

## **Conducción segura: 10 consejos de Northgate que salvan vidas en la carretera**

### **La compañía de renting está comprometida con la seguridad vial y este decálogo, junto con el sentido común, puede salvar vidas**

Vehículos y carreteras son cada vez más seguros y la sociedad es cada vez más cociente de las normas a cumplir frente al volante. Sin embargo, aunque el número de accidentes disminuye, hay un largo camino por recorrer en el que el principal factor de riesgo sigue siendo el error humano.

En Northgate Renting Flexible están comprometidos con sus clientes y la importancia de ofrecerles todas las herramientas para que ejecuten una conducción alineada con las normal de seguridad vial. Por ello, organizan puntualmente jornadas de conducción segura y han querido elaborar una guía para recordar a todos los conductores 10 consejos básicos para tener una conducción segura que, junto al sentido común, pueden salvar vidas:

Al montar en el coche, ajustar asiento, espejos y cinturón de seguridad. Para una conducción segura es clave mantener una postura correcta que favorezca el estado de atención en la carretera y llevar, siempre, el cinturón puesto.

Antes de empezar a conducir, planificar la ruta. Las distracciones siguen siendo una de las principales causas de accidente y programar el navegador antes de arrancar es una acción sencilla que evitará la pérdida de atención. 20 segundos invertidos en introducir la dirección suponen 600 metros recorridos sin mirar la carretera.

Salir del modo 'piloto automático'. Los caminos rutinarios y con tráfico son los más peligrosos porque conducimos de forma automática. El hecho de respirar profundamente permite tomar conciencia de la conducción y aumentará la capacidad de reacción.

‘Si bebes, no conduzcas’. Parece una obviedad, pero en 2018 el 43,4% de los fallecidos en carretera había bebido o tomado alguna sustancia estupefaciente, según la Memoria del Instituto Nacional de Toxicología. Alcohol y drogas no son buenos compañeros de viaje ya que multiplican por 25 el riesgo de accidente cuando la presencia de alcohol en sangre alcanza entre 1,5 y 2,4 gr/l.

En trayectos largos, hacer paradas. Es importante hacer paradas para hidratarse, despejarse y estirar las piernas para retomar la conducción con atención plena. Ante señales de somnolencia, se debe parar en el arcén de forma segura: en cuestión de un segundo, pasamos de estar despiertos a dormidos.

Respetar los límites de velocidad. El exceso de velocidad en carretera aumenta el riesgo de accidentes

y su mortalidad. Antes de pisar el acelerador, hay que tener presente que lo importante es llegar al destino, no hacerlo antes.

Respetar la distancia de seguridad. El espacio entre coches permite ganar tiempo en caso de imprevisto. Se recomienda la 'regla de los tres segundos': cuando el coche de delante pase un objeto fijo, cuenta lentamente "mil, dos mil, tres mil" y si se alcanza el objeto antes de terminar el conteo, no se está manteniendo la distancia mínima de seguridad.

Ser respetuosos. Vehículos, motoristas, ciclistas y peatones... todos son usuarios de las carreteras con igualdad de derechos y deberes. En la vía pública (y fuera), el respeto y la educación por los demás es clave y se deben aparcar las conductas agresivas.

Vigilar el estado del vehículo al iniciar y finalizar un viaje: sistemas de seguridad, presión de las ruedas, nivel de aceite, luces, sistema de frenos, etc.

La documentación, en vigor y encima. Para circular por las vías públicas es necesario llevar una serie de documentos referidos al propio conductor, la licencia de conducir, el permiso de circulación, la I.T.V., el recibo del seguro en vigor. Y, si se trata de un vehículo industrial, también su documentación específica.

**Datos de contacto:**

Alejandra Elorza  
915 915 500

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Coches Camiones Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>