



# Guia d'activitats

Un programa de:



Generalitat de Catalunya



servei català de

**Trànsit**



agència catalana  
de la joventut

Elaborat per:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL





---

	nº de pàgina
INTRODUCCIÓ .....	3
FITXA TÈCNICA .....	4
ACTIVITAT 1: <b>Visita organitzada i fòrum</b> .....	5
ACTIVITAT 2: <b>De pressa, de pressa</b> .....	9
ACTIVITAT 3: <b>Alcohol, rock &amp; road</b> .....	12
ACTIVITAT 4: <b>Cànnabis tran-sativa</b> .....	18
ACTIVITAT 5: <b>Homo reflexivus</b> .....	20
ON OBTENIR INFORMACIÓ D'INTERÈS? .....	23
IMATGES DELS PLAFONS DE L'EXPOSICIÓ .....	24

---

En els textos d'aquesta guia s'utilitza el femení i el masculí indistintament. Així, quan utilitzem un gènere o un altre, ens referim a ambdós.

---



Els accidents de trànsit constitueixen una de les primeres causes de mortalitat juvenil al nostre país. Una de cada cinc víctimes (el 21,7%) d'accidents de trànsit té entre 15 i 24 anys. Els joves són, per tant, un col·lectiu de risc pel que fa als accidents de trànsit.

Sovint pensem que els accidents de trànsit són cosa del destí, qüestió de mala sort o d'atzar (n'hauríem de dir fatalitat, en aquest cas). Tanmateix, diferents estudis sobre el tema indiquen que la major part dels accidents de trànsit són causats per factors atribuïbles a la conducta humana. Els factors mecànics, ambientals o relacionats amb les condicions de la via, tot i que són importants, tenen una incidència molt menor sobre l'accidentalitat.

**HOMO TRANSITUS** és una proposta educativa orientada a sensibilitzar els i les joves, principalment els que tenen entre 16 i 21 anys, sobre la importància del factor humà en la conducció de vehicles, l'accidentalitat en el trànsit i la possibilitat d'adoptar mesures preventives per evitar els accidents. Una proposta per ajudar a reflexionar sobre la importància del factor humà de les distraccions, la velocitat, les presses, l'agressivitat... com a element causal de la majoria dels accidents de trànsit.

Aquest programa consta d'una exposició formada per 12 plafons de 200 x 80 cm, a més de la guia que teniu a les mans, la qual proposa diferents activitats pensades per treballar en grup que poden servir per complementar la visita a l'exposició.

En aquesta segona edició del programa s'han revisat i actualitzat els continguts dels plafons i s'ha afegit a la Guia una nova activitat per ajudar a prendre consciència sobre els riscos que comporta conduir si s'ha consumit cànnabis. El procés de revisió del programa ha comptat amb la participació d'un grup de catorze joves de 16 a 21 anys.

L'exposició emprà un llenguatge nou per tractar el tema dels accidents de trànsit i convidar a la reflexió. Així, s'han deixat de banda icones convencionals, com ara ambulàncies, cascs, rodes, ampolles, etc., i s'ha recorregut al món animal per remarcar els components racionals i també, massa sovint, irracionals que estan presents en les situacions relacionades amb el trànsit i la conducció.

En síntesi, **HOMO TRANSITUS** posa a l'abast dels mediadors i de les entitats que treballen amb joves un material i una metodologia activa de treball que permet suggerir i propiciar elements de reflexió al voltant de la conducció, els accidents de trànsit i les mesures per evitar-los.



<b>Nom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ HOMO TRANSITUS</li> </ul>
<b>Descripció dels materials</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Exposició formada per 12 plafons enrotllables de 200x80 cm.</li> <li>■ Guia de 25 pàgines amb propostes d'activitats complementàries per als visitants de l'exposició.</li> </ul>
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Afavorir la presa de consciència sobre la importància de la conducta humana com a factor causal dels accidents de trànsit.</li> <li>■ Propiciar l'adopció d'actituds i conductes que afavoreixin la seguretat en el trànsit i que contribueixin a reduir el risc d'accidents.</li> <li>■ Promoure el compliment de les normes de seguretat.</li> <li>■ Millorar la informació sobre determinats factors implicats en el risc de provocar accidents de trànsit.</li> </ul>
<b>Població destinatària</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Joves de 16 a 21 anys (aproximadament).</li> </ul>
<b>Forma d'aplicació</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visita a l'exposició: preferiblement de manera organitzada, en grups de 20 a 25 persones.</li> <li>■ Activitats complementàries: grups de 20-25 joves.</li> </ul>
<b>Duració de les activitats</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visita a l'exposició sense fòrum: de 15 a 20 minuts.</li> <li>■ Activitats 1 (Visita amb fòrum), 2 (De pressa, de pressa), 3 (Alcohol, rock &amp; road), 4 (Cànnabis Tran-sativa) i 5 (Homo reflexivus): entre 60 i 90 minuts.</li> </ul>
<b>Perfil dels monitors/es de les activitats</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Educadores, professors (de formació viària i centres d'ensenyament), monitors, etc. Preferiblement, amb experiència de treball amb joves i coneixements sobre seguretat viària i treball amb grups.</li> </ul>
<b>Àmbits d'aplicació</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Centres juvenils.</li> <li>■ Centres d'ensenyament secundari i universitari.</li> <li>■ Autoescoles.</li> <li>■ Altres serveis o entitats que tenen contacte amb grups de joves.</li> </ul>



## OBJECTIUS:

- Facilitar una visita profitosa a l'exposició.
- Propiciar una lectura reflexiva dels continguts de l'exposició.
- Garantir un procés mínim de reflexió i d'intercanvi de punts de vista entre les persones visitants de l'exposició.

## MATERIAL:

**Necessari:** Els 12 plafons de l'exposició **HOMO TRANSITUS**.

**Convenient:** Pissarra, guix o retoladors.

**Optatiu:** Fulls de paper i 8 o 10 llapis o bolígrafs.

## DESENVOLUPAMENT:

- 1. Visita organitzada.** Dividir el grup de participants en subgrups de 3 o 4 persones per tal que iniciïn el recorregut pels diferents plafons amb una diferència aproximada de 3 minuts entre els grups (això evitarà aglomeracions davant dels plafons). Preveure que calen de 15 a 20 minuts per poder contemplar i llegir tranquil·lament tots els plafons.

Per ocupar els/les participants mentre s'esperen per iniciar la visita o mentre esperen que tothom hagi visitat l'exposició, es poden repartir fotocòpies de la sopa de lletres que trobareu al final de l'activitat perquè la resolguin de manera individual. Cal que trobin set factors causals dels accidents de trànsit (velocitat, distraccions, drogues, alcohol, cansament, son, inexperiència). Alternativament, o de manera addicional, es poden repartir fotocòpies d'algun article d'interès relacionat amb el tema de l'exposició que s'hagi publicat recentment a la premsa.

