

## Sabías que...

Una temperatura excesiva influye en las **capacidades físicas y comportamiento** del conductor.



Disminuye nuestra **capacidad de reacción**, genera somnolencia, fatiga y aumenta la agresividad al volante.

**A 35 °C**, un conductor reacciona un 20% más lento que si fuera circulando con 25°C y equivale a conducir con una **tasa de alcoholemia cercana a 0,5 g/l sangre**.



Incrementa el **riesgo de reventón** en neumáticos con presión inadecuada.

## Algunos consejos



### VENTILACIÓN

**Ventila** el vehículo antes de comenzar la marcha. Mantener una temperatura entre **22 y 24°C**.



### HIDRATACIÓN

**Hidrátate** de forma continua con agua o zumos.



### VISIÓN

Utiliza **gafas de sol** para evitar deslumbramientos.



### HORARIO

Evita conducir en las horas más calurosas. Normalmente las temperaturas más altas se alcanzan **entre las 13:00 y 17:00 horas**.



### DESCANSO

**Detente** cada dos horas o cada 200km como máximo y si sientes cualquier mínima señal de fatiga al volante.



### RECUERDA

Siempre que puedas, aparca en la sombra y **nunca dejes a tus niños o mascotas dentro del vehículo**.

