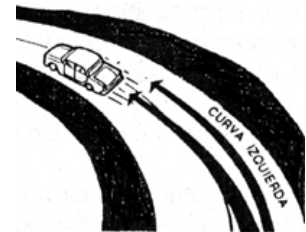
### **CURVAS DE MANO DERECHA**

Evite que su automóvil se desvíe hacia la otra vía, puesto que la fuerza centrífuga ayudará a que su vehículo, tienda a desplazarse hacia la izquierda.



### **CURVAS DE MANO IZQUIERDA**

Manténgase alerta sobre la tendencia del otro vehículo a desviarse a su carril, puesto que en este caso, la fuerza centrífuga favorecerá a aquel, a desplazarse hacia la izquierda.



### **CEDA EL DERECHO DE PASO**

No existen razones para que ocurra un accidente con un vehículo que viene de frente cuando usted está girando a la izquierda, cruzando el tránsito. La mayoría de estos accidentes ocurren porque el conductor que trata de girar, disputa su derecho de paso con el tráfico que viene de frente.

La regla dice que el tránsito que viene de frente siempre tiene el derecho de paso, de manera que usted deberá esperar a tener el camino despejado.

No obstante, el conductor que cruza la intersección debería aminorar la velocidad cuando un vehículo que se acerca, se esté preparando para doblar a la izquierda, por las dudas, que cometiendo un error se interponga en su propio camino.

A veces ocurren accidentes cuando, un vehículo que está esperando para girar a la izquierda es chocado desde atrás obligándolo a introducirse en el paso de la corriente de tránsito que viene de frente. Esto se puede evitar si, mientras espera, mantiene la posición de las ruedas orientadas hacia delante. Estando así nunca se introducirá en el tráfico que viene de frente, si alguien lo choca en la parte posterior. (También es importante recordar, las técnicas para evitar choques de atrás, que consisten en utilizar las luces y señales manuales de doblar).





## SECCION V

### Cómo evitar un choque en una intersección

Donde quiera que usted vaya, otros se interponen en su paso, y cada vez que lo hacen constituyen un potencial peligro. Un tercio de todos los accidentes del tráfico, ocurren en las intersecciones y aproximadamente un 40 % de todos los accidentes urbanos de tránsito suceden allí.

Cada vez que se acerca a una intersección debe tomar las siguientes precauciones para evitar errores de conducción, los suyos y los de los otros conductores:

- CONOZCA su itinerario, trate de planearlo con anticipación.
- AMINORE la velocidad cuando llegue a una intersección y prepárese para lo inesperado.
- HAGA CONOCER sus intenciones mediante las señales manuales o las luces adecuadas.
- CIRCULE siempre con el mayor cuidado.



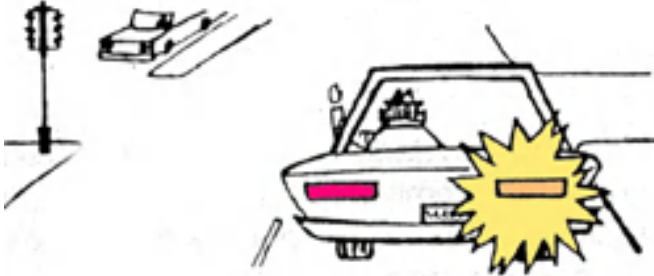
### CONOZCA SU ITINERARIO

Los conductores hacen cosas inesperadas en las intersecciones, pueden doblar bruscamente (a menudo salen por un carril erróneo), hacen señales equivocadas (o ninguna en absoluto), o hacen chillar los neumáticos en una frenada... permanezca alerta!

Piense por anticipado cuando va a girar, para ponerse en la posición correcta con tiempo e ir parando gradualmente. Busque en el mapa los lugares claves, los avisos de "próxima salida" o los números de las casas. Recuerde que los desvíos repentinos pueden causar accidentes.

Los avisos y las señales regulan el tráfico, pero no evitan accidentes. Obedézcalos, pero esté preparado para ceder cuando otros conductores no lo hacen. Tenga cuidado especial en los dispositivos de control que le permiten moverse después que ha tomado una decisión, destellos de luces rojas o amarillas, avisos de parar y de pasar. Asegúrese que ha tomado una decisión segura. Cuando dos vehículos entran en una intersección desde distintas carreteras o calles, casi simultáneamente, el conductor del vehículo de la izquierda debe ceder el paso al de la derecha. Sin embargo, no por eso debe arriesgarse. Algunos conductores se olvidan y el hacer valer sus derechos no evitará el accidente.

