

Información para los conductores que viajan por Europa

Encontrará otras indicaciones de ayuda e información complementaria en: www.hellaservicepartner.com

	Botiquín de primeros auxilios	Triángulo de averías	Chaleco de seguridad (EN471)	Conducción con luces durante el día	Vel. máxima turismos			Vel. máxima turismos con remolque		
					Centro urbano	Carretera / autovía	Autopista	Centro urbano	Carretera / autovía	Autopista
Austria	O	O	O	–	50	100	130	50	100 ⁷	100 ⁸
Bélgica	O	O	O	R	30 / 50	70 / 90	120	30 / 50	70 / 90	120
Dinamarca	–	O	–	O ²	50	80 / 90	110 / 130	50	70	80
Finlandia	–	O	–	O	50	80 / 100	120	50	80	80 / 100
Francia	R	O	O	R	50	80 ¹¹ / 90 - 100 ¹¹ / 110	110 ¹¹ / 130	50	80 ¹³ / 90 - 100 ¹³ / 110	110 ¹³ / 130
Alemania	O	O	–	R	50	100 / ⁵	–	50	70	80
Grecia	O	O	O	R ³	50	90	130	50	80	80
Irlanda	R	R	R	R	50	80 / 100 ¹⁰	120	50	80	80
Italia	R	O	O	O ⁴	50	90 / 110 ¹¹	110 ¹¹ / 130 / 150 ⁶	50	70	80
Países Bajos	–	O	–	R	50	80 / 100	120	50	80	80
Noruega	–	O	O+	O	50	80	90 / 100 ¹⁵	50	80 ¹⁶	80 ¹⁶
Polonia	O	O	–	O ²	50 - 5 - 23 h / 60 - 23 - 5 h	90 / 110	130	50 / 60	70	80
Portugal	–	O	O+	R ³	50	90 / 100	120	50	70 / 80	100
España	R	O	O	–	50	90 / 100 / 110	120	50	70 / 80	90
Suecia	R	O	R	O ¹	50	70 / 90 / 110	110	50	80	80
Suiza	R	O	–	R	50	80 / 100	120 ⁹	50	80	80
Gran Bretaña	R	R	R	R	48	96 / 112	112	48	80 / 96	96

Información: marzo 2009 (datos sin garantía)

Información

- R Recomendado
- O Obligatorio
- O+ Obligatorio para los vehículos con código de país, recomendado para los vehículos de paso

- 1 Sólo está permitida la luz de cruce
 - 2 Faros diurnos permitidos conforme a ECE R-87, pero sólo acompañados de luces traseras
 - 3 El uso de las luces de cruce está prohibido en el casco urbano
 - 4 Autopista / vías principales
 - 5 Sin límite de velocidad, velocidad recomendada 130 km/h
 - 6 Autopistas de dos carriles: 150 (desde 2003 sólo con la señalización obligatoria)
 - 7 Turismos con remolque pesado: 80; camiones con remolque pesado: 70
 - 8 Turismos con remolque pesado: 100; camiones con remolque pesado: 80
 - 9 Camiones y autobuses articulados: 80; autocares 100
 - 10 En carreteras nacionales
 - 11 Con lluvia
 - 13 Carga útil del vehículo inferior a 3,5 t y con remolque entre 3,5 t y 12 t
 - 14 Obligatorio para furgonetas (11-17 asientos) y caravanas
 - 15 En función del estado de la calzada
 - 16 Con remolque dotado de frenos
- #* No deben llevarse lámparas de xenón de repuesto

El marco legal básico del código de circulación europeo se basa en un conjunto de acuerdos sobre la circulación firmados por todos los países centroeuropeos. En cada país, sin embargo, se mantienen los sistemas jurídicos nacionales. En ocasiones, las leyes que en ellos imperan establecen excepciones en mayor o menor medida. Esto es así tanto en lo que respecta al propio texto de la ley como a su interpretación. Por lo tanto, en esta tabla sólo se recogen algunos requisitos mínimos e indicaciones que debe conocer si viaja con su turismo en los países europeos citados. Obtendrá información más detallada en las entidades oficiales o las autoridades competentes de los países que visite.

„Muévase durante cortas paradas“

- durante congestiones de tráfico, paradas en los semáforos o pausas voluntarias -

Como deber hacerse:

Adopte usted la „posición de asiento activa“. Desde esta posición, mueva la cabeza girándola alternadamente hacia la izquierda y hacia la derecha y mire por encima de su hombro. Este ejercicio lo puede hacer también inclinándose hacia el lado, al mismo tiempo flexionándose y extendiéndose. Haga este ejercicio de 6 a 8 veces por cada lado, siempre y cuando lo permita la pausa en el atasco o el tiempo de espera en el semáforo.



No olvide:

Para que los ejercicios sean eficaces, son muy importantes los movimientos, la respiración y la percepción. Perciba los movimientos antes y después de los ejercicios y sienta sus agradables sensaciones, además de como aumenta su flexibilidad.

Si después de un largo recorrido hace una pausa y camina unos cuantos pasos al aire libre, activará su circulación y reducirá el riesgo de un accidente debido al cansancio.

Cuide su espalda y buen viaje.



Agradecimiento a:

Frank Bertelsmeier
REVITALIS GbR, Lippstadt
www.re-vitalis.de

Más seguridad - Con los faros diurnos Hella

La luz diurna evita un 58% de los accidentes con accidentes graves, ya que los otros conductores detectan antes y mejor los vehículos con luz diurna. Beneficiarse de las innovaciones y los productos de Hella que protegen la vida. Luces diurnas postequipables.

Los faros diurnos de Hella tienen una vida útil 10 veces superior a la de las lámparas H7 y consumen hasta un 90% menos de energía que la luz de cruce.

Infórmese ahora sobre la gama de productos Hella y su Servicio Asociado Hella en www.tagfahrlicht.com.

* S. Schönebeck et al., Estimación de posibles efectos al conducir con luz durante el día (faros diurnos (luz de cruce) en Alemania, informe final, Oficina Federal de Autopistas y Carreteras, 2005



Sin faros diurnos



Con faros diurnos Hella

Servicio Asociado Hella

HELLA S.A.
Avda. de los Artesanos, 24
28760 Tres Cantos (Madrid)
Teléfono: 918 061 900
Telefax: 918 038 130
marketing@hella.es
Internet: www.hella.es



Servicio Asociado

Ejercicios de relajación para

un agradable viaje en coche



Las prescripciones más importantes para viajar por Europa

Ejercicios de relajación para un agradable viaje en coche

¿Quién no ha experimentado dolores de espalda después de recorrer largos trayectos en coche? Largos y monótonos viajes causan frecuentemente tensiones en los músculos y molestias. Muchas veces la espalda quiere advertirle y decirle: Cuidese.

Estos sencillos ejercicios le mostrarán qué puede hacerse antes, durante y después de viajar en coche.



„Pausa activa“

- durante pequeñas pausas -

Como deber hacerse:

Tome la posición según describe la figura. Con este ejercicio activa la columna vertebral y otras partes de la cintura escapular. Poniéndose en posición de dar un paso grande, extienda la musculatura de la espalda y la cintura, llegando hasta la musculatura de la pantorrilla. Haga este ejercicio 2 o 3 veces a cada lado por los menos por 30 segundos.

„Asiento activo“

- durante el tiempo que se encuentre detrás del volante -

Como deber hacerse:

La posición de salida es el „asiento activo“. Para ello, enderezca su esternón y tense la musculatura de las caderas y la espalda. Mover los omoplatos ligeramente hacia atrás. Haga este ejercicio de 15 a 20 veces por 10 segundos.