- 2. Impressions en petit comitè.** Un cop tot el grup hagi visitat l'exposició, demanar als participants que, en grups de 3 o 4 persones (els mateixos d'abans), comentin durant cinc minuts els continguts dels plafons i que decideixin què destacarien (per exemple, si alguna cosa els ha causat impacte). Un membre de cada grup anotarà en un paper els comentaris que sorgeixin. Després, els llegiran a la resta de participants. Es pot canviar l'activitat escrita per comentaris en veu alta, sense anotació prèvia. Però, aleshores, és probable que hi hagi molta uniformitat en els plantejaments, amb comentaris del tipus: "nosaltres, el mateix que ells".

- 3. Fòrum.** Un cop escoltats els comentaris de cada subgrup, s'obre un torn de paraula entre tots els participants. El monitor moderarà l'activitat procurant que els participants reflexionin en veu alta sobre els conceptes a què fan referència els plafons de l'exposició (vegeu la taula de la pàgina següent). En cas que en començar l'activitat s'hagin repartit fotocòpies d'un article de premsa, caldrà tenir-lo en compte per incloure els seus continguts o opinions en el debat. És possible que el monitor hagi de fer aclariments sobre dubtes que es plantegin i/o que hagi d'aportar informació addicional sobre seguretat viària. Entre les conclusions, caldrà posar èmfasi en les següents:

1. La major part dels accidents de trànsit es poden evitar.
2. La major part dels accidents de trànsit els causen factors humans, i no mecànics o de la via.
3. Els accidents de trànsit no són una qüestió de mala sort.

Ahora, caldrà destacar la importància d'usar correctament les mesures de seguretat passiva, com ara portar el cinturó de seguretat ben cordat o dur posat el casc quan es circula en moto.



PLAFONS (número i títol)	CONCEPTES A QUÈ FAN REFERÈNCIA
s/n HOMO TRANSITUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Plafó de benvinguda.</li> <li>■ Crèdits.</li> <li>■ Invitació a la reflexió sobre la necessitat d'incorporar components racionals en la conducció de vehicles.</li> </ul>
1 FACTOR HUMÀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Importància de la conducta humana en les causes dels accidents de trànsit.</li> </ul>
2 DISTRACCIONS	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Importància de l'atenció per a la seguretat en la conducció.</li> </ul>
3 ALCOHOL I ALTRES DROGUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Implicació del consum d'alcohol i/o altres drogues en el risc de patir o provocar accidents de trànsit.</li> </ul>
4 CONDUCCIÓ AGRESSIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les actituds i les conductes agressives també es manifesten en situacions de conducció, i poden ser causa d'accidents de trànsit.</li> </ul>
5 VELOCITAT INADEQUADA	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Importància de la velocitat excessiva o inadequada com a factor causal de molts accidents de trànsit.</li> </ul>
6 FATIGA, SON, CANSAMENT...	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Importància dels aspectes psicofísics associats al cansament i la son com a factors de risc per als accidents de trànsit.</li> </ul>
7 CEDIM EL PAS?	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sentit de les normes de circulació.</li> <li>■ Necessitat del compliment de les normes de circulació.</li> </ul>
8 PROTECCIÓ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Importància de la utilització de les mesures de seguretat passiva.</li> </ul>
9 ACCIDENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conseqüències dels accidents de trànsit.</li> <li>■ Pèrdua d'anys potencials de vida i pèrdua de qualitat de vida associades als accidents de trànsit.</li> </ul>
10 PUBLICITAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Incongruències de la publicitat del sector de l'automòbil.</li> <li>■ Estratègies publicitàries del sector.</li> <li>■ Influència de la publicitat sobre els processos de presa de decisions en la compra d'automòbils i motocicletes.</li> </ul>
11 HOMO TRANSITUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tenir o no tenir un accident de trànsit depèn, en gran mesura, de decisions individuals que estan a l'abast de cadascú de nosaltres.</li> </ul>



## SOPA DE LLETRES

Busca SET factors que poden provocar un accident de trànsit. Els pots trobar tant en sentit horitzontal com vertical.

S O C A A L E R W D E L A O B O L I A X N E D I C A M  
 Z L G E J D J E T V S E Y K P O S G I E A V N G L C E  
 S A F O N H A L L E O S F O C E I S F E R G O D M S N  
 I R E S A Z N F O S K M I G A L C O H O L E U F O E E  
 A O J D F R E J E S G A T I N G V N Z L D Y O I G A T  
 S B C E A P I T S E Y K P O S V R O L Y M L F T I Z B  
 M D R O G U E S F B I A J N A F B N A I J M A P O T N  
 E V F X U O I C Z Y D M P X M D H E X H Z W A C H F E  
 S L I E Z G K C H L G J K G E J D J E R A A C G O E P  
 P D I S T R A C C I O N S N N O R S A J E E M V S O E  
 A G E S G M E D I C A M E N T S D E I G P D I U T W A  
 T B X O D E V N G L C O S O S T O S S A X S S I L I U  
 A U P B J H U A B O L E P D N R J S L I S T E A M N P  
 C V E L O C I T A T R N A Z S E I Z A L M P J C O K A  
 S T O D N C D E Y A C J T V Q U E S D I C A V E L D J  
 E P S I E M L P E A M S S E R T Y I H P O R E O D I N  
 A E E F H I N E X P E R I E N C I A D O G S T S I O A  
 Z U N L S M Y A G C T N A S X U E S F B Z B B E F P F  
 T R C D Z J R U K D B K O A D O A M G Y A A N T V U S  
 F I H P U E G P O R N G E H D B O G F E S N X Z L E A



**SOLUCIONS** a la sopa de lletres:

S O C A A L E R W D E L A O B O L I A X N E D I C A M  
 Z L G E J D J E T V S E Y K P O S G I E A V N G L C E  
 S A F O N H A L L E O S F O C E I S F E R G O D M S N  
 I R E S A Z N F O S K M I G A L C O H O L E U F O E E  
 A O J D F R E J E S G A T I N G V N Z L D Y O I G A T  
 S B C E A P I T S E Y K P O S V R O L Y M L F T I Z B  
 M D R O G U E S F B I A J N A F B N A I J M A P O T N  
 E V F X U O I C Z Y D M P X M D H E X H Z W A C H F E  
 S L I E Z G K C H L G J K G E J D J E R A A C G O E P  
 P D I S T R A C C I O N S N N O R S A J E E M V S O E  
 A G E S G M E D I C A M E N T S D E I G P D I U T W A  
 T B X O D E V N G L C O S O S T O S S A X S S I L I U  
 A U P B J H U A B O L E P D N R J S L I S T E A M N P  
 C V E L O C I T A T R N A Z S E I Z A L M P J C O K A  
 S T O D N C D E Y A C J T V Q U E S D I C A V E L D J  
 E P S I E M L P E A M S S E R T Y I H P O R E O D I N  
 A E E F H I N E X P E R I E N C I A D O G S T S I O A  
 Z U N L S M Y A G C T N A S X U E S F B Z B B E F P F  
 T R C D Z J R U K D B K O A D O A M G Y A A N T V U S  
 F I H P U E G P O R N G E H D B O G F E S N X Z L E A



**OBJECTIUS:**

- Prendre consciència del fet que els accidents de trànsit no són inevitables, fruit del destí o de la fatalitat, sinó, majoritàriament, el resultat de conductes inadequades.
- Sensibilitzar sobre els riscos que comporta conduir a velocitat elevada.
- Saber què són el “temps de reacció” i la “distància de frenada” i què tenen a veure amb la seguretat en el trànsit.
- Prendre consciència de les conseqüències personals i socials que poden derivar-se d'un accident de trànsit.

