

Els accidents laborals vials



Índex

pàg.

Introducció	4
1. Objectiu	4
2. Que entenem per accident laboral vial	4
3. Factors de risc dels accidents laborals vials	5
a) Factors humans.....	5
b) Factors vials.....	6
c) Factors ambientals.....	6
d) Factors vehiculars.....	7
4. Agents condicionants	8
a) Fatiga.....	8
b) Distracció.....	8
c) Estrès.....	9
d) Son.....	9
5. Mesures preventives a prendre	10
a) Recomanacions generals.....	10
b) Recomanacions per a la conducció de vehicles.....	11
c) Recomanacions pel vianant.....	13
d) Recomanacions per a ciclistes.....	14
e) Recomanacions per a motoristes.....	14
f) Recomanacions per a usuaris de transport públic.....	15
g) Recomanacions per a conductors d'automòbils.....	15
h) Recomanacions davant situacions d'emergència.....	16
6. Qüestionaris d'autoavaluació	17

Introducció

L'activitat laboral diària implica la necessitat de desplaçar-se fins als centres de treball i, en alguns casos, de realitzar desplaçaments durant la jornada laboral. Els accidents laborals vials són els ocorreguts durant aquests trajectes.

Diàriament es produeixen accidents laborals vials que comporten un cost important, a nivell personal i econòmic, per al treballador lesionat i per la seva empresa, de manera que en Egarsat hem volgut fer un codi de bones pràctiques per ajudar a evitar-los.

La Llei de Prevenció de Riscos Laborals 31/1995 amb el propòsit de millorar les condicions laborals, exposa que tot treballador ha d'estar protegit davant els riscos laborals que comporti la seva feina. Com que els treballadors estan exposats al risc de patir un accident laboral vial és indispensable que tots treballem per prevenir-los.

1. Objectiu

Mitjançant aquest codi de bones pràctiques, Egarsat Mutua Col·laboradora amb la Seguretat Social nº 276 aborda la problemàtica dels accidents laborals vials aportant informació pràctica i útil tant per als treballadors com per als empresaris. En concret es pretén:

- Conscienciar del fet que els accidents laborals vials constitueixen un alt percentatge dels accidents laborals ocorreguts en les empreses, encara que aquest no tinguin lloc al centre de treball. Per això, mereixen una atenció que en nombrosos casos no tenen, per ser considerats com accidents aliens a l'empresa o fortuïts.
- Donar a conèixer els factors i les causes més freqüents dels accidents laborals vials.
- Aportar unes recomanacions a tenir en compte en els nostres desplaçaments habituals en anar o tornar de la feina i/o durant la nostra jornada laboral.

2. Que entenem per accident laboral vial

Es considera accident laboral vial tota lesió corporal que pateixi el treballador en ocasió o per conseqüència del treball executat per compte d'altri, ocorregut a la via, sigui aquesta pública o privada.

Es produeixen accidents laborals vials tant en els desplaçaments d'anada i tornada a la feina "*in itinere*", com en els desplaçaments a la jornada laboral "*en missió*".

La Llei General de la Seguretat Social (LGSS) en el seu art. 115.2d) defineix com a accident "*in itinere*": "*aquell que pateix el treballador/a en anar a la feina o tornar d'aquesta. No hi ha una limitació horària*".

Així mateix, l'esmentat article enumera els requisits que ha de complir un accident per ser considerat com "*in itinere*":

1. *Que tingui lloc en el camí d'anada o tornada.*
2. *Que no es produeixin interrupcions entre el treball i l'accident.*
3. *Que s'utilitzi l'itinerari habitual.*

Hi ha d'haver un nexa causal entre el desplaçament per anar o tornar de la feina i l'accident perquè aquest sigui considerat com "in itinere". Encara que és considerat com a accident laboral, l'accident "in itinere" no es té en compte en calcular els índexs d'incidència i de freqüència per sectors.

La manca de concreció en la definició dona lloc a diferents interpretacions que es resol buscant referències similars en la jurisprudència. Per exemple, pel que fa als requisits, pot trobar-se nombrosa jurisprudència tractant qüestions com:

- Què es considera camí d'anada o tornada?, només el trajecte d'anada i tornada al domicili particular?, també si ens desviem puntualment?, i en període de vacances?, i el trajecte a una segona residència/hotel a la feina, com es considera?
- Es considera una interrupció parar a recollir a un company de treball abans d'anar a treballar?
- El camí habitual, es pot considerar com el més normal?

Pel que fa a accidents laborals vials ocorreguts durant els desplaçaments relacionats amb la feina, cal diferenciar l'accident "in itinere" amb l'accident "en missió". Segons la Llei General de Seguretat Social els accidents "en missió" són: "aquells soferts pel treballador/a en el trajecte que hagi de realitzar per al compliment de la missió, així com l'esdeingut en l'exercici de la mateixa dins la seva jornada laboral."

