



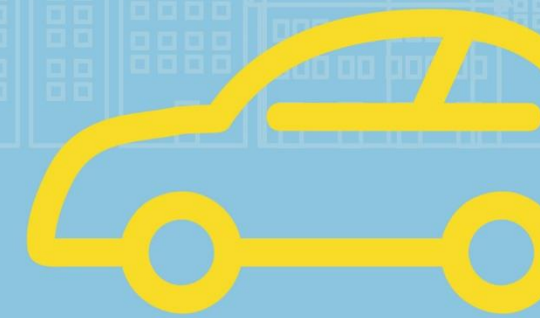
9ª EDICIÓN: 10 DE MARZO DE 2019



# CORRER ENTRE COCHES

guía para el runner peatón y el automovilista responsable

EDICIÓN  
**2019**



# 9ª Carrera del Taller

5 y 10 KM a favor del #MantenimientoResponsable y la #MovilidadSostenible

MADRID - 10 DE MARZO DE 2019



Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.



Guía editada por la iniciativa Ponte a punto. Carrera del Taller. Todos los derechos reservados. 2018



**Carrera  
del taller**

The logo for 'Carrera del taller' features a blue car icon with a smiling face and a single wheel, positioned to the left of the text.

**9ª EDICIÓN: 10 DE MARZO DE 2019**



**STOP**  
*accidentes*

The logo for 'STOP accidentes' features the word 'STOP' in a large, bold, red font with a white outline, and the word 'accidentes' in a smaller, red, cursive font below it.

Asociación Ayuda y Orientación a los  
Afectados Por Accidentes de Tráfico



# ÍNDICE

**Primera Parte:** ¡EL 'RUNNER' ES UN PEATÓN! ¡TENLO EN CUENTA!

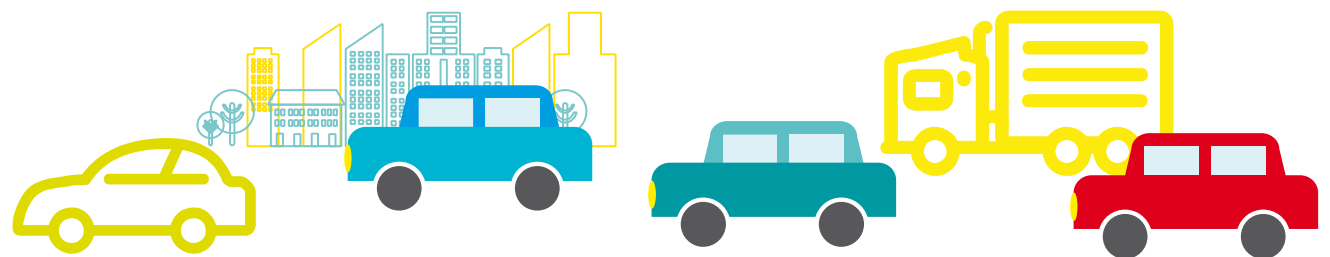
**Segunda Parte:** LOS POR QUÉS Y LOS CÓMOS DE LOS ATROPELLOS A PEATONES

**Tercera Parte:** SI CORRES ENTRE COCHES, Y ES UN DECIR, HAZLO SEGURO

**Cuarta Parte:** SI CIRCULAS ENTRE RUNNERS, Y ES UN DECIR, HAZLO SEGURO

**Quinta Parte:** ¿QUÉ OPINAN LOS RUNNERS? RESULTADOS DE LA ENCUESTA

**Sexta parte:** MARCAS SOCIALMENTE RESPONSABLES DE LA POSVENTA DE AUTOMOCIÓN





**PRIMERA PARTE:  
¡EL 'RUNNER'  
ES UN PEATÓN!  
¡TENLO EN  
CUENTA!**





**¿Sabías que cada año hay más de 14.100 atropellos de peatones en España? ¡Uno de cada cinco fallecidos en accidente de tráfico es peatón!**

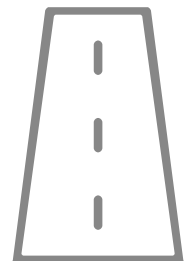
¿Eres consciente de que el 'runner' es el peatón con más riesgo que existe? ¡Se mueve deprisa y a menudo con síntomas de fatiga y cansancio!

