

## INTRODUCCIÓN

Imagina que llegas tarde al trabajo, o a una reunión, o a una entrega. Vas corriendo todo lo rápido que puedes por la acera, pensando en la hora... Y de repente, algo se cruza en tu camino. ¿Podrías evitar el golpe? Probablemente no. Pues conduciendo ocurre exactamente lo mismo, o mejor dicho, peor.

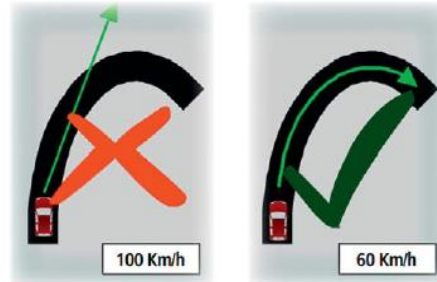
Aunque seas de los que pienses que a ti no te pasará, por favor, no esperes a que sea demasiado tarde y continúa leyendo para saber por qué no debes dejarte llevar por la prisa ni por las ganas de sensaciones fuertes.

## POR QUÉ ES PELIGROSO

- ❖ Porque disminuye nuestra capacidad de reacción, fundamentalmente debido a tres motivos.
- ❖ Nuestra capacidad visual se ve alterada y resulta más difícil percibir los posibles obstáculos o contratiempos y la señalización.
- ❖ Tardamos menos en recorrer la distancia que nos separa del peligro percibido y, por tanto, tenemos menos tiempo para reaccionar.
- ❖ Aumenta la fatiga, lo que a su vez propicia las distracciones.



- ❖ Porque aumenta la dificultad para controlar el vehículo, ya que la inercia de nuestro vehículo es mayor y resulta más difícil controlarlo ante curvas pronunciadas, frenazos u obstáculos inesperados.



- ❖ Porque agrava las consecuencias de los accidentes, dado que la inercia que llevan los ocupantes del vehículo también aumenta con la velocidad y, en caso de accidente, la violencia del impacto con cualquier elemento del interior o del exterior del vehículo es mucho mayor.

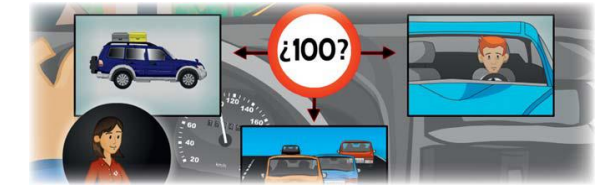


- ❖ Para que te hagas mejor una idea de esto último, en la siguiente tabla puedes ver la altura desde la que tendrías que dejar caer tu vehículo, para que la inercia de sus ocupantes al llegar al suelo fuera la misma que si circularas a una determinada velocidad.

Velocidad (Km/h)	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220
Alturas (pisos)	2	5	8	13	19	26	34	42	52	63

## CÓMO DEBES ACTUAR

Además de no superar los límites marcados, piensa siempre si tu velocidad te permitirá dominar el vehículo teniendo en cuenta el estado de la vía y del mismo, así como el tuyo propio.



- ❖ Echa de vez en cuando un vistazo al velocímetro por si vas más rápido de lo que crees.
- ❖ Reduce siempre la velocidad cuando:
  - Encuentres tráfico intenso.
  - Circules por carreteras con gravilla, barro, baches, fuertes pendientes o curvas pronunciadas.
  - Haya lluvia, niebla, fuerte viento, nieve o hielo.
  - Empeore tu visibilidad como consecuencia de los deslumbramientos por el sol o las luces de los coches, de la niebla, el humo, la falta de iluminación...
  - Te sientas cansado o estresado.
  - No conozcas bien el vehículo o la carretera.
  - Tu vehículo vaya muy cargado o hayas detectado algo raro en su comportamiento.



- ❖ Evita las prisas y procura no salir con el tiempo justo, 5 minutos es muy poco margen.



- ❖ Si estás cansado, no corras para espabilarte ni para llegar antes. Mejor para a descansar.
- ❖ Piensa que la tecnología y la seguridad de tu vehículo pueden no ser siempre suficientes.
- ❖ Sé consciente de tus capacidades y limitaciones.

## Y recuerda

- ✓ El exceso de velocidad implica menor capacidad de reacción, mayor dificultad para controlar el vehículo y mayor gravedad de las consecuencias en caso de accidente.
- ✓ Una velocidad permitida no siempre es una velocidad segura, por lo que, además de respetar los límites, debes conducir siempre a una velocidad adecuada a las circunstancias.

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones básicas de seguridad vial:

## LA VELOCIDAD



**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015