Un exemple d'accident "en missió" és aquell accident que pateix un comercial quan es desplaça per visitar a un client.

3. Factors de risc dels accidents laborals vials

Com s'ha mencionat anteriorment, els accidents laborals vials són els esdeinguts en anar o tornar del treball, i en els desplaçaments durant la jornada laboral, per tant, en la majoria hi ha un desplaçament per una via, és a dir, hi ha mobilitat viària. El fet de desplaçar-se per una via, com a vianant o com conductor d'un vehicle, implica estar exposat als riscos vials. La majoria d'aquests accidents laborals vials són accidents de trànsit en els quals intervé algun vehicle.

En els accidents laborals vials influeixen diversos factors, que tractarem a continuació:

- a) Factors humans.
- b) Factors vials.
- c) Factors ambientals.
- d) Factors vehiculars.

a) Factors humans

Els factors humans contribueixen de forma rellevant en l'actuació i/o actitud que la persona té davant el seu lloc de treball, i també a l'hora de realitzar un desplaçament.

És per això, que s'ha de donar la importància que es mereix al factor humà, i en concret, als aspectes psicològics de l'ésser humà.

- Factors cognitius, que són aquells relacionats amb l'atenció, percepció, memòria, etc., que van íntimament lligats amb els pensaments.
- Factors de caràcter més emocional com l'estat d'ànim, etc.

Ambdós factors interaccionen en l'ésser humà, donant com a resultat una forma de pensar i procedir present en el seu dia a dia, abastant també el seu àmbit laboral.

Reflexió:

- Quan conduïxes, estàs atent als senyals de la via o pel contrari et submergeixes en els teus pensaments?
- Ets conscient que un estat emocional alterat, com una excessiva alegria, tristesa, ràbia, etc., influeix en la percepció i en la teva forma de conduir?

b) Factors vials

Realitzar un desplaçament per anar i tornar de la feina, o durant la jornada laboral implica forçosament haver de recórrer una via, entenent-se per aquesta *"tot espai públic destinat al trànsit de vianants i vehicles"*.

En el moment en què un vehicle o vianant transita per una via, està exposat a una sèrie de factors relacionats amb aquesta, que poden augmentar el risc de patir un accident laboral vial.

La conducció depèn del tipus de via per on es circuli.

Reflexió:

- Conduïxes de la mateixa manera per una autopista que per una carretera de corbes?
- Com conduïxes per l'avinguda d'una gran ciutat plena de semàfors i passos de vianants?

c) Factors ambientals

La climatologia és un factor de gran importància en els accidents laborals vials, sobretot en aquells on estan implicats vehicles.

Com a vianant o conductor pots veure't immers en condicions ambientals totalment diferents, davant escenaris diversos com pluja, neu, boira, gel, etc.

Reflexió:

- Varies la teva manera de conduir acord amb les condicions climatològiques?

d) Factors vehiculars

El tipus de vehicle utilitzat al circular per una via (motocicleta, automòbil, etc.) i el seu estat de manteniment, són altres factors a considerar davant el risc de patir un accident laboral vial.

Conduir un vehicle en mal estat incrementa les probabilitats de patir un accident quan et desplaçes.

Reflexió:

- Mantens el teu vehicle en perfecte estat, garantint que respondrà correctament en els teus desplaçaments?

Aquests 4 factors (humans, vials, ambientals i vehiculars) estan sempre presents en el moment en que ens desplaçem. Davant un accident laboral vial s'hauran de tenir tots en compte per determinar què ha passat.