¿Te encuentras entre los 'runners' que corren por la calzada, a medio metro de los coches, para evitar que tus articulaciones sufran más si lo haces por la acera?

¿Eres de los conductores que piensa que un corredor es como los demás peatones y no hay que tener precauciones especiales con ellos en pasos de cebra o salidas de garajes?

#### **Toma nota:**

- **351 peatones fallecieron en accidentes de tráfico durante 2017 en la red viaria española**
  - 248 en calzadas urbanas (70,6%) y 103 en carreteras interurbanas (29,4%)
  - 215 fueron hombres (61,3%) y 135 mujeres (38,5%); hubo 1 fallecido más de género desconocido.
- **1.940 heridos hospitalizados**
- **12.382 heridos no hospitalizados**





Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.



**Martín Fiz, Embajador**  
de la **Seguridad Vial**  
de la **9ª Carrera del Taller**







## Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

Martín Fiz no necesita presentaciones. Su increíble trayectoria deportiva habla por él. Y, aunque el tiempo pasa, él sigue sorprendiéndonos. Por ejemplo, batiendo el récord del mundo en la distancia de 10 kilómetros para mayores de 55 años. La hazaña (y no decimos la última, porque seguro que habrá más) ha sido en la carrera Valencia Ibercaja y con un tiempo de 31:36. Y eso pocos meses después de haber sufrido un atropello que le mantuvo hospitalizado con varias costillas rotas y traumatismos.

El atropello tuvo lugar durante su entrenamiento junto con otros compañeros y amigos runners. Un coche se lo llevó por delante en las inmediaciones de un paso de cebra. Sucedió en Vitoria, pero podría haber pasado en cualquier pueblo o ciudad.

Una historia que se repite demasiado a menudo, aunque no llegue a los medios de comunicación. Y una historia que, entre todos, podemos hacer que no se repita más. Por eso hemos elegido este año a Martín Fiz como Embajador de la Seguridad Vial de la Carrera del Taller. Por eso publicamos esta guía en la que damos pautas a automovilistas y a runners para que todos podamos convivir en armonía sobre el asfalto. Con mutuo respeto. Con empatía. Con educación.

Apenas un mes de su atropello, el campeón Martín Fiz ya se había puesto de nuevo las zapatillas para salir a correr. Para él, como para muchos otros, el running es una forma de vida a la que no puede renunciar.





Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.



**“Tenemos que convivir tanto gente que tiene un volante en sus manos, un patinete, una bicicleta o que calza unas zapatillas. Tenemos que convivir bien”** Martín Fiz, atleta



Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.



**“En el aspecto de la seguridad vial hay que poner toda la carne en el asador para que los deportistas nos sintamos más seguros”**





Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.



# SEGUNDA PARTE: LOS PORQUÉS Y CÓMOS DE LOS ATROPELLOS A PEATONES







## **No habría culpables... si todos fuéramos responsables:**

Según los más recientes estudios, **en casi cuatro de cada cinco atropellos el conductor se considera responsable o parcialmente responsable del siniestro.** El peatón, por su parte, se considera responsable en casi uno de cada tres atropellos.

**¡Todos somos responsables!** Al trotar con las "zapas" o al volante. Evitemos situaciones que comprometan la integridad del "runner". Detrás de cada corredor hay muchas personas que le quieren de vuelta en casa, en el trabajo y con la

misma sonrisa de siempre, la de la satisfacción que procura el "running". ¡No te olvides!

## **Las causalidades, que no casualidades... de los atropellos de peatones:**

- **Infracciones** de algunos runners y conductores a los que cuesta convivir en la red viaria.
- **Distracciones** mientras se corre o se conduce. En el caso del "runner" derivadas, por ejemplo, del uso de móvil o "gadgets" para escuchar música mientras corre, o simplemente por falta de atención.
- **Velocidad inadecuada** de los vehículos... o **no detener la carrera** si eres un "runner" al



Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

llegar a un paso de peatones o a la salida de un garaje.

