

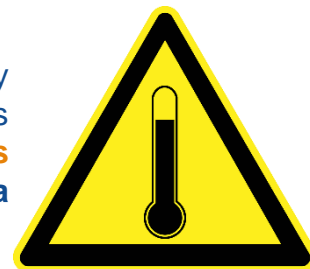


En época estival, en el interior de los vehículos pueden alcanzarse elevadas temperaturas, hasta 15 °C más elevadas que en el exterior. El calor del motor, el número de ocupantes o el color de la carrocería son factores que influyen en esta circunstancia. **A 37 °C aumentan los despistes y el tiempo de reacción.** Una temperatura elevada produce sueño, cansancio y agresividad.

## ➔ Efectos del calor en la conducción:

La temperatura en la cabina del vehículo es un factor determinante para la efectividad en el manejo del mismo. Esto afecta, sobre todo, a cuatro aspectos:

- **El cuidado, atención y obtención de información:** con estrés y calor aumentan los fallos en la conducción, porque no se ven las señales de la misma forma, **hay reacciones más tardías y es más difícil mantenerse en el carril** (se produce una reducción en la capacidad de concentración y de atención).
- **La capacidad de reacción ante una circunstancia determinada:** se calcula que a 37 °C se hacen más del doble de movimientos correctores durante la conducción que en condiciones normales. Además, **aumentan los despistes y el tiempo de reacción**, mientras que el rendimiento visual es más reducido.
- **El nivel de estrés:** respecto a la agresividad que causa, está **demostrado que la influencia del calor carga de hostilidad a quien conduce**. De hecho, aumenta de forma significativa el número de veces que toca el claxon en un semáforo o en un atasco, así como la impaciencia.
- Un exceso de temperatura en el coche puede suponer una **mayor probabilidad de aparición de fatiga y de somnolencia**.



## ➔ El uso del Aire Acondicionado:



Para conseguir una conducción relajada, la temperatura en el interior del vehículo **no debería sobrepasar los 24 °C**, sobre todo en recorridos superiores a media hora. La temperatura idónea para la conducción está entre 19 °C y 24 °C.

Entre el aire acondicionado y el **climatizador**, este último **permite alcanzar la temperatura precisa** que se desea, aunque no todos los vehículos disponen de esta equipación.



## Recomendaciones para conducir con exceso de calor

En verano aumenta la circulación por carretera y los trayectos largos. Las reglas básicas para conducir con calor son las siguientes:

- **Encender el aire acondicionado/climatizador** del vehículo **o airear el habitáculo bajando las ventanillas**, procurando no distraerse en la maniobra (los elevalunas eléctricos pueden ser accionados por el acompañante).
- **El aire acondicionado no debe proyectarse directamente sobre el cuerpo, ni ser demasiado frío, puesto que puede reseca las mucosas de la nariz, de la garganta y de la piel.** Por otro lado, el uso del aire acondicionado hace que la potencia del motor disminuya y que aumente el consumo de combustible. Tampoco es conveniente encender el aire durante la marcha, ante el riesgo de despistar la atención de la carretera, ni nada más montarse en el automóvil. Si se bajan primero las ventanillas, se conseguirá renovar el aire y sacar el calor acumulado.
- Se aconseja **parar cada dos horas o cada 200 kilómetros, estacionar el coche a la sombra y bajar las ventanillas** para que se ventile.
- Llevar **bebidas frescas**, no alcohólicas, y **hacer paradas frecuentes** para rehidratarse, airear el turismo y relajarse.