**MATERIAL:**

- 8-10 targetes de cartolina de dimensions aproximades a un bitllet de banc.
- Calculadora (i piles de recanvi per si fan falta).
- Pissarra i guix o retoladors.
- Llapis i paper per a cada participant.

**DESENVOLUPAMENT:**

1. **Preparació.** Explicar que la paraula accident evoca un fet inevitable, fruit del destí o la fatalitat. De fet, una de les seves accepcions al diccionari és: “esdeveniment fortuït que comporta un dany”. Per això, quan es comenta un accident de trànsit, diem o escoltem coses com ara “va ser una casualitat; no hi va poder fer res” o “va tenir la mala sort de trobar-se'l just a sobre després de la corba”. Però, als accidents de trànsit, els podem aplicar molt poques vegades la consideració d'esdeveniment fortuït. Segons els experts, gairebé 9 de cada 10 accidents tenen com a factor causal principal la conducta humana: distraccions, consum d'alcohol o altres drogues, velocitat inadequada, etc. Fins i tot, una part dels accidents causats per una fallada mecànica podrien haver-se evitat amb un manteniment adequat del vehicle.
2. **Si l'agafes, teu!** Demanar una persona voluntària. Ambdós (voluntari i monitor) se situaran l'un davant de l'altre en un lloc ben visible per a la resta del grup. El monitor mostra una cartolina de dimensions semblants a les d'un bitllet de banc (veure l'annex 1) i repta la voluntària a agafar-la seguint les normes següents:

- a) El monitor sosté la cartolina amb dos dits.
- b) La voluntària fa una pinça oberta amb el polze i l'índex d'una mà a l'alçada de la meitat de la cartolina. N'hi ha prou que la separació entre el dos dits (situats un a cada banda de la cartolina) sigui d'un parell de centímetres.
- c) Tant bon punt el monitor deixi anar la cartolina, però, no abans, la voluntària ha d'intentar agafar-la amb els dos dits, sense abaixar el braç ni doblegar el colze. Tampoc s'hi val pinçar els dits a l'atzar mentre espera que el monitor deixi anar la targeta. Només pot fer una única pinçada en cada intent.

Deixar que la voluntària provi d'agafar la cartolina dues o tres vegades. A continuació, el monitor pot demanar si altres participants volen fer la prova. També pot repartir unes quantes targetes entre els membres del grup perquè facin l'exercici per parelles.

3. **Per què ningú no pot agafar la cartolina?** Si els participants han fet bé l'exercici (si han seguit les instruccions assenyalades), ningú no haurà agafat la cartolina, llevat que hagi fet trampa, per exemple: abaixar el braç seguint el recorregut de la cartolina, pinçar abans que l'altre deixi anar la cartolina, etc. Demanar al grup per què pensen que ningú no aconsegueix agafar la cartolina. Després, el monitor explicarà que es tracta d'una



qüestió fisiològica. Mentre estem desperts, el cervell rep constantment informació del que passa al nostre voltant a través dels sentits: la vista, l'oïda, etc. Aleshores, processa la informació rebuda, programa una acció per respondre a la situació, i envia una ordre als músculs perquè l'executin. I tot aquest procés comporta un cert temps que s'anomena temps de reacció. En una persona sana, aquest període és, aproximadament, d'un segon.

Preguntar de nou al grup per què no aconseguien agafar a temps la cartolina... Després, cal comentar que, un cop deixada anar, la cartolina només ha de recórrer uns centímetres per quedar fora de l'abast dels dits que miren de pinçar-la. En canvi, el cervell de la persona que l'ha d'agafar ha de processar la informació que rep (i interpretar que el que ha vist indica que ja ha de fer alguna cosa), programar què ha de fer (pinçar els dits sense baixar el braç) i l'ordre des del cervell fins a la mà, neurona a neurona a través dels nervis. Per fer tot això es triga, si fa o no fa, un segon; molt més que les dècimes de segon que triga la cartolina a recórrer els pocs centímetres que la deixen fora de l'abast dels dits que miren de pinçar-la.

4. **Frena, frena!** Explicar que és molt important tenir en compte el temps de reacció en situacions de conducció, com ara quan hem de frenar sobtadament a causa d'una circumstància imprevista. Aleshores, pot ser molt important la distància que recorri el vehicle abans d'aturar-se. Aquesta distància ('distància de parada') és la suma de la 'distància de reacció' i la 'distància de frenada'. La primera és la que recorre el vehicle durant el temps de reacció (és a dir, des que la persona percep el perill fins que prem el fre), i depèn de la velocitat a què es circula. Com més alta sigui, més metres es recorren durant el temps que triguem a reaccionar. La distància de frenada és l'espai que recorre el vehicle des que es prem el fre fins que s'atura. Depèn de l'estat dels frens i dels pneumàtics, del ferm (mullat, glaçat, etc.) i de la velocitat inicial en el moment de frenar (a més velocitat, més distància).
5. **Calculem.** Explicar que si coneixem la velocitat, podem calcular de manera aproximada les distàncies anteriors aplicant les fórmules següents, que caldrà escriure a la pissarra:

**DISTÀNCIA DE PARADA = DISTÀNCIA DE REACCIÓ + DISTÀNCIA DE FRENADA**

$$\text{DISTÀNCIA DE REACCIÓ} = \frac{\text{Velocitat (en km/h)} \times \text{Temps de reacció (en segons)}}{3,6}$$

Explicar que atribuirem un valor mitjà d'un segon al temps de reacció, però que aquest valor pot ser més alt, en determinades circumstàncies, com ara si s'està molt cansat, si s'ha dormit poc o si s'han pres begudes alcohòliques, altres drogues o certs medicaments.

$$\text{DISTÀNCIA DE FRENADA} = \frac{\text{Velocitat al quadrat (en km/h)}}{95,25^*}$$

(\* ) Constant calculada per a un ferm ideal i pla.