- **Inexperiencia** al volante... o si eres "runner" mientras descubres nuevas calles para tu rutas.
- **Cansancio...** de los runners si no miden bien sus fuerzas.

### ¿Corres en ciudad?

**Las zonas urbanas registran la mayor parte de los atropellos** de peatones que se producen en España... y el 68% de los fallecidos.

### ¿Corres en carretera?

En vías interurbanas hay menos víctimas por atropellos porque hay menos accidentes de este tipo... pero **son más graves**. El índice de mortalidad es siete veces mayor.





# TERCERA PARTE: SI CORRES ENTRE COCHES, Y ES UN DECIR, HAZLO SEGURO







## Correr es un hábito saludable.

Que no lo deje de ser por la más pequeña imprudencia de ese peatón que en la red viaria somos todos los 'runners'".

**El corredor es un peatón de más riesgo** porque se mueve deprisa y en ocasiones, sobre todo si acumula kilómetros desde que dio la primera zancada, acusa cansancio, y hasta fatiga, que pueden mermar su percepción del entorno y sus reflejos.





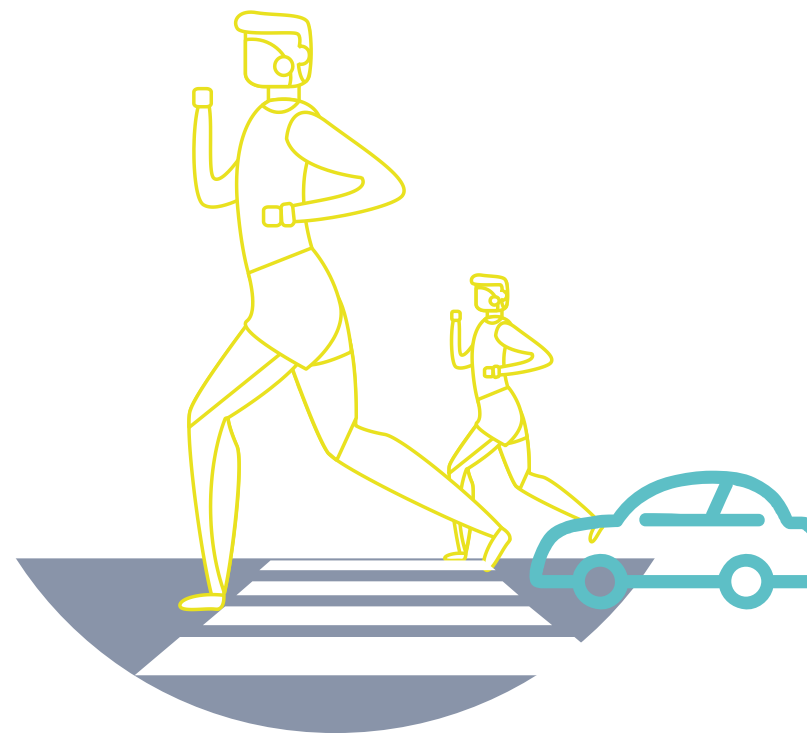
Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

¿Se corre mejor por la calzada, por el asfalto, que por la acera? ¿Sufren menos tus articulaciones? Error. **Eres un peatón y tienes que ir por la acera.** Por tu seguridad. Por la de todos. ¡Y respetando al resto de peatones!

**¿Corres por el arcén en carretera?** ¡Siempre por la izquierda, de frente a la circulación!

**¡Cuidado con los pasos de carruajes si corres por la acera!** Los vehículos que salen de los garajes suelen anticipar el posible paso de peatones... pero no de esos tan especiales que vamos corriendo. ¡Prevé esas situaciones! Evita darte de bruces contra el morro de esos coches.

