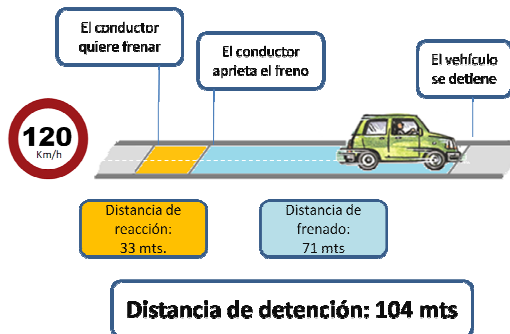


DEFINICIÓN DE DISTANCIA DE SEGURIDAD

Se entiende como distancia de seguridad aquella que es necesario mantener con el vehículo que nos precede para que, en caso de frenada brusca y repentina, no se colisione con él.

Viene dada por la suma de:

- ❖ la **distancia de reacción** recorrida desde que el conductor percibe el peligro hasta que pisa el pedal del freno;
- ❖ la **distancia de frenado** recorrida desde que el conductor pisa el pedal del freno hasta que el coche se detiene completamente.



* *Dist. Detención = Dist. Seguridad*

Dist. Seguridad = Dist. Reacción + Dist. frenado

Estas distancias dependen de los factores que se relacionan a continuación.

FACTORES QUE INTERVIENEN

EL ESTADO DEL CONDUCTOR

El estado físico y anímico del conductor influye directamente sobre el denominado **tiempo de reacción**, que es el tiempo que tarda el conductor en presionar el pedal del freno desde que percibe la señal de peligro. Su valor medio es de 0,75 segundos, aunque este valor puede variar de unas personas a otras.

Los principales factores que pueden provocar un incremento del tiempo de reacción, son los siguientes:

- Consumo de alcohol y estupefacientes.
- Uso de medicamentos.
- Fatiga y somnolencia.
- Estrés y ansiedad.

RECOMENDACIONES

- ❖ No ingerir ninguna sustancia que pueda afectar a la conducción. En el caso de medicamentos consultar siempre el prospecto y verificar que no son contraproducentes para la conducción; en caso de duda, consultar con el médico.
- ❖ Evitar la conducción si se está cansado o nervioso.

LA VELOCIDAD Y EL ESTADO DEL VEHÍCULO

Afecta tanto a la distancia de reacción como a la distancia de frenado, de tal forma que, a medida que aumenta la velocidad del vehículo:

- ❖ Aumenta la distancia recorrida por el coche durante el tiempo de reacción, o lo que es lo mismo, la distancia de reacción.

| Velocidad (Km/h) | Distancia reacción (m) |
|------------------|------------------------|
| 30 | 6 |
| 50 | 10 |
| 70 | 15 |
| 100 | 21 |

- ❖ Aumenta la dificultad de detener el coche debido a la mayor energía cinética del mismo, y por tanto, se incrementa también la distancia de frenado.

Asimismo, las características y el estado del vehículo influyen de forma fundamental en la distancia de detención, ya que factores como el peso, el tipo de vehículo o un correcto mantenimiento del mismo, son determinantes a la hora de efectuar una frenada de emergencia.

RECOMENDACIONES

- ❖ No superar nunca los límites de velocidad establecidos, tratando de adecuar la misma a las condiciones meteorológicas y al estado del firme y la circulación.



- ❖ Vigilar y mantener en perfecto estado de funcionamiento elementos como las suspensiones, los frenos o los neumáticos.

LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS Y DE LA VÍA

Las condiciones meteorológicas adversas o el mal estado de la vía pueden originar un incremento de la distancia de detención, como consecuencia de:

- ❖ La mala visibilidad ocasionada por nieblas, lluvias, nevadas o deslumbramientos, que conllevan a su vez un aumento de la distancia de reacción.
- ❖ La falta de adherencia del vehículo cuando el firme se encuentra resbaladizo por hielo, agua o suciedad, que implica una mayor dificultad para detener el vehículo y, por tanto, una mayor distancia de frenado.

RECOMENDACIONES

- ❖ Vigilar y mantener en perfecto estado de funcionamiento el sistema limpiaparabrisas.
- ❖ Incrementar la distancia de seguridad, como regla general, al doble de la que dejaríamos en condiciones normales.

LAS CONDICIONES DEL TRÁFICO

Las condiciones de circulación influyen también en la distancia de seguridad que es necesario mantener, ya que factores como el volumen del vehículo precedente, que puede dificultar considerablemente la visibilidad del tráfico, o los continuos cambios de carril y adelantamientos que tienen lugar durante los atascos, pueden hacer necesario incrementar la distancia.



ESTIMACIÓN DE LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

La forma más rápida y sencilla para saber si la distancia con el vehículo de delante es segura, es contando el número de segundos que transcurren desde que dicho vehículo pasa por un punto de referencia cualquiera, hasta que el vehículo propio alcanza dicho punto.

De esta forma, si la distancia es la adecuada, deberán pasar al menos dos segundos entre el paso de ambos vehículos por ese mismo punto de referencia. En caso contrario se deberá aumentar la distancia de seguridad y volver a repetir la operación.



más de 2 segundos

RECUERDE

- ✓ La distancia de seguridad, o distancia de detención, es aquella que ha de mantener con el vehículo precedente para que, en caso de frenada brusca y repentina, no colisione con él.
- ✓ La distancia de seguridad viene dada por la suma de la distancia de reacción y la distancia de frenado.
- ✓ Los factores que pueden modificar la distancia de detención, son:
 - el estado físico y anímico del conductor;
 - la velocidad de conducción;
 - el tipo de vehículo y el estado de mantenimiento del mismo;
 - las condiciones meteorológicas, de la vía y del tráfico.
- ✓ Con objeto de que la distancia de detención sea la mínima posible:
 - no supere nunca los límites de velocidad establecidos y adecúe la misma a las condiciones meteorológicas, de la vía y del tráfico;
 - mantenga su vehículo en perfecto estado de mantenimiento;
 - evite conducir si está cansado o nervioso;
 - no ingiera ninguna sustancia que pueda afectar a la conducción.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones Básicas de Seguridad Vial:

LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



ICEX

Con la colaboración de:



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61