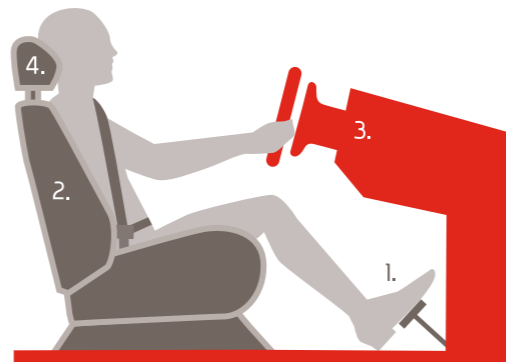


## posición al volante



A la hora de ponernos al volante deberíamos seguir un procedimiento que contribuirá a mejorar nuestra seguridad.

1. Con el embrague pisado a fondo o con el pie izquierdo apoyado en el reposapiés en caso de tener nuestro vehículo caja de cambios automática, colocaremos la banqueta del asiento hasta que la rodilla izquierda se quede ligeramente flexionada de forma que pueda hacer efecto "muelle".

2. Colocaremos el respaldo para que el ángulo entre piernas y espalda se comprenda aproximadamente entre 90° y 110°, contando siempre que tanto nuestros hombros como la zona lumbar deben estar completamente pegados al asiento.

3. Colocaremos el volante de forma que, con los brazos estirados pero ligeramente flexionados y las palmas de las manos juntas, la parte superior del volante nos quede justo bajo las muñecas y nos permita ver el cuadro de instrumentos.

4. Ajustaremos el reposacabezas y el cinturón de seguridad. La forma correcta de colocación del reposacabezas es con la mitad del mismo a la altura de nuestros ojos y, por supuesto, cerca de la cabeza de forma que en caso de colisión, el cuello no sufra un latigazo que pueda producir esguinces u otras lesiones más graves. Al ponernos el cinturón de seguridad deberemos tensarlo desde el cierre para que nos sujete de forma correcta a la banqueta y nos ajuste lo más posible también al respaldo.

## posición de los espejos exteriores



Los espejos exteriores deben colocarse de modo que nos permitan ver el exterior sin apenas hacer movimiento con la cabeza. Debemos evitar que estos espejos nos muestren de forma excesiva los laterales de nuestro vehículo, ya que esto hará que tengamos un mayor ángulo muerto, lo que pone en riesgo nuestra seguridad.

## climatización del habitáculo



Demasiado calor puede provocarnos somnolencia, y por tanto causarnos una situación de riesgo e incluso un accidente.

En condiciones de frío exterior si acabamos de hacer deporte o vamos varios ocupantes en nuestro vehículo, sufriremos empañamiento interior de los cristales.



Para solventarlo podemos poner el aire acondicionado en conjunto con la calefacción ya que esto contribuye a extraer la humedad del habitáculo y a desempañar más rápidamente.

## situación de niebla

En casos de niebla llevar las luces encendidas es obligatorio.

Los faros antiniebla deben encenderse única y exclusivamente en condiciones de niebla o en condiciones de escasa visibilidad ya que en ausencia de estos elementos son extremadamente molestos para el resto de conductores.

Además se recomienda activar los limpiaparabrisas para eliminar las partículas de agua que nos dificultan la visibilidad.



Llevar las luces encendidas también durante el día ayuda a que seamos vistos de una forma mucho más clara y con más anticipación, hasta el punto de que

prácticamente todas las marcas en sus nuevos modelos disponen ya de las llamadas luces de día, entre otros sistemas electrónicos de seguridad activa, para protegernos.

## sustitución de neumáticos



De su buen estado depende directamente nuestra seguridad y la de los ocupantes que llevamos a bordo.

La vida media de un neumático se estima entre 30.000 y 40.000 Km, reduciéndose ésta según el tipo de conducción y control de la presión.

Información facilitada por: Extreme Barriers, S.L. Cursos de Conducción, Competición, Eventos de Empresa.

Edita: ACOAUTO