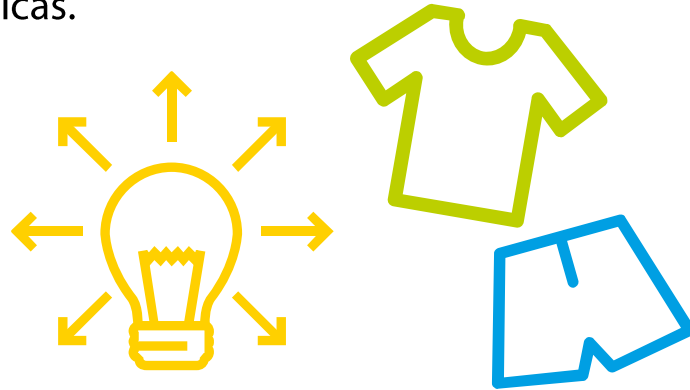
Más de intersecciones... **¿Por qué dar esos sustos tremendos que se llevan algunos conductores cuando nos aproximamos corriendo a los pasos de peatones?** ¡Ayudémosles! Que nos vean... démosles tiempo para que lo hagan.





Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

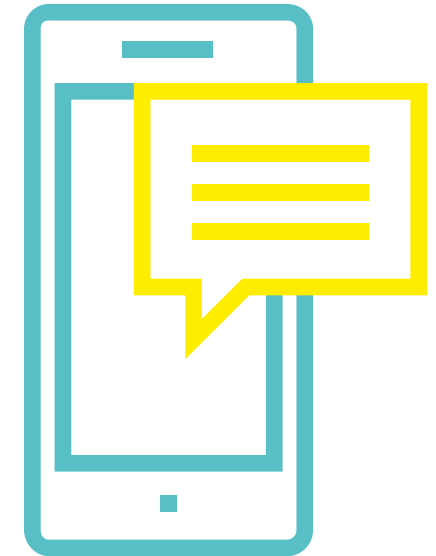
**Y hablando de ver y ser vistos... ¡Usa prendas reflectantes!** Sobre todo si corres a horas en las que hay poca luz o en malas condiciones climatológicas.



**¿Llueve? ¿Está mojado el suelo? ¿Hay hojas o esa "grasilla" posterior a la llovizna?** ¡Precaución! Sobre todo en los pasos de peatones e intersecciones: recuerda que has salido a correr, no a patinar...

**¿Corres con música?** ¿Quizá puesta en tu "smartphone"? ¡Y serás capaz de atravesar la calzada con los auriculares puestos! Porque... ¿tú no eres de los que pone un "guasap" mientras corre y cruza un paso de peatones, verdad?

**¡Cuidado con las distracciones!**

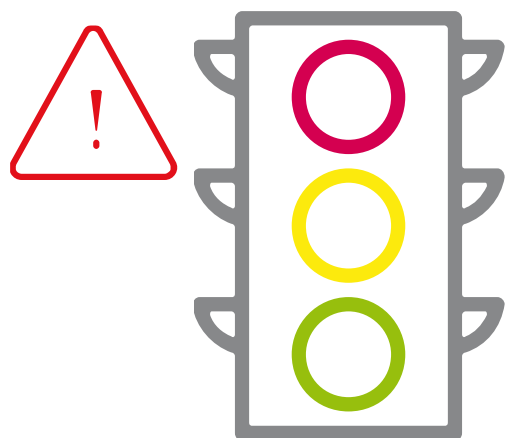






Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

**El botón de los semáforos y su hombrecito de rojo es igual para todos los peatones.** También para ti, que vas corriendo. Pulsa ese botón. Y espera, como los demás. En el mismo sitio. No vale pasar entre dos coches aparcados por delante o por detrás del paso de peatones. ¡Te la juegas! **En las intersecciones, siempre alerta.**



**Las gafas son para ver.** Por muy chulas que sean. Para que veas tú, no para que te las vean. Úsalas en verano o con mucha luz solar. No lo hagas en invierno y con poca luz... nunca de noche. Se llevan mal con las intersecciones donde debes anticipar la presencia de coches.





Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

### **¡Siempre atento, siempre alerta!**

Al cruzar mira dos veces... no hay una segunda oportunidad. Y los estudios dicen que necesitamos al menos dos segundos (¿qué son dos segundos en tu mejor marca personal?) para procesar adecuadamente la información del entorno... incluidos los coches.

**¡Cuidado con las “pájaras” de atención en los últimos minutos!** Sea porque vamos cansados, sea porque ya estamos llegando al final del “entreno”, podemos relajarnos fatalmente...