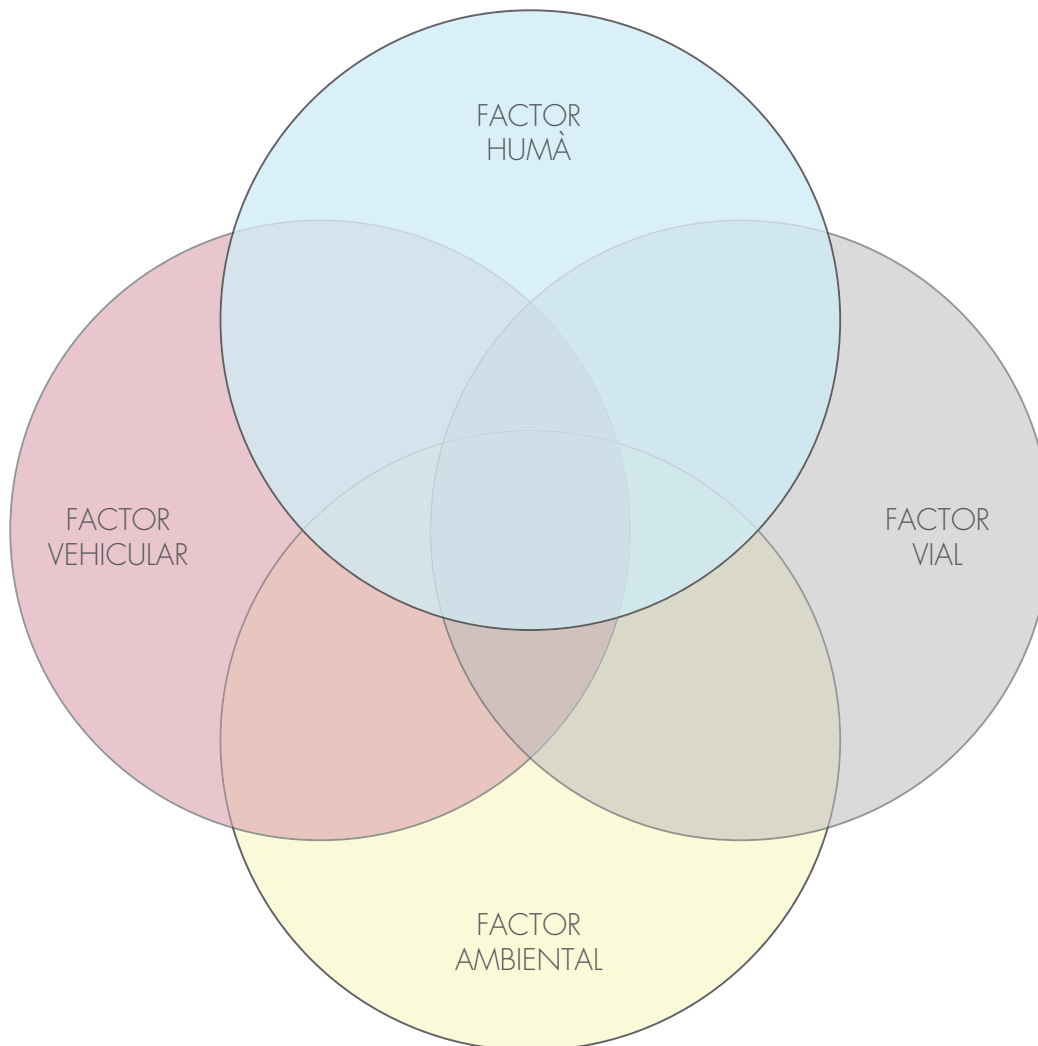


Fig. 1. Interacció de factors

4. Agents condicionants

Quan conduïm estem exposats a tots els factors tractats fins al moment. Al mateix temps, aquests es veuen influenciats per altres agents que poden afectar un o més factors a la vegada. Veiem els més freqüents:

a) Fatiga

La fatiga és un condicionant que pot influir d'una manera molt important i negativa a la conducció d'un vehicle. La fatiga fa que augmenti el temps de reacció i per tant, la distància de frenada del vehicle davant de qualsevol situació imprevista.

Pot sobrevenir per:

- Una higiene postural incorrecta (conduint o caminant).
- Cansament físic i/o mental.
- Manca de somni.
- En l'ús de vehicles: un soroll excessiu de motor, una dolenta ventilació de la cabina, etc.
- Condicions meteorològiques adverses que precisen d'un nivell d'atenció elevat.

Alguns símptomes comporten:

- Necessitat de canvis posturals freqüents en el vehicle.
- Aparició d'ansietat o avorriment arribant a l'extrem a patir certa somnolència.
- Inestabilitat emocional i irritabilitat.

Recomanacions:

- Mantenir una ventilació adequada dins la cabina del vehicle.
- Realitzar menjars lleugers que ajudaran a evitar la somnolència.
- En cas d'un viatge llarg, interrompre'l cada dues hores, aprofitant el descans per a realitzar exercicis d'estiraments i/o relaxació.

b) Distracció

La distracció s'entén com una falta d'atenció que repercuteix directament i de manera negativa en la percepció i/o organització del pensament de les persones.

Una distracció en la conducció implica una errada en la percepció, en el processament de la informació i en la presa de decisions que pot donar com a resultat un accident.

Al conduir, l'atenció es centra tant en la via per la qual es circula, com en alguns elements del vehicle com ara els miralls o el velocímetre. Una distracció, redueix el nostre camp de visió a una zona específica, sense tenir en compte els altres elements.

També afecta de manera negativa al temps de reacció i a la distància de frenada.

Exemples:

- Mantenir una conversa amb algun ocupant del vehicle fa que la nostra atenció cap als elements perifèrics, com els miralls retrovisors, es vegi minvada.
- Parar atenció a algun paisatge o anunci publicitari.
- Fer servir dispositius tipus mòbil, GPS, etc.
- Col·locar-se el cinturó de seguretat en marxa.

c) Estrès

L'estrès constitueix un element que pot interactuar amb els factors exposats anteriorment (humans, vials, ambientals i vehiculars). Pot veure's afectat per:

- Les condicions ambientals com la temperatura ambiental, una tempesta elèctrica, soroll extern, etc., són situacions que poden elevar el nivell de tensió del conductor.
- Característiques psicossocials derivades de situacions professionals i/o personals.