Calcular, amb la col·laboració del grup, la distància de parada per a dues velocitats diferents: 45 km/h i 60 km/h. Un participant pot fer les operacions amb una calculadora, seguint les indicacions que li facin la resta sobre les operacions que cal fer, aplicant les fórmules anteriors.

	Distància de reacció	Distància de frenada	Distància de parada
<b>A</b> <b>45</b> <b>km/h</b>	$\frac{45 \times 1}{3,6} = 12,5 \text{ metres}$	$\frac{45 \times 45}{95,25^*} = 21,3 \text{ metres}$ <small>(*) Constant calculada per a un ferm ideal i pla</small>	$12,5 + 21,3 = 33,8 \text{ metres}$
	Distància de reacció	Distància de frenada	Distància de parada
<b>A</b> <b>60</b> <b>km/h</b>	$\frac{60 \times 1}{3,6} = 16,7 \text{ metres}$	$\frac{60 \times 60}{95,25^*} = 37,8 \text{ metres}$ <small>(*) Constant calculada per a un ferm ideal i pla</small>	$16,7 + 37,8 = 54,5 \text{ metres}$

6. **Suposem.** Plantejar la situació següent: “Ahir, en una zona urbana on la velocitat màxima estava limitada a 50 km/h, un cotxe circulava per una via amb aparent bona visibilitat. De sobte, uns 40 metres davant, un nen de set o vuit anys va creuar el carrer. Anava en bicicleta, i estava fent una cursa amb el seu germà gran, que el seguia uns metres darrere”. Preguntar al grup si van atropellar el nen, o no.
7. **Reflexionem.** Demanar al grup que cadascú s'imagini que era ell o ella qui conduïa, i que anava a 60 km/h. Demanar-los que reflexionin un o dos minuts i que cadascú escrigui en un paper una frase que expressi com creu que se sentiria ara. Fer el mateix, imaginant-se ara que són el germà del nen atropellat. En acabar, cada participant llegirà el que ha escrit i el/la monitor/a ho anotarà a la pissarra. Acabar plantejant les preguntes següents, deixant que el grup les debati uns minuts:
- “Val la pena córrer el risc que implica saltar-se les normes de circulació?”
  - “Per què hi ha gent que ho fa?”
  - “Què es pot fer per evitar que això passi?”



## OBJECTIUS:

- Prendre consciència del fet que conduir després d'haver consumit begudes alcohòliques comporta un augment important del risc de tenir un accident de trànsit.
- Adquirir determinades habilitats que poden ajudar a superar situacions de risc associades al consum d'alcohol i/o altres drogues i la conducció de vehicles.
- Sugerir i valorar alternatives per evitar conduir sota els efectes de l'alcohol i/o altres drogues.

## MATERIAL:

- Pissarra i guix o retoladors.
- Ordinador amb accés a Internet (pot ser d'utilitat, però no és imprescindible).
- Fotocòpies de la fitxa d'alternatives per evitar conduir sota els efectes de l'alcohol (veure al final de l'activitat).
- Llapis o bolígrafs.

## DESENVOLUPAMENT:

**1. Informació sobre l'alcohol i les begudes alcohòliques.** Explicar als grup que en la primera part de l'activitat comentarem informació sobre l'alcohol i les begudes alcohòliques. Seguidament, la monitora demanarà si algú sap què indica la **graduació alcohòlica** de les begudes i quina graduació aproximada tenen les begudes alcohòliques més conegudes. Un cop els participants hagin dit la seva, la monitora corregirà, matisarà o ampliarà la informació, si cal. A continuació, repetirà el procediment per a cadascun dels següents temes o conceptes: **taxa d'alcoholèmia**, **tolerància** (fisiològica), **efectes de l'alcohol sobre la capacitat per conduir** amb seguretat, **taxes legals màximes d'alcoholèmia** per conduir i **sancions aplicables** per conduir sota els efectes de l'alcohol.

Per corregir, matisar o ampliar les respostes aportades pels participants, la monitora es pot guiar per la informació que es presenta a continuació:

- **Graduació alcohòlica.** Les begudes alcohòliques (vi, cervesa, whisky, etc.) contenen aromes, extractes, sucres... i, per descomptat, alcohol, diluït en aigua. La graduació ha de constar a l'etiqueta i indica la concentració d'alcohol d'aquella beguda, és a dir, la proporció d'alcohol que conté. Així, dir que la ginebra té 40° és el mateix que dir que el 40% del seu volum és alcohol pur. La graduació de les begudes fermentades va des dels 5-7° de la cervesa fins als 11-15° del vi. Les begudes destil·lades (conyac, whisky, vodka, ginebra, rom, tequila, etc.) es mouen al voltant dels 40°. Altres begudes, com ara el vermut, els licors de fruites o l'anís, tenen graduacions intermèdies que van de 18 a 25 graus, aproximadament.
- **Taxa d'alcoholèmia.** Indica la concentració d'alcohol pur a la sang. A més concentració, més afectació de la capacitat per conduir amb seguretat. La taula següent mostra exemples de taxes d'alcoholèmia en sang aproximades que assoliria una persona després de consumir diferents begudes alcohòliques:

Begudes	Home	Dona
1 quinto de cervesa (250 cc) o 1 xupito	0,2 g/l	0,3 g/l
1 mitjana o 1 llauna (330 cc)	0,3 g/l	0,4 g/l
1 combinat	0,3 g/l	0,4 g/l
1 combinat + 1 mitjana	0,5 g/l	0,8 g/l



Les xifres anteriors són estimacions aproximades per al consum en dejú en un home sa de 70 kg de pes i en una dona sana de 60 kg.

Una alternativa interessant a la presentació de la taula anterior és que els participants calculin la taxa d'alcoholèmia que s'assoleix després de consumir determinades begudes i que calculin el temps necessari per eliminar l'alcohol de l'organisme.

#### CÀLCUL DE L'ALCOHOLÈMIA PREVISIBLE

$$\text{ALCOHOLÈMIA PREVISIBLE} = \frac{\text{Grams d'alcohol pur ingerit}}{\text{kg de pes} \times 0,7^* \text{ (home)} \text{ o } 0,6^* \text{ (dona)}}$$

(\*) Constant

#### CÀLCUL ESTIMAT DEL TEMPS NECESSARI PER ELIMINAR L'ALCOHOL DE L'ORGANISME

$$\text{TEMPS (EN HORES) NECESSARI PER L'ELIMINACIÓ} = \frac{\text{Alcoholèmia (gr/l)}}{0,15^*}$$

(\*) Constant mitjana estimada

La web [noestoyborracho.com](http://noestoyborracho.com) disposa d'una calculadora que permet estimar de forma orientativa la taxa d'alcoholèmia que s'assoleix en funció del sexe, el pes, la classe de beguda, el temps entre la primera i la última consumició, la quantitat consumida i el temps estimat que s'hauria d'esperar per a poder conduir.