# CUARTA PARTE: SI CIRCULAS ENTRE RUNNERS, Y ES UN DECIR, HAZLO SEGURO



Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.



En ciudad, **modera la velocidad y extrema la atención en lugares críticos** (pasos de peatones y sus cercanías, salidas de garajes...).

**Y siempre, siempre, lleva tu coche a punto...** nunca sabes cuando los neumáticos, frenos o amortiguadores de tu coche van a ayudar a evitar un atropello.







# QUINTA PARTE: ¿QUÉ OPINAN LOS RUNNERS?

**Correr es un hábito saludable. Pero no siempre está exento de riesgos si uno lo hace muy cerca de los coches. Si en la primera edición de este documento “Correr entre coches. Guía para el ‘runner peatón” y el automovilista responsable” nos propusimos identificar los factores de riesgo en que incurren esa suerte de “peatones acelerados” que son los corredores, con motivo de la “Carrera del**

**Taller por la Seguridad Vial 2018” hemos querido volver a conocer la opinión de los auténticos protagonistas de la guía, que son los runners.**



Este año, la iniciativa “Ponte a punto: cuidar tu coche es cuidar de ti”, que promueve la Carrera del Taller, ha realizado una nueva encuesta entre 350 corredores, habituales participantes en la prueba, para conocer dos aspectos: por un lado, el grado de conciencia del riesgo que tienen los corredores que conviven con vehículos en la vía pública; por otro, los niveles de prudencia o precaución con los que estos “peatones que se mueven deprisa” corren cuando lo hacen por ciudad o en vías interurbanas.

### **¿Las conclusiones? Interasantísimas.**

Adelantemos dos: no todos los corredores se consideran peatones y son demasiados los que no cumplen no ya con los básicos principios de prudencia sino ni siquiera con las normas de circulación vigentes. Una más: la percepción del riesgo y las medidas de precaución mejoran respecto a la anterior encuesta en 2016.

Queda mucho por hacer, pues. Por eso, volvemos a recordar cuáles son los hábitos más peligrosos en los que podemos incurrir al correr sobre la red viaria.

Queremos finalmente agradecer, por su especial sensibilidad hacia la labor de concienciación, que representa esta guía, la colaboración, una vez más, de Stop Accidentes. Pero también, la muy valiosa de Emilio de Villota, ex piloto de Fórmula 1, y garante de las esencias, incluida la divulgación de buenos hábitos para la Seguridad Vial, del Legado María de Villota.



Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

¿Te consideras un peatón cuando corres por la vía pública?



**SÍ 82% (60%\*)**



**NO 12% (20%\*)**



**NO LO HABÍA PENSADO 6% (10%\*)**

¿Crees que es más peligroso correr que caminar por la vía pública? ¿Crees que el runner es un tipo de peatón especial?



**SÍ 94% (80%\*)**



**NO 6% (20%\*)**

¿Eres más prudente (adoptas especiales medidas de prevención) cuando corres que cuando caminas por la vía pública?



**SÍ 84% (60%\*)**



**NO 16% (40%\*)**

¿Cuál es la principal de esas medidas?



**76% (80%\*)**  
ROPA ADECUADA,  
REFLECTANTE



**16% (12%\*)**  
ADECUAR MI VELOCIDAD  
AL ENTORNO  
(INTERECCIONES, OTROS  
PEATONES, VEHÍCULOS)



**8% (8%\*)**  
OTRAS



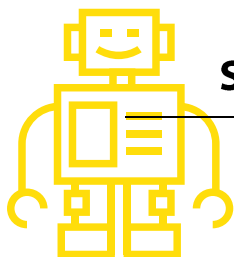
¿Crees que correr por la calzada es mejor que hacerlo por la acera porque sufren menos tus articulaciones?



