



**FUNDACIÓN CEA**  
Club Europeo de Automovilistas

# Nota de prensa

04/07/2024

Madrid

## Fundación CEA propone una serie de consejos para conducir de forma segura en verano

Una **encuesta** realizada por la Fundación CEA para conocer los hábitos de vestimenta de los conductores en verano revela que el 96% de los conductores considera que viste correctamente, pero uno de cada cuatro admite conducir con ropa de baño, poniendo en riesgo su seguridad vial. Además, se observan diferencias regionales en los hábitos de vestimenta y calzado.

Los meses de verano son clave para los **desplazamientos por carretera** y con las altas temperaturas es aconsejable adoptar precauciones complementarias al volante ya que pueden resultar peligrosas cuando circulamos en coche, ya que, al conductor puede alterarle la capacidad en la conducción, causar **fatiga**, producir agresividad, tensión o nerviosismo y a nuestro vehículo causarle graves daños.

### 1. Revisa la presión de los neumáticos, los niveles de líquido refrigerante, del limpiaparabrisas, de los frenos y del aceite

Al momento de salir de viaje en carretera siempre es importante revisar el coche para verificar que todo esté en orden, sea en invierno o en verano, ya que cuando conducimos por muchas horas por carretera es normal que puedan ocurrir **averías al coche** y podemos prevenirlas revisando y haciendo mantenimiento al coche frecuentemente.

- Los neumáticos son sensibles al calor, por eso es importante supervisar su estado antes de emprender un viaje y comprobar que la presión es correcta.
- Los **niveles de líquido refrigerante** y aceite son fundamentales para la correcta refrigeración del motor.
- El **líquido de frenos** con nivel bajo podría ocasionar sobrecalentamiento del sistema de frenado.
- Es importante mantener limpio el limpiaparabrisas para obtener mayor visibilidad, por ello se debe rellenar al máximo el depósito con el líquido específico.

### 2. Verifica que el aire acondicionado funciona correctamente

No contar con aire acondicionado a lo largo de largo trayecto durante una ola de calor podría causarnos un golpe de calor, fatiga, agresividad, tensión y otros factores altamente negativos en la conducción. Es importante verificar el aire acondicionado y ante la duda conviene llevarlo al taller para que certifiquen su buen estado.

### 3. Mantén el limpiaparabrisas y las lunetas limpias

Mantener limpio el limpiaparabrisas y las lunetas, nos permitirá tener una buena visibilidad al volante, de lo contrario, la suciedad o los mosquitos supondrán un peligro puesto que sufriremos deslumbramiento por el sol.

### 4. Circula con las luces de posición

Es tan importante tener buena visibilidad como asegurarnos ser vistos correctamente, por ello debemos circular con las luces de posición de esta manera nos aseguramos ser vistos desde la distancia.

---

*1 de cada 4 conductores en España admite conducir con ropa de baño, poniendo en riesgo su seguridad vial.*

---

### 5. Usa gafas de sol polarizadas

Conducir con una gafa de sol adecuada nos permitirá mantener una buena visión en situaciones desfavorables y evitará nuestro cansancio ocular.

### 6. No viajar durante las horas de máxima insolación

Las horas de mayor insolación resultan las más peligrosas para viajar en coche puesto que el sol en el asfalto puede producir espejismos, deslumbramiento, cansancio ocular y fatiga. El momento más aconsejable para emprender un viaje en coche es la madrugada.

### 7. Descansar cada 2 horas o 200 km

Realizar paradas durante 10 o 15 minutos cada 2 horas de conducción o tras recorrer 200 km, evitará que suframos **fatiga durante al volante**.

### 8. Hidratarse con abundante agua

Una buena hidratación al volante es fundamental si queremos **evitar un golpe de calor o la fatiga**. Conviene no beber mientras se conduce para evitar distracciones, por eso es importante que cuando realicemos una parada para descansar aprovechemos para beber abundante agua.

### 9. Utilizar ropa cómoda y calzado adecuado

Ante un viaje largo debemos **vestir con ropa fresca**, transpirable y ligera, de manera que nos sintamos cómodos y lo más frescos posibles. El calzado, aun en época estival, ha de ser adecuado para la conducción a fin de evitar accidentes.

### 10. No dejar niños o mascotas al sol

Bajo ningún concepto hay que dejar a los niños o las mascotas al sol dentro del coche puede tener fatales consecuencias. Un coche aparcado al sol aumenta considerable y rápidamente la temperatura del habitáculo, por lo que, los niños o mascotas sufrirían un golpe de calor o hipertermia en muy poco espacio de tiempo.

Bajo ningún concepto hay que dejar a los niños o las mascotas al sol dentro del coche puede tener fatales consecuencias. Un coche aparcado al sol aumenta considerable y rápidamente la temperatura del habitáculo, por lo que, los niños o mascotas sufrirían un golpe de calor o hipertermia en muy poco espacio de tiempo.

Cabe recordar a los conductores que las comidas copiosas, el consumo de alcohol o drogas puede interferir negativamente en la conducción provocando accidentes de graves consecuencias, como también se debe **evitar el uso del móvil al volante**.

### Sobre Fundación CEA

Fundación CEA nace en 2009 con el objetivo de fomentar la seguridad vial y la reducción de los accidentes de tráfico y desde entonces ha recogido bajo su paraguas todas aquellas acciones de Responsabilidad Social Corporativa que desde 1966 venía desarrollando CEA como Club de Automovilistas.

Para más información contacta con:

Belén Cordón Díaz del Río  
Directora de Comunicación y Relaciones Externas  
bcordon@cea-online.es  
620 246 439 – 91 557 68 29

---

## Sobre Fundación CEA

La Fundación Club Europeo de Automovilistas (CEA) es una organización privada sin ánimo de lucro, fundada en 2009, dedicada a la prevención y educación en seguridad vial. Su misión incluye fomentar la seguridad vial, promover la movilidad sostenible, apoyar a las víctimas de accidentes de tráfico, reducir la contaminación y colaborar con entidades públicas y privadas en estos esfuerzos.

[www.fundacioncea.es](http://www.fundacioncea.es)

915576852

@clubcea