- **Tolerància.** El consum continuat d'alcohol genera un fenomen fisiològic conegut com a 'tolerància', que comporta una reducció dels efectes subjectius que s'experimenten en consumir una determinada quantitat d'alcohol. Dit d'una altra manera: per notar els mateixos efectes que abans provocaven quantitats petites d'alcohol cal anar augmentant la quantitat consumida. Hi ha gent que considera aquest fet un signe de fortalesa, però, en realitat, és el reflex d'una manera de beure perjudicial que obliga l'organisme a adaptar-se a la presència constant d'un tòxic, l'alcohol. A més, la tolerància pot induir a pensar, erròniament, que s'està en condicions de conduir amb seguretat, malgrat que l'alcoholèmia sigui elevada. És molt important saber que la capacitat de conduir amb seguretat pot veure's considerablement reduïda, sense que tinguem la sensació d'anar beguts o begudes.
- **Efectes de l'alcohol sobre la capacitat per conduir amb seguretat.** Està demostrat que el consum de begudes alcohòliques, inclús les de baixa concentració etílica (vi, cervesa, sidra...), redueixen la capacitat de conduir amb seguretat, augmentant el risc de patir un accident.



Alcoholèmia a la sang	Efectes	Increment del risc d'accident
1 0,2 g/l	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminució dels reflexos.</li> <li>Falsa percepció de les distàncies i els colors: vermell, verd, etc.</li> </ul>	El risc es multiplica per 1,5
0,3 g/l	<ul style="list-style-type: none"> <li>La velocitat percebuda és menor que la real.</li> <li>L'atenció disminueix.</li> <li>Augmenta l'eufòria.</li> <li>Sensació de falsa seguretat.</li> </ul>	El risc es multiplica per 2
0,50 g/l	<ul style="list-style-type: none"> <li>Increment del temps de reacció</li> <li>Somnolència.</li> </ul>	El risc es multiplica per 3
De 1,50 g/l en endavant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Embriaguesa: parla farfallosa, agitació, fatiga, taquicàrdia, vòmits, descoordinació motriu, pèrdua de memòria...</li> <li>En casos greus: inconsciència, coma (risc de mort).</li> </ul>	El risc es multiplica per 16

També cal comentar que l'alcohol ens pot fer sentir més forts i invulnerables, fer que restem importància als riscos, que ens costi prestar atenció, que estem més impacients i que ens comportem de manera agressiva.

- Taxes legals màximes d'alcoholèmia per conduir** (segons el Reial Decret 1428/2003):

<b>0,3 g/l a la sang</b> (equivalent a 0,15 mg/l en aire expirat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taxa màxima aplicable durant els dos anys següents a l'obtenció del permís de conduir.</li> <li>També aplicable als conductors de vehicles de serveis públics, transport escolar i de viatgers, de mercaderies, d'urgències i especials.</li> </ul>
<b>0,5 g/l a la sang</b> (equivalent a 0,25 mg/l en aire expirat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taxa màxima aplicable als conductors en general.</li> </ul>

## 2. I ara, què fem?

- a) Plantejar al grup la situació que es descriu a continuació:

És dissabte per la nit. Sortim d'una discoteca situada a uns 10 km de la localitat on vivim. Hi hem vingut en cotxe quatre amics, que ara ens disposem a tornar junts a casa. El conductor ha begut alcohol: dues cerveses, un "cubata" i un parell de "xupitos", però diu que està perfectament bé per conduir. Els altres hem begut, si fa o no fa, el mateix... Bé, tots no: un de nosaltres no ha begut alcohol, però no té permís de conduir. Què faríeu?

- b) Demanar als participants que formin grups de 4 o 5 persones i repartir a cada grup una fotocòpia de la fitxa d'anàlisi de les alternatives de conducta en la situació (veure al final de l'activitat). Demanar que discuteixin en grup els avantatges i els inconvenients de cada alternativa i que els anotin a la fitxa.



- c) Repartir als participants una còpia de la fitxa de valoració perquè cada un atorgui un valor a la probabilitat que ocorrin les diferents opcions plantejades (trobareu la fitxa al final de l'activitat). Aquesta part és de resposta individual.
  - d) Demanar que un representant de cada grup llegeixi les respostes del seu grup (avantatges i inconvenients de cada opció i probabilitats que ocorri cada una). El monitor anotarà totes les respostes a la pissarra.
  - e) Valorar entre tots si les alternatives que tenen més avantatges són les que tenen més probabilitat de ser portades a la pràctica. En cas que no sigui així, intentar aclarir entre tots per què passa això.
- 3. Real com la vida mateixa! (role-playing).** Plantejar la situació que es descriu a continuació i demanar que els mateixos grups d'abans la representin, i que després decideixin com pensen que continuaria si fos real. Deixar uns minuts perquè els grups decideixin com continuar la història i quin paper hi farà cadascú. Després, demanar que cada grup representi la situació tal com la imaginin.

---

Els pares d'un amic han marxat fora el cap de setmana. Aprofitant la circumstància, uns quants amics heu anat a sopar a casa seva. Heu encarregat una pizza i una llauna de cervesa per a cadascú. Mentre espereu les pizzes, l'amfitrió us ha convidat a una cervesa. Després, heu anat a un bar on acostumeu a trobar-vos amb els amics i, mentre decidíeu on anar després, tots heu pres una cervesa. Abans de marxar, el cambrer ha tingut un detall amb vosaltres i us ha convidat a un "xupito" de whisky. Voleu anar a un concert al poble del costat. A aquesta hora, però, només s'hi pot anar en cotxe i un de vosaltres pensa que heu pres massa alcohol per conduir. La resta li diu que és un exagerat i que pensen anar-hi...

---

- 4. Tancament.** Demanar que els que han fet el paper de qui no volia pujar al cotxe expliquin com s'han sentit portant la contrària a la resta, i acabar amb un debat breu plantejant qüestions com ara: En situacions com aquesta, en que una minoria no està d'acord amb la majoria... Què passa? Es negocia? En cas afirmatiu, com es fa? Com reaccionen els joves participants en l'activitat i els seus amics i amigues quan algú no està d'acord amb la majoria? Per què? Les postures majoritàries són sempre les millors?

Abans de finalitzar l'activitat convé emfasitzar que no hi ha un límit de seguretat per conduir després d'haver consumit begudes alcohòliques, i que per tant l'única opció adequada és no prendre'n (ni una sola) si s'ha de conduir després.

---

**FITXA D'ANÀLISI D'ALTERNATIVES DE CONDUCTA**

<b>ALTERNATIVES</b>	<b>AVANTATGES</b>	<b>INCONVENIENTS</b>
a) Pujar al cotxe i arriscar-nos a tenir un accident o a donar positiu si ens aturen en un control d'alcoholèmia.		
b) Deixar el cotxe a l'aparcament de la discoteca, trucar a un taxi, pagar-lo entre tots i l'endemà al matí tornar a recollir el cotxe.		
c) Telefonar a un amic per demanar-li que ens vingui a buscar.		
d) Telefonar a un familiar (pares, germà, cosí...) per demanar-li que ens vingui a buscar.		
e) Esperar-nos que passi temps perquè el cos metabolitzi l'alcohol, encara que arribem a casa unes hores més tard.		
f) Fariem una altra cosa (especificar quina).		