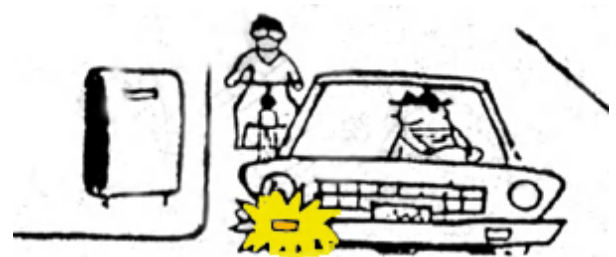
## HAGA CONOCER SUS INTENCIONES



Permita a los demás saber lo que piensa hacer y hacia adonde piensa ir en las intersecciones.

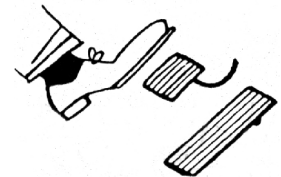
Si va a girar, introdúzcase con tiempo en el carril correspondiente y emplee las señales de giro, por lo menos, una cuadra antes de llegar a la intersección.

Si va a girar a la derecha, acérquese al cordón de esa mano para impedir que alguien intente pasar por la derecha. Cuídese de los automóviles pequeños, bicicletas o motocicletas, que pudieran interponerse entre usted y el cordón.



## DESPACIO EN LAS INTERSECCIONES

1. A medida que se acerca a una intersección, quite el pie del acelerador y apunte con él al pedal del freno, para ganar un segundo extra para su tiempo de reacción.



2. Mire primero hacia la izquierda, y luego hacia la derecha, ya que el tráfico de la izquierda está circulando por el carril mas cercano al lugar de donde Ud. está llegando.



Al girar a la izquierda no trate de ganarle al tráfico de frente; éste tiene

derecho de paso. Ceda también el paso a los vehículos que giran a la derecha.



Mantenga sus ruedas en línea recta mientras aguarda para girar a la izquierda, para evitar que si alguien lo choca de atrás, lo empuje hacia el tránsito que viene de frente.



Mire a través del espejo retrovisor para asegurarse que el conductor que viene de atrás, ha comprendido sus intenciones de girar a la izquierda.

Podría intentar pasar por su izquierda, justo en el momento que usted empieza a girar.

## CIRCULE CON MUCHO CUIDADO

Una vez que se ha asegurado que el camino está libre, avance!. La indecisión y la precaución exageradas en las intersecciones provocan accidentes al confundir a los otros conductores.



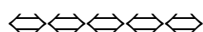
Cuando cambia la luz verde tómesese el tiempo necesario. Alguien que está en el tráfico que cruza, podría ocurrírsele ganarle a la luz. No le pise la cola a otro vehículo mientras cruza una intersección; alguien, a quien usted no puede ver (quizás un peatón), puede obligarle al conductor del vehículo que le precede a que deba frenar y Ud. no podrá evitar el chocarlo. Permítale partir y luego diga para sí, antes de seguirlo, "1-2-3- Adelante"



Vaya con cuidado al cruzar intersecciones que le son



familiares y las calles de zonas residenciales, que generalmente están despejadas. Recuerde que los accesos de las sendas para vehículos, las entradas de establecimientos industriales, las salidas de playas de estacionamiento y de supermercados se convierten en intersecciones a pesar de parecer calles comunes.





## **SECCION VI**

### **EI ARTE DE PASAR Y DE SER PASADO**

Las dos posiciones finales de un choque entre dos vehículos , a las que habremos de referirnos, son aquellas que comprenden (1) a su vehículo al ser alcanzado y pasado por otro (2) y a las maniobras que usted emplee para pasar.

#### **ESTE ALERTA AL PASAR**

Los vehículos pueden pasarlo a usted en distintas formas:

- Pueden darle alcance y pasarlo en un camino recto, una situación normal.
- Pueden pasarlo en el momento que está saliendo de un estacionamiento.
- Pueden pasarlo por la derecha; desde luego esto es incorrecto, sin embargo, esto no lo excusa de su obligación de evitar un accidente.

#### **AL SER PASADO**

Existen muchas formas de evitar los accidentes que pueden ocurrir cuando otro vehículo lo está pasando:

1. Facilite el paso al otro conductor. Observe el tránsito que viene de frente. Aminoré la marcha si el automóvil que está pasando va a necesitar más espacio para introducirse en la fila, adelante suyo.
2. Antes de cambiar de carril, mire a través de su espejo retrovisor, asegurándose que no hayan sectores que queden fuera de foco. Use las señales de girar. Muévase solamente si el carril está despejado.
3. Para girar, entre con tiempo en el carril correspondiente. Al girar a la derecha, manténgase cerca del cordón, del lado derecho, para obstruir el paso a cualquiera que intente pasarlo por ese lado. Use con tiempo sus señales de girar.
4. Si está estacionado, no asome su vehículo para ver el tránsito que viene. Observe con cuidado antes de moverlo. Revele sus intenciones con señas, aguarde hasta que haya un espacio en el tráfico e introdúzcase sin demora.



