



10 Consejos para conducir en verano

Desde **ASELUBE** te damos 10 consejos fundamentales para conducir en verano.

1. Las altas temperaturas, sumadas a un largo viaje y un exceso de peso pone a prueba la mecánica de nuestros coches. Por esto es importante que antes de iniciar el desplazamiento **revisemos a fondo todos los elementos vitales del coche** en un centro especializado. Caja de cambios, niveles, frenos, neumáticos y sistema de climatización del coche son algunos elementos que hay que revisar para afrontar con la máxima seguridad nuestro viaje
2. **Aparcar a la sombra.** Ventilar el vehículo antes de salir si ha estado aparcado al sol. Un vehículo al sol puede alcanzar temperaturas superiores a los 50°C, por lo que es necesario ventilarlo abriendo puertas y ventanillas antes de realizar un largo viaje.
3. Evitar las horas centrales del día. Es mejor **planificar el viaje** para salir pronto por la mañana. El sol es menos agresivo y la temperatura mucho más agradable.
4. **Llevar ropa adecuada y transpirable:** las prendas para conducir deben ser ligeras y que permitan una buena ventilación. Nunca se debe usar chanclas porque no se sujetan bien al pie.
5. Llevar **gafas de sol.** La fuerte luz solar durante el verano puede ser un riesgo en la conducción debido a los deslumbramientos al amanecer y atardecer.
6. **Beber líquidos** es muy importante ya que un conductor deshidratado comete los mismos errores que una persona que tiene un nivel de alcohol en sangre de 0,8 g/l: salida involuntaria de carril, reducción del tiempo de reacción en frenadas, y salir, tocar o rebasar la línea del arcén.
7. **Descansar** media hora aproximadamente cada 2 horas y realizar ejercicios de estiramiento de piernas y brazos. Es recomendable aprovechar estas paradas para refrigerarse con agua o refrescos.
8. Ni en verano, ni en cualquier época del año, **la ingesta de alcohol y drogas** puede estar relacionada con la conducción. El riesgo es más que evidente, disminuye las capacidades del conductor aumentando las posibilidades de tener un grave accidente.
9. **Nunca dejar dentro del vehículo a niños o animales.** En ocasiones pensamos que la parada que se va a realizar es muy corta y que no merece la pena hacer bajar del coche a los niños o a las mascotas, pero lo cierto es que la temperatura del interior del vehículo puede subir a muy altas temperaturas en muy pocos minutos y pueden llegar a sufrir un golpe de calor.
10. Realizar **comidas ligeras y frescas** que eviten que aparezca la somnolencia.