



Boletín
DAÑOS y FIANZAS

NOVIEMBRE 2014



LOCKTON®



CONDUCIR de noche.

El conducir de noche Implica un riesgo tres veces mayor que la conducción diurna, la reducción del campo visual y la propensión a la fatiga.

Al conducir de noche es fundamental ver y ser visto por los demás conductores, los cristales y faros limpios ayudará a evitar los deslumbramientos.

En condiciones normales, según la DGT (Dirección General de Tránsito), recibimos el 90% de la información del tráfico a través del sentido de la vista, por la sensación luminosa, agudeza visual y la capacidad de reconocer los colores. Estos tres procesos quedan perturbados por la noche, cuando la vista y el cerebro, están sometidos a un mayor esfuerzo que durante el día para actuar con eficiencia ante cualquier situación. Además, existe el riesgo de no ver objetos en la calzada, ocultos por la oscuridad.

La hora más peligrosa para conducir está entre las cuatro y las seis de la mañana, por los efectos más notables de la fatiga en nuestro cuerpo, que merman nuestros reflejos.

Conducir de noche tiene sus ventajas: las carreteras van más despejadas, y puede conducirse más relajadamente. Para ello es fundamental, encontrarse descansado y en buen estado físico. Si tenemos prevista una ruta nocturna, debemos tener bien previstas las paradas que haremos, y es mejor que conozcamos el itinerario a seguir y sepamos dónde se encuentran las gasolineras, áreas de descanso, estado de las carreteras y la previsión meteorológica.

Consejos para una conducción nocturna segura y correcta

1. No conducir a una velocidad elevada. Por mucho que las carreteras -más despejadas de lo normal de noche, inviten a mantener una velocidad más elevada, has de recordar que tienes que ser capaz de parar totalmente el coche dentro del campo de iluminación de los faros ante cualquier imprevisto, por tu seguridad. En carretera, la velocidad máxima recomendada es de 90 km/h, o un 20% menos respecto a la velocidad permitida de la vía.
2. Mantén la distancia de seguridad adecuada. Con el vehículo que te precede, no debe ser en ningún caso menor de tres segundos.
3. Aumenta la vigilancia de los espejos. Ten controlados los espejos con frecuencia para detectar otros vehículos en la calzada y evitar sobresaltos.





4. Haz paradas para descansar. Has de parar, aproximadamente cada 1h 30 minutos para descansar y despejarte, además de comprobar siempre la limpieza de los cristales (por dentro y por fuera) y los faros, para ver correctamente, evitar deslumbramientos y así conducir más relajado y con menos esfuerzo.
5. Lleva siempre bien regladas las luces. Tanto vertical, como lateralmente para tener el campo correcto de visión. Recuerda siempre que has de llevar las luces de cruce encendidas entre la puesta y salida del sol. Si las condiciones de la vía y la circulación lo permiten, enciende las luces de largo alcance o "largas" si la visión es muy reducida. Recuerda que has de ver bien, y ser visto.
6. Reduce la intensidad de la luz en el interior del coche. Si llevas una luz tenue en el cuadro de instrumentos y otros elementos del habitáculo, verás mejor lo que hay fuera del vehículo.
7. Procura llevar el coche bien aireado y escuchar música o la radio, para evitar la somnolencia y/o fatiga.
8. Si llueve: ten en cuenta que el barro y el polvo salpicado se acumulan rápidamente en los faros e intermitentes del vehículo, reduciendo hasta un 50% su visibilidad. En este caso, hay que procurar limpiarlos en cada parada.
9. Si el coche que viene de frente nos deslumbra: aminora velocidad, quédate cerca de la línea derecha de tu carril y gira la cabeza hacia la derecha y si es necesario cierra el ojo izquierdo para dejar de ver lo antes posible los faros del coche que acaba de "cegarlos".
10. No te guíes siempre por las luces de otros coches para seguir el trazado de la carretera. Si hay mucha distancia con el vehículo que te precede, en muchas carreteras secundarias lo que parece recto no lo es. Entre las dos rectas perfectamente alineadas, puede haber varias curvas o un desnivel.

Características de la visión nocturna

- Nuestros ojos necesitan un tiempo de adaptación entre 5 y 7 segundos a la oscuridad para conseguir el 95% de la capacidad visual.
- Existe una limitación de la percepción. Se produce una disminución de la agudeza visual, se aprecian peor los obstáculos y se perturba el sentido de los colores.
- Existe una limitación del campo visual, ajustándose a la zona iluminada por norma general. Las luces del coche deben iluminar eficazmente una zona de unos 100 metros como mínimo con el alumbrado de carretera, y de 40 metros con las luces de cruce.

Características del conductor nocturno

- El reloj biológico del cuerpo que le predispone a dormir durante la noche.
- La limitación del campo visual a la zona iluminada.
- Los posibles deslumbramientos son tremendamente peligrosos.

No se ha de olvidar nunca

- Encender la señalización de posición, cuando proceda, en caso de inmovilización del vehículo.
- Encender la señalización de avería, cuando proceda.
- Colocar los triángulos de pre señalización de peligro cuando y donde proceda ante accidente o avería.

Misión

Ser la empresa de valor y servicio líder a nivel mundial en corretaje de seguros, administración de riesgos y servicios actuariales.

Objetivo

Ser el mejor lugar para hacer negocios y trabajar.



www.lockton.com.mx