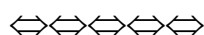


## AL PASAR

Existen muchos motivos para pasar a otro vehículo: Quizás piense que va muy despacio, tal vez usted se encuentre muy apurado o es posible que desee ser el primero. El pasar no es censurable, aunque es posible que con ello, no gane mucho tiempo.

Al realizar cualquier maniobra para pasar, hay 12 puntos que debe recordar:

1. Decida si es necesario pasar.
2. Asegúrese que está conservando una distancia de seguir segura. Es decir, la longitud de un vehículo por cada 15 Km/h. de velocidad (más si las condiciones del tiempo son adversas)
3. Observe el tránsito de adelante. Si su vehículo y otro que se aproxima de frente, lleva cada uno una velocidad de 96 Km/h., usted y el otro vehículo, acortan sus distancias a un promedio de 3 Km. por minuto aproximadamente. Considerando que usted necesita 10 segundos para pasar al automóvil que va adelante, el automóvil que se le acerca en dirección opuesta, debe estar, por lo menos a 800 m. de distancia.
4. Antes de cambiar de carril observe el tránsito de atrás, mire primero por el espejo retrovisor y luego el lateral.
5. Haga las señales para cambiar de carril.
6. Desplácese hacia el carril de la izquierda.
7. Acelere a medida que va hacia la izquierda.
8. Avise, al vehículo que está pasando, con toques de bocina o destellando luces.
9. Avise sus intenciones de regresar al carril de la derecha.
10. Regrese al carril de la derecha si está despejado.
11. Apague las señas direccionales.
12. Retome la velocidad normal tan pronto como haya concluido la maniobra.





## SECCION VII El choque misterioso.

¿Qué es un choque misterioso?. Es un accidente de un solo vehículo, la clase que afecta a un solo vehículo en un percance de tránsito.

Esta clase de accidentes, todos los años, da cuenta de un tercio de todas las muertes de tráfico, casi tantas como las de choque entre vehículos. ¿Por qué se lo conoce como choque misterioso?. Porque los muertos no pueden llenar los informes de accidentes y los que llegan a sobrevivir nunca querrán admitir sus errores. Es un misterio el que ocurran, porque se trata de accidentes en los cuales el conductor posee un control casi total. Conociendo sus causas y evitándolas, estará eximido de sufrir un choque misterioso.

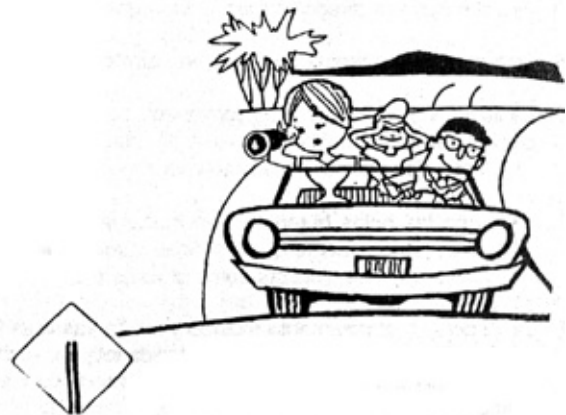


### 1- EL CAMINO...

Una curva forzada, un brinco repentino, un bache peligroso, cualquiera de estas condiciones, pueden provocar un choque misterioso si A Ud. lo toma desprevenido.

### NO SE DEJE SACAR DE UNA CURVA

1. Mire adelante, lo más adelante que pueda para ver con anticipación las curvas y disminuir la velocidad antes de llegar a ellas.
2. Observe los avisos de curva. Ellos indican la dirección y su grado, además de recomendar una velocidad segura.
3. Disminuya la velocidad antes de entrar en la curva. Una vez que está en ella, no deje que el vehículo marche por su propia inercia.
4. Acelere gradualmente para reasumir la velocidad al salir de la curva.





