

VIAJANDO A GRANDES DISTANCIAS

DR. JUAN CARLOS GONZÁLEZ LUQUE. DGT
DR. F. J. ÁLVAREZ GONZÁLEZ. Universidad de Valladolid

A lo largo del año es frecuente, en todas las familias, realizar viajes a grandes distancias. Estos son más habituales durante las vacaciones de verano, Navidad, Semana Santa, etc. y muchos de ellos coinciden con los grandes desplazamientos de la mayoría de la población. A continuación recordamos los aspectos importantes al planificar estos viajes, y para evitar los accidentes de circulación.

✓ La mentalización previa al viaje

El conductor/conductores y los acompañantes deben mentalizarse de que van a realizar un viaje de larga distancia, que va a exigir varias horas hasta llegar al destino. Es cada vez más frecuente utilizar programas que ayudan a planificarlos. Es curioso ver como 'automáticamente' calculan una media de 120 km/h, y como, por ejemplo, un viaje de 600 kilómetros puede durar 5 horas. La experiencia demuestra que eso es inviable. Evite hacer esos cálculos. Una media razonable es 90-100 km/h. –por autovía y si las condiciones meteorológicas son buenas–, y se debe recordar descansar al menos media hora cada dos horas de viaje. En la práctica, para un viaje de 600 kilómetros con seguridad son precisas al menos 8 horas.

✓ Evite el estrés

El objetivo es llegar, y llegar bien. No se ponga metas –alcanzar una determinada velocidad media ni una hora de llegada–, piense que lo más probable es que ocurra algún imprevisto que le retrase. En artículos anteriores en "Tráfico" se han explicado métodos para controlar el estrés. Empiece por reconocer la situación en la que está (atasco, obras, etc.). Luego, utilice técnicas de relajación (respiración y estiramientos). Recuerde que permanecer en el coche parado o circulando a velocidad lenta también 'fatiga'. Por ello, cada dos horas de viaje es preciso parar; aunque haya recorrido 10 kilómetros.



**No se ponga metas
-alcanzar una
determinada velocidad
media ni una hora de
llegada-, piense que lo
más probable es que
ocurra algún imprevisto
que le retrase**

✓ Duerma bien la noche anterior

Los grandes desplazamientos deben iniciarse descansado y siempre con alguien despierto al lado: conducir mientras todos los demás van dormidos invita también al conductor a dormir.

✓ Lleve ropa cómoda

Realizar un gran desplazamiento obliga a llevar ropa cómoda a todos los ocupantes.

✓ No conduzca bajo los efectos del alcohol

Siempre, pero más aún en los grandes desplazamientos, el alcohol es nuestro enemigo. Alcohol, ni una gota.

✓ Velocidad adecuada a las circunstancias

La mayoría de coches puede circular a mayor velocidad de la permitida por la Ley. También es cierto que, a mayor velocidad, mayor atención se precisa y mayor fatiga se produce: es decir, nos cansamos antes y más descansos se deben hacer. En caso de accidente, por muy buenas medidas de seguridad que tenga el coche, lo más frágil es el cuerpo. Es preciso adecuar la velocidad a las condiciones de la vía. No sólo a la densidad del tráfico, sino también a las condiciones atmosféricas. Así, durante los grandes desplazamientos durante el invierno pueden aparecer situaciones meteorológicas que obliguen a circular más despacio.

✓ La fatiga, el gran enemigo

Por principio, se deben descansar 30 minutos cada dos horas de viaje. Las personas mayores deben hacer descansos cada hora u hora y media. El primer 'escollo' es reconocer la fatiga. Cuando cuesta concentrarse en la carretera y se realizan maniobras casi inconscientes, cuando existe pesadez de la vista, parpadeo constante, sensación de brazos y pies dormidos, necesidad de movernos en el coche... son síntomas de fatiga. Ante la más mínima sospecha de fatiga, hay que parar y descansar al menos durante media hora. No hay que olvidar que las comidas pesadas, ropa inadecuada, excesivo calor y luz de las horas centrales del día –en verano– o el conducir muchas horas a oscuras –en invierno–, contribuyen a incrementar la fatiga. Si queremos que los grandes desplazamientos sean seguros, es necesario que planificarlos con atención, no proponerse metas difícilmente alcanzables y asumir que se producirá un cierto grado de fatiga que sólo podemos combatir descansando cada poco tiempo. ♦