**SÍ 68% (60%\*)**



**NO 32% (40%\*)**



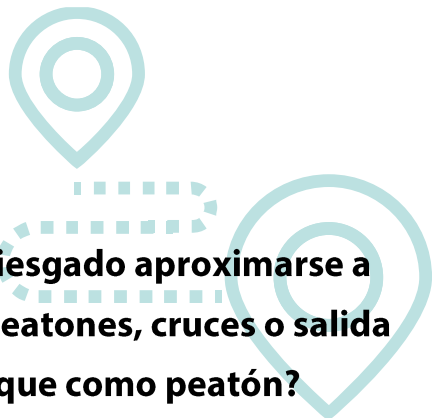
¿Consideras que es más arriesgado aproximarse a una intersección (paso de peatones, cruces o salida de garajes) como "runner" que como peatón?



**SÍ 72% (55%\*)**



**NO 28% (45%\*)**



¿Crees que los conductores que circulan por la calzada o salen de un garaje tienen la misma capacidad de reacción si se cruzan con un peatón que con un runner?



**SÍ 66% (82%\*)**



**NO 34% (18%\*)**

¿Crees que correr escuchando música con unos auriculares es un factor de riesgo si lo haces por la vía pública y atravesando intersecciones en las que te cruzas con vehículos?



**SÍ 88% (80%\*)**



**NO 12% (20%\*)**







**¿Consideras que la fatiga después de una tirada más o menos larga es un factor de riesgo a la hora de correr y cruzarte con vehículos? ¿Crees que afecta a tus reflejos?**



**SÍ 66% (60%\*)**



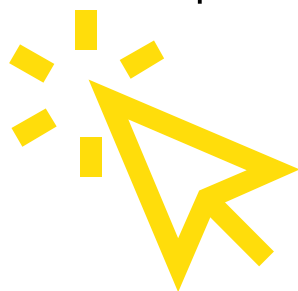
**NO 34% (40%\*)**



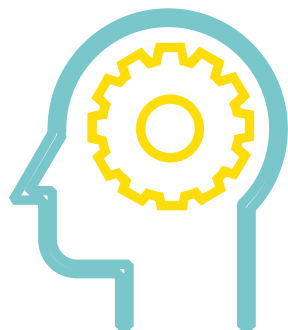


## Algunas conclusiones

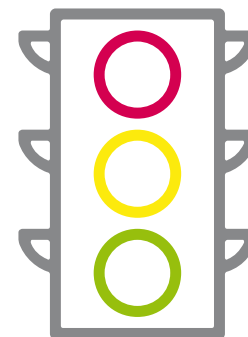
**Sólo el 48% (40%\*) de los corredores anticipa la llegada a una intersección** y modera poco a poco la velocidad para no tener que pararse en seco.



**El 72% (60%\*) de los corredores usa prendas reflectantes** a conciencia.



**El 78% (70%\*) de los corredores respeta siempre los semáforos...** aunque no pasen coches.



**El 72% (65%\*) corre por el arcén de la izquierda** en una vía de doble sentido.

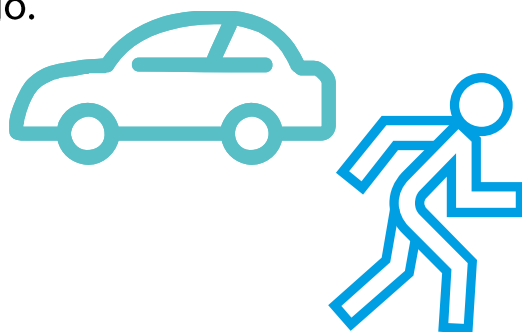


Correr entre coches. Guía para el 'runner peatón' y el automovilista responsable.

## Respecto del vehículo como factor de riesgo

El 98% (95%\*) de los runners considera vital que los coches **circulen a la velocidad adecuada** para garantizar su seguridad en las intersecciones.

El 72% (80%\*) de los corredores cree que los conductores **no consideran al runner un peatón especial**, de más riesgo.



28

El 92% (90%\*) de los corredores cree que en caso de un "susto" al cruzarse con un vehículo **las consecuencias del mismo serán mucho menores si éste está bien mantenido** y frena en la menor distancia posible. Respecto a los elementos del coche que para los runners más inciden en esa distancia de frenado, se señalan, por este orden, **los frenos, los neumáticos y los amortiguadores.**