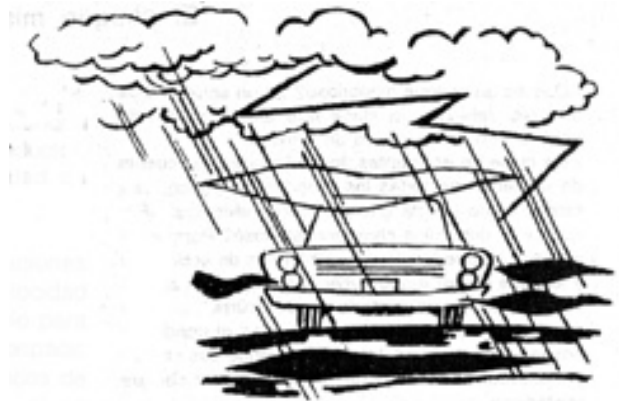
Recuerde, los accidentes mortales suceden tanto en las rectas como en las curvas. Esté alerta en todo momento.

Ponga atención a las otras señales de precaución, que indican los peligros del camino, declives, puentes angostos, baches y vías ferroviarias. El enfrentarse a cualesquiera de estos peligros a velocidades altas puede hacerle perder el dominio del vehículo, especialmente si acciona violentamente el pedal del freno.

## 2- EL CLIMA

La lluvia, la niebla, la nieve y la oscuridad son grandes amenazas para el conductor. Se cuenta con mayor posibilidad de llegar a destino si:

1. Ajusta la velocidad a las condiciones atmosféricas. Los límites de velocidad indicados en las señales son solo para condiciones ideales. Viaje más despacio cuando haya lluvia, nieve, o bancos de niebla. En niebla muy densa, si es posible, salga totalmente de la carretera y de la banquina y apague las luces. Si se ve en la necesidad de estacionar en la banquina, encienda las luces intermitentes de emergencia del vehículo.
2. Evite patinadas en carreteras resbalosas, bombeando los frenos para ir parando. Presione y suelte el pedal una o dos veces por segundo, así tendrá intervalos alternados de control en el freno y la dirección.
3. Si patina gire la dirección para el lado que patina la cola del vehículo.
4. Use cadenas o cubiertas para nieve en carreteras escarchadas o con nieve.
5. La lluvia es peligrosa en sus comienzos, porque crea en el camino una película resbalosa por los derrames de aceite y grasa. Al cabo de una hora de una lluvia fuerte este residuo resbaloso desaparece y es entonces cuando el pavimento ofrece una mejor tracción.
6. En otoño las hojas húmedas son traicioneras para muchos conductores. Algunos han aprendido penosamente que las hojas húmedas, durante y después de la lluvia, vuelven las curvas tan resbaladizas como si estuvieran cubiertas de hielo.
7. La velocidad, el pavimento mojado y las cubiertas lisas forman una magnífica trilogía, para producir hidroplaneo (aquaplaning), una pérdida total del dominio de la dirección y de los frenos.





Entre las cubiertas y la carretera se forma una película de agua y las cubiertas pueden quedar sobre esta película de agua perdiendo adherencia y tracción. Conduzca despacio cuando el tiempo está húmedo. Reemplace las cubiertas lisas, puesto que las posibilidades de un hidroplaneo son menores cuando las bandas de rodamiento están en buenas condiciones.

### 3- EL VEHICULO

Un vehículo en malas condiciones, puede ser el culpable de un choque misterioso. Nunca maneje uno cuando tenga frenos, dirección o cubiertas defectuosas.

Si revienta una cubierta conserve la calma. En lugar de frenar, lo que puede hacerle perder el control, sostenga firmemente la dirección, suelte el acelerador y siga rodando hasta un lugar seguro, preferiblemente fuera de la carretera. Frene suavemente...

Antes de iniciar un viaje debe revisar las siguientes partes del vehículo: Frenos, dirección, ruedas, luces, limpiaparabrisas, bocina y todo otro elemento de seguridad. Recuerde: es por **SU** seguridad

### 4- EL OTRO CONDUCTOR

Cuando uno se encuentra en esta situación, hay algo que se puede hacer, para salir con vida. Si ve que un vehículo se le abalanza, tanto como al



pasar otro vehículo, cuando la distancia es demasiado corta para hacerlo con seguridad, desacelere de inmediato, encienda las luces, toque la bocina y córrase a la derecha tanto como pueda. Sálgase sobre la banquina, si fuera necesario, pero, **no trate** de esquivar al otro vehículo yéndose a la izquierda.

