

Recomendacións Básicas de Seguridade Viaria:

A DISTANCIA DE SEGURIDADE



Servizo de Prevención de Riscos Laborais
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Coa colaboración de:



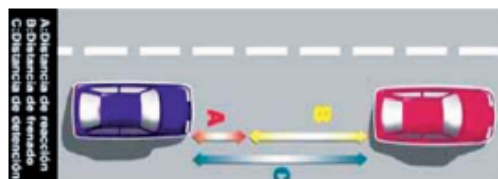
Mutua de Accidentes de Trabajo e Enfermedades Profesionais de Seguridade Social Número 61

DEFINICIÓN DE DISTANCIA DE SEGURIDADE

Enténdese como distancia de seguridade aquela que é necesario manter co vehículo que nos precede para que, no caso de freada brusca e repentina, non se choque con el.

Vén dada pola suma do seguinte:

- ❖ A **distancia de reacción** percorrida desde que o condutor percibe o perigo ata que preme o pedal do freo;
- ❖ A **distancia de freado** percorrida desde que o condutor preme o pedal do freo ata que o coche se detén completamente.



$$\text{Distancia de seguridade} = \text{Distancia reacción} + \text{Distancia freado}$$

Estas distancias dependen dos factores que se relacionan a continuación.

FACTORES QUE INTERVEÑEN

ESTADO DO CONDUTOR

O estado físico e anímico do condutor inflúe directamente sobre o denominado **tempo de reacción**, que é o tempo que tarda o condutor en premer o pedal do freo desde que percibe o sinal de perigo. O seu valor medio é de 0,75 segundos, aínda que este valor pode variar dunhas persoas a outras.

Os principais factores que poden provocar un incremento do tempo de reacción son os seguintes:

- ❖ Consumo de alcohol e estupefacientes.
- ❖ Uso de medicamentos.
- ❖ Fatiga e somnolencia.
- ❖ Estrés e ansiedade.

RECOMENDACIÓNS

❖ Non inxerir ningunha substancia que poida afectar a condución. No caso de medicamentos débese consultar sempre o prospecto e verificar que non son contraproducentes para a condución; en caso de dúbida, consulte co médico.

❖ Evitar a condución se se está cansado ou nervioso.

A VELOCIDADE E O ESTADO DO VEHÍCULO

Afecta tanto a distancia de reacción como a distancia de freado, de tal forma que, a medida que aumenta a velocidade do vehículo:

- ❖ Aumenta a distancia percorrida polo coche durante o tempo de reacción, ou o que é o mesmo, a distancia de reacción.

Velocidade (Km/h)	Distancia de reacción (m)
30	6
50	14
80	22
120	33

- ❖ Aumenta a dificultade de deter o coche debido á maior enerxía cinética deste e, por tanto, incrementábase tamén a distancia de freado.

Así mesmo, as características e o estado do vehículo inflúen de forma fundamental na distancia de detención, xa que factores como o peso, o tipo de vehículo ou o seu correcto mantemento, son determinantes á hora de efectuar unha freada de emerxencia.

RECOMENDACIÓNS

- ❖ Non superar nunca os límites de velocidade establecidos, tratando de adecuar esta ás condicións meteorolóxicas e ao estado do firme e da circulación.



- ❖ Vixiar e manter en perfecto estado de funcionamento elementos como as suspensións, os freos e os pneumáticos.

AS CONDICIÓN METEOROLÓXICAS E DA VÍA

As condicións meteorolóxicas adversas ou o mal estado da vía poden orixinar un incremento da distancia de detención, como consecuencia de:

- ❖ A mala visibilidade ocasionada polas néboas, choivas, nevadas ou cegueiras momentáneas, que levan consigo un aumento da distancia de reacción.
- ❖ A falta de adherencia do vehículo cando o firme se encontra escorregadizo polo xeo, a auga ou a sucidade, que implica unha maior dificultade para deter o vehículo e, polo tanto, unha maior distancia de freado.

RECOMENDACIÓNS

- ❖ Vixiar e manter en perfecto estado o funcionamento do sistema de limpaparabrisas.
- ❖ Incrementar a distancia de seguridade, como regra xeral, ao dobre da que deixaríamos en condicións normais.

AS CONDICIÓN DO TRÁFICO

As condicións de circulación inflúen tamén na distancia de seguridade que é necesario manter, xa que os factores como o volume do vehículo precedente, que pode dificultar considerablemente a visibilidade do tráfico, ou os continuos cambios de carril e adelantamentos que teñen lugar durante os atascos, poden facer necesario incrementar a distancia.



ESTIMACIÓN DA DISTANCIA DE SEGURIDADE

A forma máis rápida e sinxela para saber se a distancia co vehículo de diante é segura, é contando o número de segundos que transcorren desde que o dito vehículo pasa por un punto de referencia calquera, ata que o vehículo propio alcanza o dito punto.

Desta forma, se a distancia é adecuada, deberán pasar polo menos dous segundos entre o paso de ambos os vehículos por ese mesmo punto de referencia. No caso contrario deberase aumentar a distancia de seguridade e volver a repetir a operación.



LEMBRE

- ❖ A distancia de seguridade, ou distancia de detención, é a que hai que manter co vehículo precedente para que, en caso de freada brusca e repentina, non se choque con el.

- ❖ A distancia de seguridade vén dada pola suma da distancia de reacción e a distancia de freado.

- ❖ Os factores que poden modificar a distancia de detención son:

- O estado físico e anímico do condutor;
- A velocidade de condución;
- O tipo de vehículo e o estado de mantemento deste;
- As condicións meteorolóxicas, da vía e do tráfico.

- ❖ Co obxecto de que a distancia de detención sexa a mínima posible:

- Non supere nunca os límites de velocidade establecidos e adecúe esta ás condicións meteorolóxicas, da vía e do tráfico;
- Mantéña o seu vehículo en perfecto estado de mantemento;
- Evite conducir se está cansado ou nervioso;
- Non inxira ningunha substancia que poida afectar a condución.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)