

www.mutualdeconductors.com
fundacio@mutualdeconductors.com



Consells per a preparar un viatge

► Indicacions generals

Abans de sortir



En relació amb el conductor i acompanyants:

- Evitai un desplaçament llarg (per exemple sortida de vacances d'estiu) després d'una jornada de feina.
- És preferible iniciar el viatge al matí, després d'haver dormit bé. Triï preferiblement les hores més lluminoses i procuri viatjar durant les hores de temperatura més fresques.
- Vigili l'alimentació abans del viatge: És recomanable un àpat lleuger i consumir aigua o refrescos, evitant el consum d'alcohol. Es pot consumir cafè.
- No consumeixi alcohol, begudes estimulants ni medicaments perquè poden afectar la capacitat de percepció del conductor.
- Asseguri's que tots els ocupants duguin els cinturons de seguretat correctament posats.
- Comprovi que els nens estiguin ben col·locats en els seus respectius dispositius de retenció infantil segons la seva edat, la talla o el pes.
- Si pren algun medicament consulti el seu metge o farmacèutic sobre els possibles efectes secundaris que afectin les seves capacitats de conducció.

En relació amb el viatge i sempre que sigui possible:

- Prepari els itineraris amb antelació.
- Eviti circular per les vies més conflictives.
- Seleccioni l'hora de sortida per a evitar aglomeracions.
- Informi's de les condicions del temps i del trànsit amb antelació.

En relació amb el vehicle:

- Confirmi que el vehicle tingui una revisió realitzada. Consulti el seu mecànic si té dubtes.
- Verifiqui els nivells dels líquids i l'estat dels pneumàtics (estat i pressió).
- Vigili l'estat de llums i intermitents.
- Asseguri's que disposa dels sistemes de seguretat (triangles, armilles reflectores, sistemes de llums de recanvi, roda recanvi en bon estat, cadenes, etc.)
- Asseguri's de dur la documentació del vehicle i de la companyia d'assegurances.
- Mantingui nets els vidres, els retrovisors i la matrícula.
- Carregui les maletes i altres embalums de manera correcta i consistent, per a evitar-ne el desplaçament durant el viatge.
- Si viatja amb un animal de companyia procuri que viatgi correctament situat i protegit. En cas d'una aturada o una frenada d'emergència pot ser molt perillós que es desplaci dintre del vehicle. Utilitzi els dispositius homologats i apropiats per a cada animal.

Durant el viatge



En relació amb el viatge i sempre que sigui possible

- És aconsellable utilitzar els dispositius de música amb un volum baix, que permeti mantenir-se atent a les situacions durant el desplaçament. Faci aturades com a mínim 15 minuts cada 2 hores. Aprofiti aquesta aturada per prendre alguna beguda. No oblidí d'hidratar-se.
- En cas de tenir símptomes de cansament o somnolència, cal aturar-se i descansar, si ho necessita dormi quan faci el descans.
- Procuri mantenir una conducta prudent, cívica i de cortesia.
- Eviti distraccions: pari esment al que està fent i no es distregui, en això li va la vida. És molt perillós conduir: quan s'està pensant en una altra cosa, sota alteracions emocionals, fatiga, estrès, son, havent ingerit substàncies tòxiques, en encendre una cigarreta, sintonitzar la ràdio, prendre un glop de beguda, treure alguna cosa de la guantera, consultar un mapa o un GPS, marcar i parlar per telèfon mòbil, etc.

En relació amb el vehicle:

- Controli la temperatura del vehicle, evitant temperatures molt altes o molt baixes.
- Mantingui una distància de seguretat prudencial entre vehicles.
- En cas d'avaria, retiri el vehicle de la carretera sempre que sigui possible i adopti les mesures de seguretat necessàries. Utilitzi els triangles de presenyalització de perill i recordi, cal posar-los a una distància mínima de 50 metres tant davant com darrere el vehicle. Una vegada instal·lats al lloc de vacances, no abaixi la guàrdia en els petits desplaçaments. Poden ser tan o més perillosos com el viatge principal.

En relació amb el conductor i acompanyants

- Vigili que tots els ocupants estiguin correctament asseguts i assegurats (cinturons i dispositius de seguretat infantil) tant les persones que viatgen davant com els que viatgen en els compartiments posteriors del vehicle.
- Utilitzi els sistemes de seguretat sempre, encara que siguin per a desplaçaments curts.
- Si condueix motocicletes o ciclomotors, posi's el casc correctament cordat.

► Si vol fer alguna consulta, pot adreçar un missatge electrònic a **fundacio@mutualdeconductors.com**

Hi donarem resposta abans dels propers 15 dies.