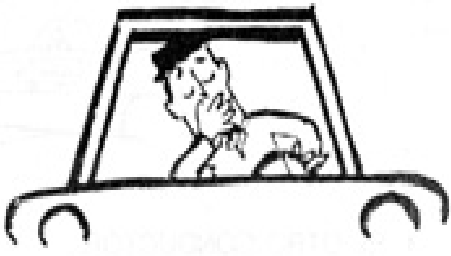


El otro conductor, puede ingresar a su carril y al encontrarlo ocupado se producirá el choque. La causa del choque misterioso, no tiene necesariamente, que venirle encima. Otro vehículo puede cruzárselo por delante y sacarlo de la carretera.



## 5- USTED Y SU ESTADO PSICOFISICO.

Todos los otros riesgos del manejo, se magnifican si el conductor no se encuentra en las mejores condiciones físicas y mentales. El beber, la somnolencia y las enfermedades, retardan los reflejos. Algunas drogas menoscaban la capacidad para conducir y las drogas "para quitar el sueño", pueden, en realidad, ponerlo a dormir con los ojos abiertos.



Al primer signo de fatiga, párpados pesados, cuello entumecido, percepción lenta, deténgase en un lugar seguro y estire las piernas. Respire profundo. Beba una taza de café. Si aún tiene sueño duerma un rato. Cada uno tiene un límite de resistencia.

Muchas drogas pueden ser fatales para un conductor, especialmente cuando se las ingiere, simultáneamente, con bebidas alcohólicas. Los calmantes y los antihistamínicos provocan desatención, confusión y somnolencia. Las píldoras estimulantes pueden afectar la capacidad de concentración y crear una excesiva confianza en si mismo. Un uso abusivo de drogas, para calmar los dolores, puede hacerlo dormir detrás del volante. Consulte al médico sobre la forma en que un medicamento puede afectarle mientras conduce.

Las bebidas alcohólicas afectan el cerebro, deteriorando la capacidad natural de atención, retardan los reflejos y los conceptos vitales de apreciación.

El monóxido de carbono, gas homicida que no puede ser detectado por el olfato ni el gusto, es producido por todos los vehículos con motor a combustión. No haga funcionar un motor dentro de un lugar cerrado. Haga revisar periódicamente el sistema de escape de su vehículo. No siga de cerca de otros vehículos en sectores de tráfico intenso. Si no es posible cerrar la tapa del baúl o la ventanilla trasera de su camioneta, abra las ventanillas laterales (no se conforme solamente con los ventiletes) para asegurarse de que el vehículo está bien ventilado.

La altitud puede hacerle sentir débil, somnoliento o mareado. Pare el vehículo, abra las ventanillas y descanse hasta volver a sentirse completamente normal. No fume en atmósferas donde el oxígeno sea insuficiente. Si los síntomas son recurrentes, consulte al médico.

Las tensiones emocionales, actúan como un veneno para la mente y pueden ser muy peligrosas para el conductor. Absténgase de conducir si se encuentra contrariado por algo que le ha ocurrido.

Evite desavenencias mientras conduce.



Una indigestión o cualquier otro trastorno físico, que pueda provocarle dolor e incomodidad, se convierten en amenazas permanentes, cuando se está detrás de un volante. Cuando no se sienta bien, pídale a otra persona que se haga cargo del volante. Si va solo, salga de la carretera y descanse. En la primera oportunidad que tenga, deténgase a descansar.

## 6- USTED Y SU MANEJO

Maneje siempre con las dos manos en el volante. Si no lo toma bien, el volante puede ser arrancado de la mano por un bache, o el estallido de una cubierta. Mientras intenta recuperar el control, ya puede encontrarse fuera de la carretera. Sostenga el volante con firmeza, pero mantenga los brazos relajados.



Si fuera necesario consultar un mapa, buscar algo en el bolsillo, cazar una avispa, quitarse el saco o hacer algo que requiera retirar las manos del volante, deberá detener el vehículo y tomarse el tiempo que necesite para no exponer la vida.

No se convierta en un "artista en evasivas", ese conductor que nunca ve la posibilidad de un accidente hasta el último momento. El conductor defensivo, casi nunca encuentra situaciones de apremio. Prevé los obstáculos que puede encontrar a lo lejos, las dificultades del tránsito y conduce a velocidades razonables. Al anochecer, las luces deben encenderse temprano y nunca se debe conducir solo con las de estacionamiento, esto es peligroso. El alcance de las luces determina la máxima velocidad a que se puede circular. Se debe disminuir la velocidad, tan pronto como se ve algo sobre la carretera, puede tratarse de un animal extraviado o de un vehículo parado y se necesitará todo el espacio cubierto por las luces para detenerse.

