

# Recomendaciones para un viaje seguro

## Conducción nocturna

#ZapateoSeguro

Señales de Vida

ACHS

ACHS

### ¿QUÉ SIGNIFICA CONDUCCIÓN NOCTURNA?

Conducción que se realiza en caminos, carreteras y ciudades durante la noche y que implica un riesgo mayor a la conducción diurna



### ¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA CONDUCCIÓN NOCTURNA?

- Reducción del campo visual: la visión nocturna demora entre 5 y 7 segundos para conseguir el 95% de la capacidad visual, ajustándose la visión sólo a la zona iluminada, disminuyendo la apreciación de los obstáculos y la capacidad de calcular distancias
- Fatiga y somnolencia: junto al cansancio aparece rápidamente el sueño, ya que son las horas que habitualmente están destinadas al descanso
- Mayor velocidad: al circular menos vehículos en la vía, se tiende a aumentar la velocidad y con ello aumenta el riesgo de accidente

### ¿QUÉ CONSIDERAR ANTES DE PROGRAMAR UNA CONDUCCIÓN NOCTURNA?

- Buen estado psicológico y físico del conductor, y sin restricciones para conducción nocturna
- Mantenga el vehículo en buenas condiciones mecánicas, especialmente del sistema de luces y frenos
- Mantener una buena visibilidad, asegurando suficiente líquido limpiaparabrisas y buen estado del sistema antiempañante
- Favorecer la visibilidad del vehículo, encendiendo luces de trocha
- Planificar el viaje, considerando la hora de salida según el tiempo de duración a velocidad permitida, itinerario a seguir, áreas de descanso, condiciones de la ruta y meteorológicas previsibles

### RECOMENDACIONES



- Conducir descansado, preferentemente de día
- Conducir con la luz interior apagada, visualizando mejor el exterior
- Regula correctamente los espejos, para evitar el reflejo de las luces de otros vehículos

Encender las luces al atardecer o en cuanto veas que se dificulta la visión, asegurando el buen estado y dirección de las luces. En la carretera y autopistas, mantener siempre encendidas las luces bajas

- Emplear adecuadamente las luces altas en cruces y carreteras, para evitar encandilamiento a conductores que circulan en sentido contrario
- Evitar comer en exceso ni ingerir alcohol

Si tienes síntomas de sueño: descansar 20 minutos y tomar café o dormir si es necesario. Para conductores profesionales, por cada 5 horas de conducción se debe descansar durante 2 horas

### CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS



- Los trabajadores que conduzcan pueden participar en los cursos relacionados a Conducción Defensiva ingresando a la sección de Capacitaciones en [www.achs.cl](http://www.achs.cl)



#### NORMATIVA ASOCIADA

DFL 1 del Ministerio de Transport y Telecomunicaciones el cual fija texto refundido, coordinado y sistematizado de la Ley de Tránsito.