**FITXA D'ANÀLISI D'ALTERNATIVES DE CONDUCTA**

<b>ALTERNATIVES</b>	<b>MOLT POC PROBABLE</b>	<b>POC PROBABLE</b>	<b>BASTANT PROBABLE</b>	<b>MOLT PROBABLE</b>
a) Pujar al cotxe i arriscar-nos a tenir un accident o a donar positiu si ens aturen en un control d'alcoholèmia				
b) Deixar el cotxe a l'aparcament de la discoteca, trucar a un taxi, pagar-lo entre tots i l'endemà al matí tornar a recollir el cotxe.				
c) Telefonar a un amic per demanar-li que ens vingui a buscar.				
d) Telefonar a un familiar (pares, germà, cosí...) per demanar-li que ens vingui a buscar.				
e) Esperar-nos que passi temps perquè el cos metabolitzi l'alcohol, encara que arribem a casa unes hores més tard.				
f) Fariem una altra cosa (especificar quina).				



## OBJECTIUS:

- Prendre consciència sobre l'augment de riscos que comporta conduir si s'ha consumit cànnabis.
- Reflexionar sobre la pressió de grup en determinades situacions.
- Experimentar alteracions físiques simulades semblants a alguns efectes induïts per l'alcohol o el cànnabis.
- Valorar alternatives per evitar conduir si s'ha pres cànnabis.

## MATERIAL:

- Pissarra i guix o retoladors.
- Fotocòpies de la fitxa del cas i de les qüestions per treballar.
- Antifaç: ulleres amb un plàstic enganxat al vidre, fent que la visió sigui borrosa.
- Embut.
- Cadires i taules.

## DESENVOLUPAMENT:

**1. Informació sobre el cànnabis i els seus efectes sobre la conducció.** Explicar al grup que en la primera part de l'activitat comentarem informació sobre el cànnabis i els efectes que té sobre l'organisme, i com aquests poden afectar a la conducta en general i a la conducció en particular. Afegir que a la segona part de l'activitat farem un joc de simulació.

### 2. Canvi de plans.

a) Iniciar l'activitat llegint als participants la situació del text següent:

---

És divendres a la nit i s'organitza una festa a casa d'un company de classe d'en Marc. Ell, l'Isaac, la Paula, en Miquel i l'Alèxia tenen moltes ganes d'anar-hi. La casa està a les afores i l'única forma d'arribar-hi és en cotxe o moto. De la colla només tenen permís de conduir en Marc i l'Alèxia. Però avui li toca conduir a ella i per això ha promès que no beurà res d'alcohol a la festa.

Arriben a la casa i la festa és molt animada: hi ha gent que balla sense parar i gent que no para de xerrar. Part de la gent beu alcohol (a la cuina hi ha ampolles per servir-se). També hi ha gent que fuma porros a la terrassa. Quan porten una estona a la festa en Marc va cap a la terrassa:

— *Ei, tio! Com ho portes? Va, dóna-li unes calades.*

En Marc amb un somriure agafa el porro i comença a fumar. Poc després un altre noi li passa una pedra perquè faci un porro. El fa i continuen fumant... Passa l'estona i en Marc es queda a la terrassa fumant sol mentre mira la lluna.

En el moment més divertit de la festa, apareix la germana gran de l'Alèxia, que la ve a buscar perquè hi ha hagut una urgència familiar.

En Marc està al lavabo... mig col·locat perquè ha fumat bastant i no veu que la seva amiga se'n va. Quan surt li expliquen què ha passat...

A l'hora de marxar, els amics volen tornar a casa amb en Marc, atès que és l'únic que condueix.

En Marc rep els següents comentaris dels seus amics:

— *Paula: Va, vinga! Ara ens vols deixar penjats? Per uns porrets no passa res, tio!*

— *Miquel: Total, estem bastant a prop i per aquí no hi ha mai controls...*

— *Paula: Per culpa dels teus miraments al final arribaré tard i demà no em deixaran sortir!*

— *Isaac: Vinga tios... Què no veieu que ha fumat? Mireu els ulls que fa!*

---



b) Demanar als participants que formin grups de 4 o 5 persones i que discuteixin sobre les preguntes que es plantegen a la fotocòpia que se'ls distribueix a continuació. Un portaveu de cada grup explicarà a quines conclusions han arribat.

1. Quina opinió té la Paula sobre el consum de porros?
2. Quins riscos té conduir havent fumats porros?
3. Val la pena córrer el risc de trobar-se un control?... I de tenir un accident...?
4. Què opineu de l'actitud del grup d'amics d'en Marc?
5. Què podem fer davant la pressió dels amics?
6. Com penseu que es pot sentir en Marc en la situació en la qual s'ha trobat?
7. Penseu que us hi podríeu trobar vosaltres en una situació com aquesta?
8. Què en penseu del comentari de l'Isaac?
9. Què faríeu si us trobéssiu en el lloc d'en Marc?
10. I si us trobéssiu en la situació de la Paula o d'en Miquel?

### 3. Jocs de percepció

Mitjançant diversos objectes (antifaç, embut,...) els participants poden experimentar alteracions perceptives simulant alguns efectes de l'alcohol o el cànnabis sobre l'organisme. Les sensacions que es poden treballar són:

#### Mareig/equilibri

- Demanar a un participant que doni voltes sobre ell mateix el més ràpid possible durant 15 segons. Quan pari haurà de mirar de caminar seguint una línia recta (tindrà problemes d'equilibri). Alhora, un altre participant farà el mateix sense haver donat voltes abans.

#### Visió distorsionada

- Demanar a un participant que es posi un antifaç fet amb unes ulleres amb un plàstic enganxat al vidre per fer que la visió sigui borrosa. Es muntarà un circuit de cadires i taules que hauran de recórrer una persona amb l'antifaç i una altra sense.

#### Visió reduïda

- Es demana a un participant que es posi a la cara un embut de mida considerable per la part grossa i miri la sala pel forat petit. Se li farà recórrer el mateix circuit, a fi d'experimentar els efectes de la reducció del camp visual. Un altre participant farà el mateix sense l'embut.

### 4. Tancament.

Demanar a les persones que han fet l'experiment de la simulació, que expliquin a la resta les sensacions que han tingut després de fer les activitats. Si s'escau, el monitor preguntarà si ara canviarien algunes de les respostes que han donat en les preguntes anteriors. El monitor haurà de guiar el debat procurant objectivar les alteracions que provoca el cànnabis sobre la conducció. També procurarà que es parli dels condicionants que pot comportar la pressió dels amics.