Cuando un vehículo se aproxima de frente, coloque con tiempo las luces delanteras de alcance corto. Observe el borde derecho del camino o la línea demarcatoria, hasta que haya desaparecido el brillo de las luces del otro vehículo. Si el otro vehículo, no coloca sus luces de alcance corto no pelee encandilándolo también al otro.



## 7- BEBIDAS Y CONDUCCION



La mayoría de los adultos beben y también la mayoría de los adultos conducen. Estas dos cosas, desafortunadamente, corren muy parejas. La lógica de la seguridad recomienda reiteradamente **"Si ha bebido, absténgase de conducir"**. Este consejo, sin embargo, no es aceptado por muchos. En nuestra sociedad existe

una aceptación casi general, y demasiado tolerante, que un par de copas no hace mal a nadie. Es por ello que unas copas de más al conducir, frecuentemente terminan en el hospital.

Las investigaciones de accidentes automovilísticos fatales, revelan que, más del 50% de sus víctimas, han sido personas que habían estado bebiendo. Algunos conductores, peligrosamente, desconocen los efectos psicológicos que produce el alcohol.

Veamos entonces que le ocurre a sus facultades mentales, cuando se sienta detrás del volante para conducir.

### **USTED Y UNOS TRAGOS**

Cuando el alcohol entra al estómago, es rápidamente absorbido por el torrente sanguíneo, para ser distribuido por todo el organismo. Tarda poco en llegar al cerebro y afectar su funcionamiento. Esto trae aparejado un menoscabo de la capacidad para discernir, puede desarrollarse un sentido de falsa confianza, se reduce el campo visual, se deteriora la capacidad auditiva, el poder de concentración se torna difícil, la conversación se vuelve incoherente y se pierde el sentido del equilibrio. En otras palabras usted empieza a sentirse "mareado o perturbado".

Una vez que el alcohol ha llegado al torrente sanguíneo, el organismo trata de desembarazarse de él, por eliminación (aprox. un 10%) y por oxidación (aprox. un 90%).





La oxidación se produce, principalmente, en el hígado mediante un proceso que convierte el alcohol en acetaldehído (extremadamente venenoso), luego en ácido acético (componente del vinagre) y, finalmente, en dos sustancias inocuas: agua y anhídrido carbónico.

El proceso se realiza a un ritmo constante, y recuérdese esto, no se lo puede acelerar mediante ejercicios físicos, café negro ni duchas frías. Lo único que hacen estos remedios tradicionales es convertir a un borracho adormecido en uno despierto. Dejar transcurrir el tiempo es el único camino conducente para recuperar la sobriedad.

La concentración de alcohol en el organismo, está relacionada con el peso de la persona, la cantidad de alimento que tiene en el estómago, la cantidad de bebida que se ha ingerido, el período de tiempo que se ha bebido y cuánto tiempo ha transcurrido desde que se bebió la última copa. Dado un ejemplo extremo diremos que una persona puede beber whisky a un ritmo de 0,022 litros por hora, consumiendo alrededor de medio litro en 24 horas, sin acumular suficiente alcohol en su organismo como para sentirse ebrio.

Por otra parte, 0,23 litros de un licor cuya graduación sea de 80 a 90°, consumido en un lapso de una a una hora y media, por un individuo que pese 83 Kg. produciría una concentración en la sangre de aproximadamente un 15%. Este hombre estaría sumergido en una "borrachera" y tardaría unas 24 horas en desembarazarse totalmente a todo el alcohol que pueda contener su sangre. Esta sería una indicación de que esa persona está bajo la peligrosa influencia del alcohol.

Un importante consumo tan de alcohol lo incapacitaría para conducir, con seguridad, por un lapso de, al menos, cinco horas y aún al cabo de ellas, sus posibilidades de sufrir un accidente, estarían sensiblemente aumentadas.

Uno de los efectos insidiosos de la bebida, es que aún, una pequeña cantidad de alcohol, puede hacerle sentir confiado y extremadamente apto para dominar el vehículo, aunque esto no sea real. En razón de que no podrá confiar en su razonamiento, debería planear por anticipado, cómo regresar a su hogar, luego se haber estado en una fiesta celebrada lejos de su casa.

Usted debería:

1. Decidir que la persona que maneja no deberá beber nada de alcohol.
2. Tomar un taxi y otro medio de transporte público.
3. Arreglar para que alguna otra persona, lo lleve a su casa.



Considere estas clases de riesgos, antes de acceder a acompañar en automóvil a alguien que haya estado bebiendo. Si se bebe y conduce, las posibilidades de sufrir un accidente fatal o una lesión seria son grandes, tanto para el conductor, como para usted si va como pasajero.