A causa de l'estrès un conductor o un vianant pot patir:

- Errors de percepció de distàncies.
- Manca d'atenció.
- Sensació de fatiga, amb tot el que això repercuteix.
- Agressivitat en la interacció amb altres conductors i/o vianants.

d) Son

La manca de son pot provocar repercussions greus sobre les persones com:

- Capacitat de reacció minvada per disminució de reflexos. Per exemple, un conductor pot no veure a temps a un vianant o viceversa.
- Pèrdua d'atenció i conseqüentment un augment de distraccions.
- Alteració en les percepcions: distàncies, senyals, etc.
- Alteracions emocionals: agressivitat, irritabilitat, agressivitat, etc.

Un conductor amb falta d'hores de son pot patir el que es denominen "microsons". Quan això succeeix, el conductor perd consciència del que passa a la carretera, dels vehicles que circulen en ella, dels senyals de trànsit, etc.

La son també es pot veure agreujada per altres variables com:

- Falta de ventilació en el vehicle que pot provocar somnolència.
- Algun tipus de trastorn físic o psíquic.
- Fatiga crònica.
- Circular per vies ràpides com autopistes o autovies en què la conducció és més monòtona que a les vies convencionals.

5. Mesures preventives a prendre

a) Recomanacions generals

- Planifica correctament el mitjà que faràs servir per desplaçar-te. Considera les diferents opcions que tens al teu abast. Tria el tipus de transport considerant els diferents factors (humans, ambientals, vials i vehiculars).
 - Particular. En cas de tenir l'opció de triar entre la motocicleta o automòbil, avalua els riscos als quals estàs exposat amb cada un d'aquests vehicles.
 - Públic. És recomanable conèixer els transports que tens a la teva disposició en la ruta que realitzes, avaluant els seus accessos, horari, densitat d'ocupants, etc.
 - Ruta pels vianants. Considera el tipus de via per a la que transitaràs (asfaltada, llambordes, sorra, etc.) i sigues conseqüent amb la vestimenta, calçat i equipatge a portar.
- Tria la ruta considerant el trànsit, l'horari, facilitat d'accés, etc.
- Si et desplaçes en automòbil utilitza el cinturó de seguretat.
- Organitza el temps per evitar les presses i una conducció temerària.
- Quan estàs apurat o vas amb pressa és més probable que:
 - No t'aturis en semàfors o en les cruïlles amb el semàfor en ambre (situació de risc).
 - No respectis les prioritats, per voler ser el primer a passar i/o creuar la via.
 - Condueixis a una velocitat elevada.
 - Redueixis l'espai de seguretat, per anar enganxat al vehicle de davant.
- No prenguis alcohol o drogues abans de realitzar un desplaçament. L'alcohol o drogues afecten la nostra capacitat d'atenció, memòria, percepció, etc. Concretament pot afectar la visió, al càlcul de distàncies, a la capacitat de reacció, l'equilibri en caminar, etc.

Per exemple, l'alcohol produeix una sensació d'eufòria i de falsa seguretat que dona lloc a imprudències per part del conductor de vehicles.

Si prens qualsevol tipus de droga recorda que aquestes substàncies tenen efectes en el nostre sistema nerviós i que per tant alteraran les nostres capacitats, actituds i aptituds al volant.
- Ús de medicaments. Alguns medicaments tenen efectes en el sistema nerviós i afecten les capacitats de la persona.
 - Si prens algun tipus de medicació has de conèixer els efectes que pot produir-te i si aquests influeixen en la conducció de vehicles. Per exemple, prendre barbitúrics afecta negativament a l'atenció i dona lloc a somnolència, i l'ús de tranquil·litzants disminueix els reflexos.
 - Davant l'ús de medicaments s'ha de llegir el prospecte o bé consultar amb el metge els possibles efectes sobre la conducció.
- Realitza exploracions visuals per assegurar una òptima salut visual, actuant si s'observa qualsevol tipus d'alteració en la teva salut ocular. Per exemple, a la nit o davant condicions meteorològiques adverses, una alteració visual pot arribar a dificultar la conducció.
- Respecta els senyals de trànsit i als agents de trànsit.