**OBJECTIUS:**

- Sensibilitzar sobre l'augment del risc de tenir un accident de trànsit quan es condueix sota els efectes de l'alcohol, el cànnabis o altres drogues.
- Reflexionar sobre els motius pels quals, de vegades, no s'adopten les mesures de protecció adequades en situacions relacionades amb la conducció, malgrat que es coneixen i es tenen a l'abast.
- Prendre consciència que determinats comportaments automatitzats o gairebé automatitzats comporten un increment del risc de tenir un accident de trànsit o de patir conseqüències més greus en cas de tenir-ne un.
- Reflexionar sobre les conductes normalitzades a la nostra societat i sobre els motius que porten avui dia a una persona jove a consumir algun tipus de droga.

**MATERIAL:**

- Pissarra i guix o retoladors.
- Cartolines 6x6cm.
- Paper d'embalar.
- Caixa (que pugui fer-se servir com a urna).
- Blue-tack.
- Targetes amb situacions de risc (les trobareu al final de l'activitat).
- Paper, llapis o bolígrafs.

**DESENVOLUPAMENT:****1. La Núria fa tard.** Iniciar l'activitat plantejant als participants la situació següent:

---

La Núria es va treure el permís de conduir just després de complir els 18 anys, i de seguida es va comprar un cotxe amb el seu germà, que té un parell d'anys més que ella. Ara ella en té 21, i treballa pels matins en una cafeteria que es troba uns quants carrers més amunt de casa seva, la qual cosa li permet anar-hi tot passejant. Triga només uns quinze minuts. Aquest matí, però, s'ha adormit i ha decidit agafar el cotxe per mirar de no arribar tard. Ha baixat corrents les escales, ha anat immediatament al lloc on tenia el cotxe aparcad, ha tret la clau de la bossa i ha obert el cotxe, s'ha assegut i ha tancat la porta, ha ajustat el seient i els miralls a la seva mida (el seu germà és bastant més alt que ella), ha posat la clau al contacte, ha mirat si podia sortir, ha posat l'intermitent, ha posat la primera i ha arrencat. Tot i tenir pressa, ha conduït a una velocitat adequada. En arribar prop de la feina ha vist un lloc per aparcar, ha indicat la maniobra amb els intermitents, ha aparcad, ha sortit del cotxe, l'ha tancat i ha anat ràpidament a la feina.

---

A continuació, es demanarà als participants si consideren que la Núria ha oblidat alguna cosa important. Després, se'ls preguntarà per què la Núria no s'ha cordat el cinturó de seguretat, i proposarà comentar breument (en forma de petit debat) els motius que s'hi aportin. Alguns d'aquests motius poden ser:

- Perquè no volia que li arrugués la camisa que es va planxar ahir al vespre.
  - Perquè la distància era curta.
  - Perquè hi havia poc perill, atès que coneix molt bé el trajecte.
  - Perquè li resulta incòmode portar-lo cordat.
  - Perquè és un trajecte urbà (per ciutat).
  - Perquè, amb les presses, no hi ha pensat.
-



**2. Taller d'expressió literària.** Dividir els participants en grups de 3 o 4 persones i donar a cada un una targeta amb una situació de risc i un espai perquè cada grup n'inclogui una altra que considerin important (les trobareu al final de l'activitat). Després, cada grup ha d'inventar i escriure dues situacions que posin de manifest cadascun dels dos riscos (el de la seva targeta i el que ells proposin), d'una manera semblant a com ho ha fet el/la monitor/a amb el risc de no portar cordat el cinturó de seguretat.

Una variació d'aquesta part de l'activitat consisteix en donar dues targetes a cada grup, en lloc de fer que ells proposin una situació de risc. En qualsevol cas, cal que els grups treballin per separat i que els altres no sàpiguen quins riscos estan treballant.

Després, cada grup llegirà les situacions que ha preparat, i la resta haurà de descobrir les conductes de risc que han plantejat.

---

**RISC 1 A ➔ Parlar pel mòbil mentre s'està conduint**

**RISC 1 B ➔** .....

---

**RISC 2 A ➔ No portar cordat el casc quan es va en moto**

**RISC 2 B ➔** .....

---

**RISC 3 A ➔ Conduir quan s'està molt cansat o sense haver dormit**

**RISC 3 B ➔** .....

---

**RISC 4 A ➔ Fer maniobres sense posar els intermitents**

**RISC 4 B ➔** .....

---

**RISC 5 A ➔ Conduir sota els efectes de l'alcohol, el cànnabis o altres drogues**

**RISC 5 B ➔** .....

---

**RISC 6 A ➔ Passar-se un semàfor en vermell o en groc**

**RISC 6 B ➔** .....

---

**RISC 7 A ➔ Conduir a velocitat superior a la permesa o recomanada**

**RISC 7 B ➔** .....

**3. Mural d'opinions.**

a) Repartir entre els participants dos papers o cartolines de colors de mides reduïdes (10x10 cm). El monitor escriurà en la pissarra les deu "frases inacabades" del quadre que s'adjunta més avall i demanarà als participants que elegeixin dues frases i que les escriguin al paper completant el text.

Frase inacabada  3
-----------------------------

Resposta  _____ _____ _____
---

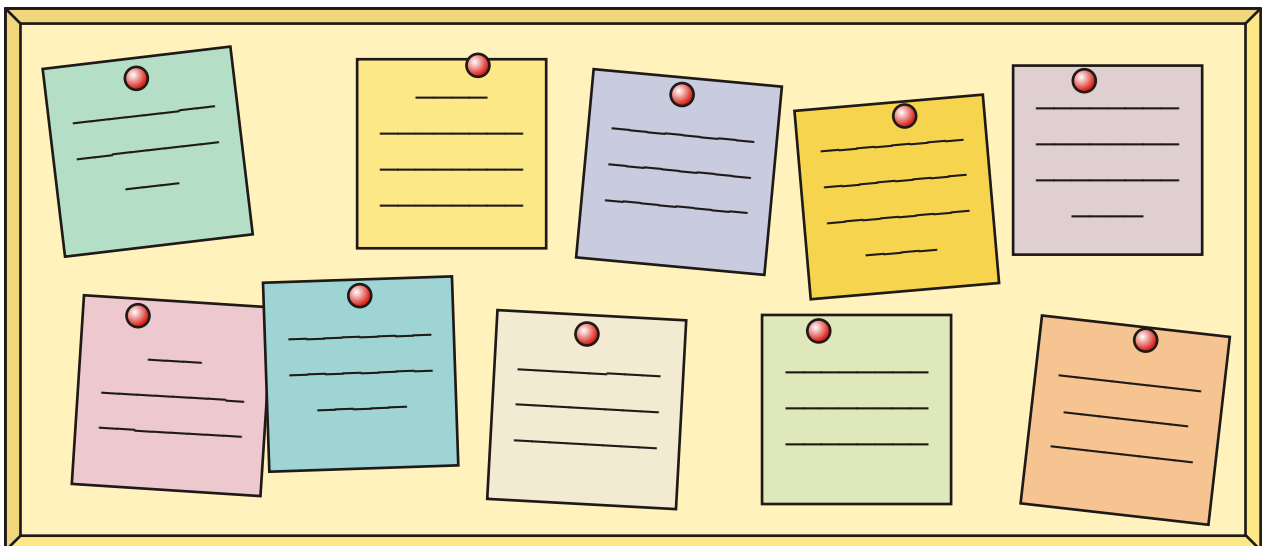
\* En aquesta activitat, l'anonimat és important per poder garantir la sinceritat de les respostes, ja que es busca una representació propera a la realitat. Per dur a terme aquesta activitat es necessitarà una pissarra o un mural o una paret per enganxar les cartolines.