## EL BEBER Y LAS LEYES

Lo primero que se usó en los Estados Unidos de Norteamérica, hace ya muchos años, para determinar el estado de embriaguez de los conductores, fueron los análisis químicos.

En 1937 la American Medical Association y el National Safety Council, publicaron informes respaldando el empleo de análisis químicos para determinar la embriaguez.

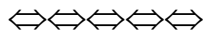
Según la Ley Nacional de Tránsito, en Argentina está prohibido conducir con impedimentos físicos o psíquicos, sin la licencia especial correspondiente, habiendo consumido estupefacientes o medicamentos que disminuyan la aptitud para conducir.



Conducir cualquier tipo de vehículo con una alcoholemia superior a 500 miligramos por litro de sangre. Para quienes conduzcan motocicletas o ciclomotores queda prohibido hacerlo con una alcoholemia superior a 200 miligramos por litro de sangre. Para vehículos destinados al transporte de pasajeros, de menores y de carga, queda prohibido cualquiera sea la concentración por litro de sangre. La autoridad competente realizará el respectivo control mediante el método adecuado aprobado a tal fin por el organismo sanitario."

El límite máximo del alcohol tolerado en sangre para conducir un automóvil es de 0,5 (o sea, 0,5 g de alcohol por cada litro de líquido corporal)

**Lo único seguro es no beber si se debe conducir, o no conducir si se ha bebido.**



## SECCION VIII

### Cómo evitar otros choques comunes

Los choques entre dos vehículos y los "choques misteriosos", sólo estas dos clases de accidentes, dan cuenta de la mayoría de las muertes y lesiones de tránsito que ocurren todos los años. Los accidentes que detallamos a continuación, también, sin embargo, producen una cantidad sorprendente de muertos y lesiones.

#### CHOQUE CON PEATONES

En este encuentro el que siempre pierde, es el peatón. Para evitar estos accidentes, el conductor debe tener cuidado especial con los ancianos, los niños y los borrachos. Un estudio de 333 accidentes fatales, ocurridos a peatones, reveló que en cerca del 45% de los casos, los peatones estaban ebrios. El mejor consejo para evitar estos accidentes es: Olvídense de su derecho de paso. Más vale dejar que el peatón se salga con la suya antes que atropellarlo.



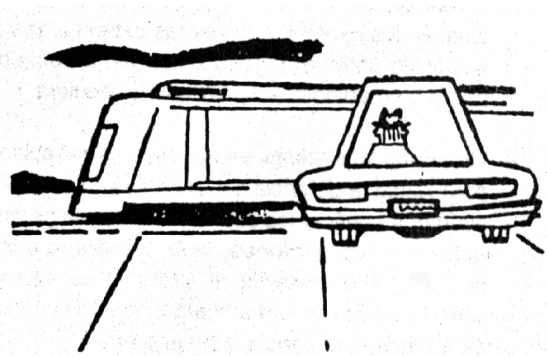
#### CHOQUE CON OBJETOS FIJOS.

Un choque contra un muro, un parapeto o un automóvil estacionado, se produce, generalmente, por una mala apreciación y la falta de cálculo para juzgar la distancia que tiene hacia los costados, el frente y la parte superior de su vehículo. Usted está más propenso a tener un choque de esa clase si maneja cuando está cansado o, bajo la influencia del alcohol o de algunas drogas.



### CHOQUE CON TRENES

La mayoría de los choques con trenes, ocurren debido a la falta de atención o al "quererle ganar". Una precaución razonable es aminorar la marcha, cuando se aproxima a un paso a nivel y, si la señal de "no cruzar" está funcionando o las barreras están bajas, se debe parar a no menos de 4 metros de las vías. No se descuide con el tren "retrasado". Nunca cruce un paso a nivel, cuando las señales están funcionando, ya que el tren que viene despacio, puede ocultar a otro más rápido.



### CHOQUE CON BICICLETAS



La mayoría de los ciclistas ignoran o se han olvidado las reglas de tránsito. Cuidado con los ciclistas. Haga sonar la bocina y deles suficiente espacio al pasarlos. Cuídese especialmente de ellos por la noche.

### CHOQUE CON ANIMALES



Maneje con precaución por las zonas rurales, puesto que se le puede cruzar una vaca u otro animal. Aminorar la marcha hasta haber pasado al animal, puesto que este, de pronto, puede lanzarse en frente suyo.

