



Tips para moverse seguro en la ruta

Atención a las condiciones del camino y respeto de todas las normas y señalizaciones.



Al salir de vacaciones en auto, en general, hay que conducir largos tramos por zonas rurales, en rutas, autopistas o autovías y en caminos de tierra. Lo importante para conducir seguro es ser consciente de las condiciones del camino y respetar todas las normas y señalizaciones.

El problema más serio en estas zonas es la conducción a exceso de velocidad por lo que los siniestros en rutas suelen ser proporcionalmente más graves y mortales que los de las ciudades.

El otro problema serio son los adelantamientos indebidos. La mayoría de los choques frontales ocurren en rutas de doble circulación en situaciones de adelantamiento, o porque un conductor se cruza al carril de la dirección contraria.

Es muy importante, al circular en rutas por zonas rurales:

- **Estar muy atento** a las intersecciones o caminos de acceso a estancias o campos.
- **Reducir la velocidad antes de ingresar a una curva cerrada** para disminuir los efectos de la fuerza centrífuga, que hará que su vehículo “tironee” hacia fuera del camino, con peligro de despiste.
- **Mover los ojos, no dejarlos fijos en el camino.** Esto ayudará a tener una más amplia visión de campo e impedirá el “adormecimiento” que puede ocurrir, en especial en rutas rectas y con poco tránsito.
- **Evitar conducir cansado o con sueño**, tanto de noche como durante el día.
- **En viajes largos, tomar un descanso de 10 minutos cada 2 horas** si no hay posibilidad de alternar la conducción con otro, aunque no se sienta cansancio, y **hacer una caminata y algunos breves ejercicios de flexión y estiramiento** y relajación de brazos y piernas, rotación de cuello y hombros.
- **No conducir durante la noche.** Se triplica el riesgo de morir en un siniestro de tránsito.
- **Seguir todas las indicaciones de la [conducción segura](#) y las [disposiciones de la Ley](#)** sobre “La circulación”, “Prohibiciones” y “Reglas de velocidad”.