b) Recomanacions per a la conducció de vehicles

- Observa la circulació i condueix acord a aquesta.
- Senyalitza de manera adequada, amb intermitents o amb gestos (en el cas de motocicletes) qualsevol maniobra o canvi de direcció que vagis a realitzar amb suficient antelació.
- Recorda la importància de dur a terme revisions oculars per tal de garantir que tens una bona visió.
- Respecta i obeeix els senyals i normes de circulació.
- Recorda: el carril dret és el més segur. Per tant, circula per ell, utilitzant l'esquerre només per a avançaments. En cas d'avançament fes-ho de manera segura, mirant pels miralls retrovisors, calculant les distàncies i temps necessari respecte als altres vehicles.
- Respecta la distància de seguretat amb la resta de vehicles per tal de crear un espai segur.
- Al circular en corbes, situa't el més a prop que puguis del voral dret.
- No utilitzis dispositius electrònics com GPS, telèfons mòbils, etc., mentre condueixes ja que poden distreure't i reduir l'atenció a senyals de trànsit. Recorda utilitzar elements homologats.
- La conducció per autopistes i/o vies ràpides és monòtona i pot facilitar l'aparició de somnolència en tenir pocs estímuls en la conducció d'aquest tipus de vies.
- Assegura't que tots els dispositius de seguretat passius estiguin en correcte estat i utilitza els elements de seguretat activa com el cinturó de seguretat.
- Realitza un adequat manteniment preventiu del vehicle per evitar que una avaria pugui causar un accident.
- Davant situacions meteorològiques adverses, has d'extremar les precaucions. Davant una conducció sota una pluja intensa cal prendre precaucions diferents a les previstes en una conducció sota un sol de mitja tarda que pot arribar a enlluernar.
- De manera orientativa segueix les següents recomanacions:

1) Pluja

- Cuida l'estat dels pneumàtics: procura que la pressió sigui la correcta segons els paràmetres oficials i que el dibuix tingui la profunditat necessària per poder evacuar l'aigua de la via.
- Utilitza la llum de curt abast per poder ser vist amb més facilitat.
- Frena amb suavitat.
- Augmenta la distància de seguretat.
- Modera la velocitat.
- Evita accelerades o frenades brusques.
- Si cal creuar una via inundada, recupera els frens donant diverses frenades suaus i curtes.
- Modera la velocitat quan canviïs de carril al passar per sobre de les línies blanques de la calçada, per evitar que les rodes patinin.

2) Boira

- Utilitza els llums de curt abast i de boira. No utilitzis els llums de llarg abast, ja que reboten en la boira i enlluernen.
- Procura tenir els pneumàtics en bon estat.
- Frena amb suavitat.
- Augmenta la distància de seguretat.
- Modera la velocitat.
- Procura tenir les llunes netes per no entorpir la visió, utilitzant el eixugaparabrises i ventilant adequadament per evitar que els vidres s'entelin.

3) Neu

- Procura mantenir els pneumàtics en bon estat.
- Utilitza la llum de curt abast i boira.
- Frena amb suavitat.
- Augmenta la distància de seguretat.
- Modera la velocitat.
- Realitza moviments suaus amb marxes llargues. En baixades utilitza marxes curtes.
- Circula per sobre de les marques deixades pels pneumàtics d'altres vehicles.
- En cas que sigui necessari, utilitza cadenes a les rodes motrius.

4) Vent

Davant d'aquest fenomen meteorològic augmenta el risc de desplaçaments no desitjats i bolcades del vehicle.

- Para especial atenció en el moment d'avançar, sobretot a vehicles de gran volum, i en les sortides de túnels i zones protegides.
- Fixa't en la direcció del vent.
- Modera la velocitat.
- Subjecta el volant amb fermesa.

5) Gel

Aquest fenomen és molt perillós ja que és difícil de veure-ho i perquè es perd l'adherència del pneumàtic amb l'asfalt. Per això, davant el gel hem de:

- Utilitzar el fre motor per reduir la velocitat.
- Arrencar en segona.
- En corbes no trepitjar l'embragatge i amb molta cura l'accelerador.
- Davant una pèrdua de control, aixecar el peu de l'accelerador sense frenar, girant el volant del cotxe en la mateixa direcció que la part posterior del vehicle.

6) Conducció nocturna

Si s'ha de conduir de nit:

- Has de saber que en la foscor el càlcul de les distàncies és més difícil.
- Tingues en compte la dificultat de veure obstacles que puguin trobar-se enmig de la via o en la seva immediatesa.
- Tingues especial cura en circular per vies de doble sentit, ja que les llums dels altres vehicles poden enlluernar.

c) Recomanacions pel vianant

Camina per les zones destinades per a això, per les voreres i/o passos de vianants si precisés creuar la via.

- Utilitza el camí més segur. Evita dreceres per a guanyar temps si aquesta no és segura.
- No corris per la via. Les presses poden distreure't ocasionant caigudes, xocs contra mobiliari urbà o fins i tot contra vehicles estacionats o circulant.
- Si en el teu desplaçament hi ha escales, para atenció als esglaons i puja o baixa el més enganxat possible a la barana. Augmenta l'atenció si aquestes estan mullades o humides.
- Para atenció als semàfors, tot i que aquests t'ho indiquin; ves amb compte i no et confiïs.
- Al creuar:
 - Evita fer-ho per darrere de vehicles o mobiliari urbà que t'impedeixin veure o ser vist. Si no és possible evitar-ho fes-ho amb especial atenció, sempre mirant abans.
 - Mira a la teva esquerra i dreta i camina amb un pas ferm; no t'aturis enmig de la calçada.
 - Creua per les zones indicades per a això (pas de vianants, pas subterrani, etc.). Si no hi ha zones de vianants, fes-ho pels encreuaments de la via ja que tindràs visibilitat dels vehicles que hi circulen.
- Si has de circular per una via sense vorera, procura fer-ho pel voral i per l'esquerra perquè puguis veure i ser vist pels vehicles que circulin per la via.
- No utilitzis dispositius electrònics com reproductors d'àudio que poden distreure't i impedir que prestis atenció a senyals acústics i/o lluminosos.
- Evita portar paquets voluminosos amb les dues mans que no et permetran que t'agafis en cas de caiguda.
- Si creues un pas a nivell, fes-ho quan les barreres o senyals t'ho indiquin.