### COMO EVITAR ACCIDENTES AL RETROCEDER

Los accidentes que ocurren cuando se da marcha atrás, se pueden evitar, ya que debido a los riesgos que estas maniobras encierran, el conductor defensivo hace lo posible para evitar tener que retroceder, planeando por anticipado su itinerario. El conductor defensivo, nunca da vuelta una esquina marcha atrás. Dará la vuelta a la manzana, si fuese necesario, para evitar el peligro.



Nunca sale retrocediendo de una senda para coches, ni de un callejón, si lo puede evitar. Preferentemente da vuelta para salir marcha adelante. Cuando esto no es posible, prefiere entrar marcha atrás, para luego salir hacia delante. Sabe que es más seguro salirse del tránsito marcha atrás, desde un área tranquila, que luego tener que introducirse en la corriente del tránsito retrocediendo.

El conductor defensivo, también se mantiene siempre alerta, cuando da marcha atrás al estacionar sabiendo que es preferible realizar la maniobra hacia atrás cuando se sale del tránsito y no cuando se entra en él.

### DEBEN SEGUIRSE LAS SIGUIENTES REGLAS, CUANDO SE DEBE RETROCEDER INEVITABLEMENTE.

1. Observe toda la escena antes de retroceder aún cuando tenga que salir de su vehículo y caminar alrededor de él. Habiendo hecho esto, empiece a retroceder inmediatamente antes de que pueda cambiar la situación.



2. Retroceda lentamente.

3. A medida que retrocede vigile hacia ambos lados. Emplee los espejos retrovisores externos, tanto el izquierdo como el derecho, con tanta frecuencia como su maniobra lo requiera.

4. No confíe totalmente en sus espejos retrovisores para juzgar la distancia que tiene atrás. Los espejos ayudan a verificar los espacios libres y le permiten ubicar a los peatones, que inesperadamente pudiesen interponerse al paso de su vehículo cuando retrocede, sin embargo, no son confiables para medir la distancia que tiene atrás.

### CHOQUE CON MOTOCICLISTAS

Los motociclistas y las bicicletas motorizadas, forman una parte importante del tránsito y para peor, muchos de sus usuarios son inexpertos.



Tenga cuidado con ellos aunque mantenga su distancia cuando va detrás de estos vehículos. Cuando los pasa, deje tanto espacio como si se tratase de un automóvil.





## **Consejos de seguridad en las autopistas:**

1. Mantenga su tanque de combustible lleno y controle sus neumáticos. Estudie el mapa antes de salir; asegúrese de que conoce la salida que habrá de utilizar.
2. Al entrar en una autopista levante la velocidad en el carril de aceleración, para que esta esté acorde con la corriente del tránsito al que usted habrá de introducirse.
3. Nunca vaya muy lentamente sobre el carril del tránsito. Conserve la velocidad que lleva la mayoría.
4. No se pare y nunca retroceda. Si se ha equivocado de salida, vaya hasta la próxima y luego regrese. Si su vehículo ha sufrido un desperfecto, desvíese hacia la banquina lo más que pueda.
5. Al pasar o cambiar de carril, use sus señales de giro, observe hacia atrás y no se demore en tomar ubicación. Después de pasar, aguarde para regresar al carril derecho hasta ver por el espejo retrovisor al vehículo que ha pasado.
6. Mantenga un espacio amplio entre vehículos. Retrácese con respecto al vehículo que circula adelante, para evitar "choques múltiples".
7. Lea los avisos; son muy importantes. No hay tiempo para titubeos.
8. Al salir de una autopista, aminore la marcha en el carril de desaceleración para entrar a la rampa, a la velocidad requerida. Confíe en su velocímetro y no en los sentidos.

Cuando conduce en autopista, tenga cuidado de no fatigarse. Combata la monotonía tomándose un descanso, por lo menos cada dos horas; no mantenga la vista fija, abra las ventanillas con frecuencia, controle los instrumentos, cante, mastique chicle.

Nunca se debe parar en una autopista; salga totalmente de la carretera. Para pedir ayuda levante la tapa del capot del motor y ate un trozo de tela blanca en la antena de la radio o la manija de la puerta izquierda.

El manejo nocturno, despierta el deseo de conducir a mayor velocidad que la que determina el alcance de las luces. Preste atención...

Recuerde que las luces en buenas condiciones iluminan hasta una cierta distancia, sin embargo, a 112 Km. necesitará 112 m. para detenerse, en consecuencia... no maneje a ciegas.

En mal tiempo, las autopistas pueden ser más peligrosas que las carreteras comunes, debido a las altas velocidades. Ajuste su velocidad a las condiciones atmosféricas.





Fuente: "Consejo Interamericano de Seguridad"  
Adaptado por Mundoautomotor.com.ar