

# A les vacances, viatgem segurs



**Trànsit**  
servei català de



**Generalitat  
de Catalunya**

## mossos d'esquadra



Ens hem de mantenir alerta per controlar l'entorn i preveure les accions d'altres usuaris.

Cal estar molt alerta de ciclistes i motoristes, especialment en les carreteres secundàries, on els podem trobar sobtadament.

No prenguem begudes alcohòliques o medicació perquè alteren la nostra percepció.

Si mengem abundantment, podem patir somnolència. És convenient hidratar-se.

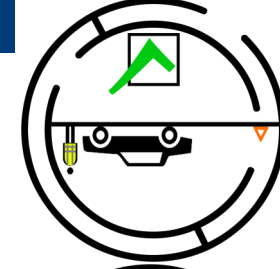
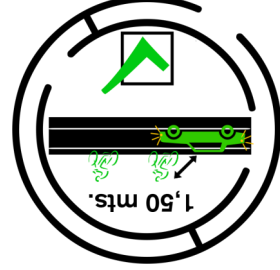
Si apareix fatiga, el millor és parar en un lloc adequat, estirar les cames, dormir fins a recuperar-se. Valorem si estem en condicions de conduir.

Si ens veiem obligats a aturar-nos, busquem el lloc més segur i posem-nos una armilla reflectora.

En cas d'emergència, truquen al 112.



[www.mossos.cat](http://www.mossos.cat)



## ABANS DE VIATJAR:



El vehicle / cotxe sempre a punt: retrovisors, frens, estat dels pneumàtics, oli, bateria, direcció, enlluminat, suspensió, etc.



Podem carregar el vehicle el dia abans, intentar dormir les màximes hores possibles per evitar conduir amb fatiga o cansament.



Si dividim el viatge en etapes i fem una bona planificació, evitarem la fatiga. A més, ens estalviarem les hores i els trams amb molta concentració de circulació i les hores amb més calor.



És aconsellable portar roba còmoda i ampla. Si estem prenent medicaments, hem de comprovar que no afectin a la conducció.



Regulem el seient i els retrovisors per aconseguir posició de conducció correcta. Mantinguem una temperatura adequada dins l'habitacle.

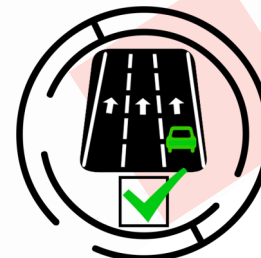
## A LA CARRETERA, MENTRE VIATGEM:



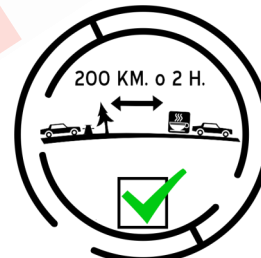
Lliguem l'equipatge i els paquets de forma segura sense que sobresurtin del vehicle. No hem de sobrepassar el pes màxim autoritzat per al vehicle i la mercaderia no pot ocupar l'espai destinat als viatgers.



Respectem el nombre màxim autoritzat de passatgers. Cada persona al seu seient amb el cinturó de seguretat cordat o fent ús del sistema de retenció infantil. Adeqüem la conducció a les condicions adverses (pluja, enlluernaments, etc.).



Respectem sempre les normes de circulació: circulem pel carril de la dreta, excepte en els avançaments; mantinguem la distància de seguretat entre vehicles; indiquem i fem les maniobres amb prou antelació.



### Preparem-nos bé per conduir:

Hauem de mantenir l'atenció a la carretera i descansar cada 200 km o cada 2 hores. Si viatgem amb persones grans o infants, ens haurem d'aturar més sovint.



Hem de mantenir la pròpia llibertat de moviments, el camp de visió necessari i l'atenció permanent a la conducció. Preveiem i evitem les distraccions (mòbil, GPS, etc.).