d) Recomanacions per a ciclistes

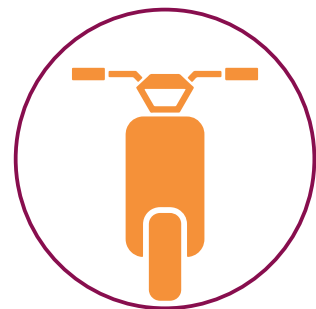
Si fas servir habitualment la bicicleta com a mitjà de transport per anar i/o tornar de la teva empresa, recorda que els ciclistes sou vulnerables ja que la bicicleta no us protegeix davant d'un accident. Per això, en circular amb bicicleta:



- Assegura't que la teva bicicleta està en les condicions adequades per poder circular (frens, pneumàtics, etc.).
- Circula en línia recta. Davant retencions de trànsit no facis avançaments entre vehicles, pot ser que no et vegin.
- Tria rutes adequades. Si no tens carril bici en el teu desplaçament tria una ruta on hi hagi poc trànsit i carrers amples en els que seràs més visible.
- És un perill circular per les voreres ja que quan surtis d'aquestes és molt probable que no siguis visible per als vehicles que circulen per la via.
- Indica amb els braços i amb la suficient antelació les maniobres que vagis a realitzar.
- Si existeix un carril bici circula per aquest. Si no existeix una zona exclusiva per a bicicletes, utilitza la mateixa que els vehicles circulant el més a prop possible de la vorera o voral.
- Si has de circular a la nit:
 - Recorda portar un catadiòptric davant i un altre al darrere.
 - Porta una armilla reflectant.
- Subjecta el manillar amb les dues mans.
- Evita portar paquets que puguin desequilibrar-te o impedir veure o ser vist.
- No utilitzis un altre vehicle per ser remolcat.
- És recomanable que la teva bicicleta disposi de timbre o botzina, és útil per a avisar als altres vehicles de la teva presència en alguns casos. Per exemple, si un vehicle s'acosta massa a tu.
- És important l'ús de proteccions com guants, colzeres o genolleres i casc.

e) Recomanacions per a motoristes

- Utilitza sempre el casc, si és possible amb visera, que protegeix els ulls de l'impacte de cossos estranys. Si no té aquest resguard, utilitza ulleres homologades.
- Condueix amb roba visible i adequada.
- És obligatori circular amb els llums d'encreuament per ser més visible per als altres conductors de la via.
- Assenyala adequadament i amb l'antelació suficient les maniobres que vagis a realitzar.
- Circula en línia recta. No giragonsis.
- Si et trobes en una retenció de trànsit, respecta el teu lloc i no facis avançaments entre els altres vehicles, ja que pot ser que no et vegin i t'atropellin.
- En tractar-se d'un vehicle petit i fràgil, en cas d'impacte és el conductor qui esmorteix el cop.



f) Recomanacions per a usuaris de transport públic

Les estadístiques reflecteixen que viatjar en transport públic és molt més segur que el privat i el risc a patir un accident laboral vial és menor. No obstant això, aquests també succeeixen. Quan et desplacis amb transport públic tingues en compte les següents recomanacions:

- Ves amb compte quan pugis o baixis del vehicle (autobús, metro, etc.).
- En creuar, fes-ho per darrere de l'autobús així seràs més visible per a la resta dels vehicles que creuant per davant. El millor és esperar que marxi.
- Espera a la zona indicada, no a la via.
- Si no viatges assegut, agafa't bé per no caure en cas de frenada brusca.



g) Recomanacions per a conductors d'automòbils

- Assegura't que el teu cotxe estigui en les condicions adequades i òptimes per a poder circular (llums, frens, pneumàtics, etc.).

En concret:

- Procura tenir una pressió adequada dels pneumàtics. La profunditat del dibuix ha de ser com a mínim 1,6 mm, encara que és convenient no baixar dels 2 mm.
- Procura tenir els amortidors en bon estat. Un vehicle amb pneumàtics i amortidors en mal estat és un vehicle que no tindrà una adequada adherència, per la qual cosa augmenta el risc de patinar i perdre el control.
- Procura tenir en bon estat els elements que influeixin en visibilitat: llums, vidre tèrmic, eixugaparabrises, etc.