Frases inacabades:

1. Si em toca conduir. ....
2. Si es consumeixen begudes alcohòliques quan se surt motoritzat és perquè .....
3. Consumir cànnabis si s'ha de conduir provoca ..... i et deixa .....
4. Perquè l'alcohol no t'afecti a l'hora de conduir, el millor és .....
5. Si vaig d'acompanyat i he begut massa. ....
6. El màxim de copes que es poden prendre si s'ha de conduir sense que afecti és de .....
7. Si anant d'acompanyant m'adonés que el conductor ha begut jo .....
8. Si estigués conduint i algú s'encengués un porro al cotxe .....
9. Per donar positiu en un control d'alcoholèmia algú com jo hauria de beure .....
10. Per passar-m'ho bé. ....
11. Avui m'ha tocat a mi conduir i no beure, haure d'anar en compte en .....

- b) En acabar cada participant dona els papers o les cartolines al monitor i es posen a l'espai mural a fi que tots els participants puguin veure les diverses propostes.



- c) Tot seguit, el monitor llegeix algunes de les frases que hauran completat els participants i obre un debat.

- 4. La caixa negra.** Per acabar, el monitor proposarà al grup que debati si els accidents de trànsit els provoquen, bàsicament, el destí o la mala sort, o bé decisions, més o menys conscients, que prenem les persones. A l'hora de les conclusions, el monitor ha de recordar que segons diferents estudis sobre el tema, entre el 70% i el 90% dels accidents de trànsit estan provocats per factors imputables a la conducta humana.



- 
- **Servei Català de Trànsit**  
<http://www20.gencat.cat/portal/site/transit>
  - **Dirección General de Tráfico**  
<http://www.dgt.es>
  - **Real Automòbil Club de Catalunya**  
<http://www.racc.cat/>
  - **Real Automóvil Club de España (RACE)**  
[http://www.race.es/seguridad\\_vial/consejos\\_seguridad\\_vial/las\\_drogas/](http://www.race.es/seguridad_vial/consejos_seguridad_vial/las_drogas/)
  - **Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad – Campañas 2007**  
<http://www.mspsi.es/campannas/campanas07/alcoholmenores8.htm>
  - **Calculadora per estimar de forma orientativa la taxa d'alcoholèmia**  
<http://www.noestoyborracho.com>
-



### Homo Transitus

Hem trigat milions d'anys a desplaçar-nos sobre dues potes, per acabar motoritzats!

### 01 El factor humà

Entre el 70% i el 80% dels accidents de trànsit (com a conductors, al peu o vianants) són atribuïbles a la conducta humana, com ara l'error, la manca d'atenció o la velocitat inadequada, tenir distraccions, corrents ventoses, etc.

En humans comptem amb el amorós, però en 80% de la manca d'atenció, l'èst, però, no comptem amb ella perquè no sabem controlar-la.

### 02 Distraccions

Conduïdes com qui manipular el GPS, buscar una cançó, mirar una pantalla de mòbil, buscar les dades, jugar o fumar mentre es condueix, provoca, com a exemple, el 15% dels accidents de trànsit.

Volem saber quantes ratelles hi ha en aquest cotxe? Però, no sabem quantes condicions de trànsit hi ha?

Què ens ajudaria a controlar-les tot aquestes?

### 03 Alcohol, cànnabis i altres drogues

En prop de la meitat dels accidents de trànsit amb víctimes mortals hi ha alcohol, cànnabis i alguna altra droga.

Per fer bé de les coses cal un mínim de concentració i de reflexos. Però, no sabem quantes condicions de trànsit hi ha?

### 04 Conducció agressiva

Moltes persones que condueixen vehicles creuen que la conducció agressiva és una de les principals causes dels accidents de trànsit.

Algunes que volen conduir: Santar, normal, ràpid, lentament, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat.

### 05 Velocitat inadequada

Viurem les normes de circulació, com una condició a més unitat de la permissió de la causa directa de més del 50% dels accidents de trànsit, des de conductors a Catalunya.

Algunes que volen conduir: Santar, normal, ràpid, lentament, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat.

### 06 Fatiga, son, cansament...

El cansament i la son són les principals causes d'accidents mortals de trànsit. El seu ús d'ocurrència constant augmenta molt de manera durant les primeres hores de la jornada.

El cansament i la son són les principals causes d'accidents mortals de trànsit. El seu ús d'ocurrència constant augmenta molt de manera durant les primeres hores de la jornada.

### 07 Cedim el pas?

Catalunya té prop de 7 milions d'habitants, dels quals més de la meitat són conductors, que mouen més de 4,5 milions de vehicles. Tot això, en menys de 32.000 km².

Algunes que volen conduir: Santar, normal, ràpid, lentament, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat.

### 08 Protecció

L'any 2009 hi van haver a Catalunya 33.195 víctimes mortals dels quals més del 70% van ser persones de 15 a 24 anys.

Algunes que volen conduir: Santar, normal, ràpid, lentament, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat.

### 09 Accidents

L'any 2009 hi van haver a Catalunya 33.195 víctimes mortals dels quals més del 70% van ser persones de 15 a 24 anys.

Algunes que volen conduir: Santar, normal, ràpid, lentament, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat.

### 10 Publicitat

El sector de l'automòbil és un dels més publicitaris. Cada any, a l'Estat Espanyol, es gasten més de 24 milions d'euros en publicitat per vendre més vehicles.

Algunes que volen conduir: Santar, normal, ràpid, lentament, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat, al límit de la seva capacitat.

### Homo Transitus

Fins ara hem vist animals de moltes menes però encara no hem vist cap Homo Transitus.



Un programa de:



Generalitat de Catalunya



servei català de

**Trànsit**



agència catalana  
de la joventut

Elaborat per:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

© PDS i dels autors

Edició: Barcelona, 2010  
Editat en format PDF  
Disseny gràfic i maquetació: E. Bosch