

## **Las 5 recomendaciones de Northgate para evitar que el calor extremo afecte en la conducción**

**En agosto, y con un calor extremo, Northgate detalla una serie de actuaciones dirigidas tanto a conductores particulares como profesionales para que sus desplazamientos sean más seguros y evitar imprevistos al volante**

En agosto, los desplazamientos de larga distancia en coche aumentan con motivo de las vacaciones estivales o para realizar pequeñas escapadas cerca del lugar donde se reside. También los profesionales que utilizan el vehículo para su actividad tienen que hacer frente a elevadas temperaturas cuando se ponen al volante en estas fechas. El fuerte calor afecta al conductor y, por defecto a la conducción. Lo recuerdan desde la DGT cada verano, conducir con exceso de calor dentro del vehículo puede aumentar hasta en un 20% el riesgo de sufrir un accidente. El calor puede ocasionar fatiga y somnolencia, disminuyen los reflejos y la concentración en carretera, de manera que se retrasa la capacidad de respuesta y se pueden cometer más errores al volante. Las altas temperaturas provocan en el conductor mayor irritabilidad y nerviosismo. Pero no solo afecta al conductor, también a los pasajeros y al propio vehículo, que puede sufrir consecuencias durante el trayecto.

Para asegurar que los desplazamientos se realicen sin imprevistos y con la mayor seguridad, desde Northgate Renting Flexible, empresa líder en renting flexible de vehículos en España, recuerdan que ante el calor no hay que bajar la guardia y aconsejan llevar a cabo estas acciones útiles cuando se conduce durante estos días sofocantes.

### Consejos para viajar en coche con temperaturas extremas

1. Preparar y revisar el coche. Las altas temperaturas influyen en el rendimiento del vehículo. Es conveniente que asegurarse de que los niveles de líquidos, presión de los neumáticos y otras piezas, como filtros o batería, son los adecuados antes de salir a la carretera.

2. Revisar el sistema de climatización. Se recomienda que el interior del vehículo esté entre 22 y 24°. Para conseguir esta temperatura en agosto es fundamental que el aire acondicionado o la climatización funcione correctamente. Por eso, antes de ponerse en marcha, revisar y comprobar. Un dato interesante a tener en cuenta cuando se está circulando es que, si se lleva el aire encendido por debajo de los 20 grados, el consumo de combustible aumentará.

3. Ropa cómoda y holgada. Si se va a estar mucho tiempo al volante, conviene que el conductor esté lo más confortable posible con ropa que no entorpezca sus movimientos. Lo mejor es llevar puesto prendas frescas y transpirables. Igualmente, es importante que el calzado sea el adecuado, que sea flexible y sujete bien el pie.

4. Hidratación y comidas moderadas. Beber agua con frecuencia y sin esperar a tener sed es la mejor opción y la más saludable cuando conduces con mucho calor. Hay que evitar las comidas copiosas justo antes de coger el coche o durante el trayecto. Lo mejor: platos ligeros y frescos, evitando las grasas y, por supuesto, nada de bebidas alcohólicas.

5. Descansar. Conviene parar el coche cada dos horas o cada 200 Km de conducción y descansar unos minutos, preferiblemente aparcando el coche en zonas de sombra. Pero si en algún momento de la conducción el conductor siente cansancio, es mejor parar inmediatamente para reposar.

Estos consejos prácticos son aplicables tanto a los conductores particulares que van a comenzar sus vacaciones en estas fechas o que regresan de las mismas, como a todos aquellos profesionales que se enfrentan a temperaturas extremas durante sus jornadas de trabajo. Para todos ellos se recomienda, además, proteger la piel y los ojos con un protector solar y unas gafas de sol.

Unas recomendaciones que llegan para fomentar una experiencia de conducción cómoda y segura. El bienestar del conductor y la seguridad son prioridades cuando se viaja por carretera, sobre todo cuando las condiciones climáticas son tan desafiantes.

#### Sobre Northgate Renting Flexible

Northgate Renting Flexible es la filial española de ZIGUP, una multinacional británica fundada en 1981 que cotiza en la bolsa de Londres (NTG). Está considerado el mayor operador europeo y español de vehículos comerciales e industriales, así como el pionero y especialista en renting flexible, tanto para empresas como autónomos y particulares. Actualmente, cuenta con una plantilla de más de 1.300 profesionales, una flota con 65.000 vehículos, más de 11.000 clientes, la mayor red de talleres propios del sector y una amplia red de delegaciones en todas las CC.AA., incluidas Canarias y Baleares. La calidad de su servicio, así como su capacidad de respuesta, convierten a Northgate en un gran aliado para la movilidad profesional de pymes y empresas, al ajustarse a las necesidades de su actividad, y ofrece la solución a usuarios particulares que optan para su movilidad por el pago por uso. Para más información, visitar [www.northgate.es](http://www.northgate.es)

#### **Datos de contacto:**

Sheridan Comunicación  
Sheridan Comunicación  
915 350 068

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Viaje](#) [Madrid](#) [Movilidad](#) y [Transporte](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>