- Respecta la distància de seguretat amb el vehicle que tinguis davant.
- Senyalitza amb antelació suficient les maniobres que vagis a realitzar.
- Mentre condueixis, no facis activitats que puguin distreure't com fumar, manipular el GPS, parlar pel mòbil o buscar algun objecte pel cotxe, mirar en una altra direcció que no sigui la carretera, etc.
- Fes servir el cinturó de seguretat.
- Recorda que normalment els encreuaments són zones de pas de vehicles de diferents vies, així com de vianants. En les interseccions modera la velocitat i comprova que tens el pas lliure en els dos sentits tant si la via és d'un sentit com de dos sentits.
- En carreteres de corbes modera la velocitat.
- Avança sempre per l'esquerra i només quan no suposi cap risc. Quan un altre vehicle vulgui avançar-te facilita que ho faci. Si portes llums de llarg abast treu-los per evitar enlluernar-lo.
- Recorda que una bona higiene postural en la conducció és essencial. Una posició incorrecta al volant provoca fatiga.
- Has de condicionar el vehicle a les teves característiques, regulant el seient (distància i alçada del volant, pedals, etc.), posició del reposacaps, dels retrovisors externs i intern.

h) Recomanacions davant situacions d'emergència

Davant situacions d'emergència has d'intentar mantenir la calma i procedir amb la màxima rapidesa.



- Si fallen els frens, intenta frenar reduint les marxes i ajudant-te del fre de mà utilitzant-lo de manera progressiva (mai bruscament).
- Si circulem per un pendent i els frens fallen, s'ha de trepitjar el fre de forma ràpida i repetida per intentar recuperar la seva eficàcia o frenar reduint les marxes i utilitzant el fre de mà progressivament.
- Si el vehicle patina segueix els consells següents en l'ordre indicat:
 - No trepitgis el fre.
 - Gira el volant cap a la direcció en què es mou la part posterior del vehicle fins que comenci a redreçar-se. En aquest moment, torna a girar el volant cap a l'altra direcció.
 - Aixeca el peu de l'accelerador.
- En cas de punxada has de reduir la velocitat del vehicle. Per a això, aixeca el peu de l'accelerador. Quan el vehicle perdi velocitat, comença a frenar lentament i intenta mantenir el control del vehicle, subjectant fermament el volant, fins a aconseguir aturar-lo.
- Al canviar el pneumàtic, intenta realitzar-lo en una zona segura; com més allunyat de la zona de pas de la via, millor. Senyalitza la teva posició.
- Si observes que el vehicle s'incendia, apaga el motor. No intentis apagar-lo amb aigua, utilitza un extintor i/o mantes. Si veus que no és possible apagar-lo o que el foc s'acosta al dipòsit de benzina, allunya't del vehicle i espera la intervenció de professionals.
- Si el vehicle cau en una zona d'aigües profundes intenta sortir per una porta o finestreta mentre aquest flota. Si no és possible, espera que el cotxe s'enfonsi, per igualar les pressions, i intenta obrir una porta o finestra.
- Si t'enlluerna un altre vehicle amb les seves llums, mira a la dreta de la via i no miris als fars, i si cal, atura el vehicle.
- Quan entris a massa velocitat en un revolt:
 - No frenis de cop, fes-ho a poc a poc, trepitjant el fre diverses vegades.
 - No envaeixis el carril contrari, podries ocasionar un xoc frontal.
- Si trobes un obstacle (una pedra, un arbre, etc.) enmig de la calçada, l'instint farà que frenis de cop. Davant aquesta situació les rodes es bloquejaran i et serà impossible girar el vehicle per tal d'evitar el xoc contra l'obstacle. La millor manera de procedir és trepitjar el fre, a continuació disminueix la pressió sobre el pedal per poder girar les rodes i evitar el que pugui haver a la via. No fixis la vista en l'obstacle sinó a la zona a la qual vols dirigir-te.
- Si veus que un vehicle en sentit contrari es dirigeix cap a tu, intenta que reaccioni tocant el clàxon i fent-li senyals amb els llums. Si tot i així creus que la col·lisió frontal serà inevitable:
 - Frena a fons.
 - Gira cap a un dels costats per evitar el xoc frontal.
 - Apaga el motor per evitar un possible incendi.

6. Qüestionaris d'autoavaluació

A continuació et presentem uns qüestionaris d'autoavaluació perquè puguis valorar el grau de compliment de les mesures preventives pertinents. Contesta'l amb la màxima sinceritat, d'aquesta manera podràs saber si tens una actitud preventiva o reactiva davant els accidents laborals vials. Una resposta afirmativa és un punt al teu favor, mentre que una negativa, és un aspecte que has de treballar i millorar amb l'objectiu de reduir les probabilitats de patir un accident laboral vial.

