

SEGURETAT VIÀRIA

10 REGLES PER TORNAR A CONDUIR SEGURS

A la tornada a la normalitat, recuperem activitats i rutines diàries, com conduir, aparcades durant dos mesos. Després de l' 'aturada', és possible que els primers dies al volant ens sentim 'oxidats' per falta de pràctica.



Els especialistes aconsellen extremar la precaució mentre 'recuperem' les habilitats en la circulació i la interacció amb els altres usuaris. «Tornar a la rutina del trànsit després d'un llarg període d'inactivitat afecta els conductors. Ens readaptarem ràpidament, però pot haver-hi uns primers dies de transició» explica **Roberto Ramos**, director de formació de la **Fundació CNAE**.

A més, en aquesta nova etapa, poden augmentar els accidents per l'estrès després del confinament, per accions impulsives i distraccions causades per treball i el mòbil.

Per a **Antonio Lucas**, director de Seguretat Viària del **RACE**, «haurem de recuperar l'hàbit de la conducció, la capacitat de concentració, d'identificar riscos en una activitat complexa com conduir». Recomana sortir amb temps, preveure les retencions i augmentar l'atenció. I destaca que en aquest retorn, «es poden produir més accidents. Els

primers dies haurem de pensar més en el que estem fent», apunta.

VEHICLE A PUNT. Abans de res, assegureu-vos que el seu vehicle està revisat i a punt per tornar a circular amb garanties. Pateu atenció a l'estat dels pneumàtics i la bateria, a el nivell de líquids, l'enllumenat ...

ESTRÈS, SON I MEDICACIÓ.

Durant el confinament ha pogut acumular tensió i ansietat. Actua amb prudència: no es deixi portar pels nervis o la impaciència i tingui en compte que els altres poden estar igualment afectats. Estigui relaxat a l'iniciar la marxa (practicar per una ruta coneguda és una forma de superar els nervis inicials). Els primers dies estigui alerta davant una possible somnolència, ja que poden haver canviat els seus hàbits de son. I si li han prescrit fàrmacs -ansietat, depressió, etc., - tingui present els efectes

que tenen en les seves condicions psicofísiques.

POSICIÓ A EL VOLANT. Comproveu la configuració de l'assentament i els retrovisors per tenir una posició còmoda i segura al volant. Dediqueu uns minuts a familiaritzar-se de nou amb els comandaments (canvi de marxes, fre, accelerador, volant, intermitents ...) i, per descomptat, utilitzeu el cinturó de seguretat i les retencions infantils (SRI) adequades si viatgen nens amb vostè.

CENTRI TOTA LA SEVA ATENCIÓ.

Després de setmanes inactius, les nostres capacitats (coordinació, càlcul de distàncies, captació i procés d'informació) poden estar desentrenades. Davant la falta de pràctica, ara més que mai, centri tota la seva atenció en el que passa a la via, silenciï el mòbil i eviti tota distracció.

PLANIFIQUI EL RECORREGUT.

Abans de començar a conduir de nou, planifiqui el trajecte: feu un breu recorregut mental pel seu itinerari i informeu-vos dels possibles embussos i obres a la via. Per evitar les retencions per l'augment dels desplaçaments, la DGT recomana evitar, a la mesura del possible, les hores punta (de 7:30 a 9:30 i de 17:30 a 19:30).

OBSERVACIÓ CONTINUA. Observi contínuament: cap endavant i lluny, per preveure maniobres i anticipar-se amb temps als riscos; i cap enrere, pels re-



MOBILITAT

trovisors, especialment a l'canviar de carril, girs o avançaments. I recordi senyalitzar sempre les maniobres.

MAJORS. Les persones d'edat més avançada han de tenir especial cura. Potser necessiten més temps d'adaptació, doncs a la falta de pràctica, es pot sumar el deteriorament de les seves facultats psicofísiques per conduir

MÉS A POC A POC ... Circular una mica més a poc a poc i tenir el temps necessari per processar la informació, prendre decisions, maniobrar o anticipar-se a imprevistos. En aquest sentit, la DGT ha cridat a la prudència i al compliment dels límits de velocitat, després de constatar un augment de la velocitat de circulació dels vehicles lleugers durant l'Estat d'Alarma.

... I MÉS DISTÀNCIA. Ampliar la distància de seguretat amb els altres vehicles és una altra mesura de precaució molt aconsellable en aquesta tornada a la normalitat en la conducció: a major separació, més marge per evitar conflictes o corregir errors, compensar distraccions I no s'irriti si un altre conductor es 'cola': segueixi mantenint les distàncies, el més important és la seva seguretat.

RESTRICCIONS. cal tenir en compte les restriccions per circular en funció de la fase en què es trobi el territori on habiti (mascaretes, utilització de places ocupables, convivència dels que viatgin, viatges permesos ...)



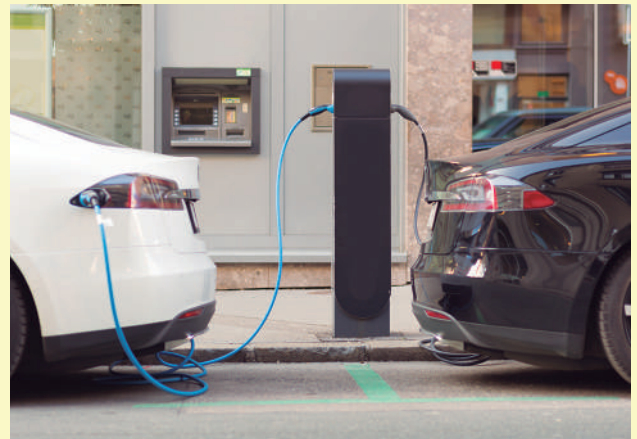
PLA MOVES 2020: AJUDES DE FINS A 6.500 EUROS PER COMPRAR COTXES ELÈCTRICS

El Consell de Ministres ha aprovat un Reial Decret pel qual s'articula la segona edició de el Programa d'Incentius a la Mobilitat Eficient i Sostenible (Moves), que compta amb una dota-

ció pressupostària de 100 milions d'euros i que donarà ajudes a la compra de vehicles elèctrics de fins a 5.500 euros, als quals es sumaran 1.000 euros addicionals aportats pels fabricants.

Així ho va anunciar la ministra d'Hisenda i portaveu de l'Executiu, **María Jesús Montero**. Ha assenyalat que aquest programa, recollit en el 'Pla d'impuls de la cadena de valor de la indústria de l'automoció: Cap a una mobilitat sostenible i connectada', ha ampliat el seu pressupost en comparació amb l'edició anterior, que va comptar amb una partida de 45 milions d'euros.

Aquesta iniciativa donarà ajudes directes a l'adquisició de vehicles elèctrics o híbrids endollables, així com a la instal·lació d'infraestructura de recàrrega de vehicles electrificats, de sistemes de presència de bicicletes elèctriques i a la



posada en marxa de plans de transport als centres de treball.

La nova edició del Moves compta amb 55 milions d'euros més de pressupost (+ 122%) que l'anterior, amb fons que procedeixen de línies pressupostàries assignades a l'Institut per a l'Estalvi i la Diversificació de l'Energia (IDEA), dependent de Ministeri per la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic.

La previsió de l'executiu és que per cada milió d'euros que s'inverteixi a través del Moves II es mobilitzi un valor afegit d'entre 3,5 i 4 milions d'euros, el que permetrà la generació de 5.000 llocs de treball. A més, estima que el programa motivi un estalvi de 14 tones equivalents de petroli anuals i una reducció d'emissions de 40.250 tones a l'any de diòxid de carboni (CO₂).