Prevens els accidents laborals vials?		
<p>Creus que tries la millor ruta per arribar al teu treball i per tornar a casa?</p> <p>En ocasions la ruta més curta no és la més adequada doncs potser també sigui la de més trànsit.</p>	Sí	No
<p>Creus que tries el millor mitjà de transport?</p> <p>En ocasions triem el tipus de vehicle en funció de la nostra comoditat (com és el cas de l'ús del cotxe particular) sense considerar altres condicions com el trànsit o la distància a recórrer.</p>	Sí	No
<p>T'organitzes correctament de forma que el temps no t'apressi a l'anar o tornar del treball?</p> <p>Desplaçar-te amb presses (caminant o conduint) afecta negativament en la teva manera de procedir en l'anar o tornar.</p>	Sí	No
<p>En funció del teu estat d'ànim/situació personal (estrès, fatiga, son, etc.) tries la millor manera de desplaçar-te?</p>	Sí	No

Si condueixes		
<p>Ets responsable i evites conduir sota els efectes de l'alcohol o drogues?</p> <p>L'alcohol i les drogues tenen un efecte depressor en el teu sistema nerviós central afectant a les teves capacitats físiques i mentals.</p>	Sí	No
<p>Coneixes els efectes en la conducció dels medicaments que pots estar prenent?</p> <p>Alguns medicaments poden tenir efectes que alterin la teva manera de conduir. Informa't d'aquests efectes preguntant al teu metge, farmacèutic o llegint el prospecte.</p>	Sí	No
<p>Senyalitzes correctament i a temps les maniobres que realitzes?</p> <p>Senyalitzar les teves maniobres és avisar als altres conductors dels teus pròxims moviments.</p>	Sí	No
<p>Fas servir el carril esquerre només per als avançaments?</p> <p>Si no avances, utilitza el carril dret.</p>	Sí	No
<p>Mantens les distàncies de seguretat atenent als factors de trànsit, meteorologia, etc.?</p> <p>Una adequada distància de seguretat assegura l'espai necessari per a realitzar una frenada sense topir amb el vehicle de davant.</p>	Sí	No

Si transites com a vianant		
<p>Evites les presses i camines sense córrer?</p> <p>Si vas amb presses és més fàcil que no te n'adonis de desperfectes i/o objectes que puguin haver a la via i caiguis o ensopguis amb més facilitat.</p>	Sí	No
<p>Quan transites per escales, ho fas acord a l'estat d'aquestes observant si estan o no humides, en mal estat, gelades, etc.?</p>	Sí	No

<p>Creues en línia recta per les zones habilitades per a això?</p> <p>Una recta és el camí més curt entre dos punts, per tant, creuar una via en diagonal és realitzar més metres i exposar-te més temps als vehicles.</p>	Sí	No
<p>Fas servir dispositius al caminar com el mòbil, reproductors de música, etc.?</p> <p>La utilització de dispositius al caminar pot distreure't ocasionant-te caigudes i/o cops.</p>	Sí	No
<p>Camines exclusivament per zones destinades per a això?</p> <p>Al transitar per zones que habitualment no són d'ús de vianants, els vehicles no esperen la teva presència i per tant és fàcil que puguis patir un atropellament.</p>	Sí	No

Si et desplaçes a la teva empresa en bicicleta		
<p>La teva bicicleta està en correcte estat i amb elements de seguretat adequats (rodes, frens, llums/senyals reflectants)?</p>	Sí	No
<p>Circules per les zones correctes?</p> <p>Si existeix carril bici utilitza'l, pel contrari fes servir la mateixa via que els demés vehicles extremant les precaucions. No circulis per les voreres, ja que és zona de vianants.</p>	Sí	No
<p>Assenyaales les maniobres que tens intenció de realitzar?</p> <p>Senyalitzar les teves maniobres és avisar a la resta de conductors dels teus pròxims moviments.</p>	Sí	No
<p>Evites portar paquets?</p> <p>Portar paquets en la bicicleta pot desestabilitzar-te i provocar caigudes.</p>	Sí	No

Si conduïxes motocicleta al desplaçar-te al teu lloc de treball		
<p>El teu vehicle te un manteniment preventiu correcte?</p> <p>Una motocicleta amb un manteniment inexistent o inadequat, és un vehicle que suposa un perill i que per tant, augmenta les probabilitats de partir un accident laboral vial.</p>	Sí	No
<p>En els embussos de trànsit, respectes el teu torn i no giragonsis entre els demés vehicles?</p> <p>Moure't entre els demés vehicles realitzant "esses" implica que molts d'aquests no t'esperin.</p>	Sí	No
<p>Fas servir sempre el casc de seguretat?</p> <p>L'ús del casc de seguretat no evitarà l'accident, però si minimitzarà les conseqüències en cas de produir-se.</p>	Sí	No
<p>Conduïxes amb roba adequada?</p> <p>Davant una caiguda, l'ús de vestimenta adequada pot minimitzar les lesions com rascades, ferides, etc.</p>	Sí	No

Si utilitzes el transport públic		
<p>Pares atenció al pujar o baixar del transport?</p> <p>L'accés als transports públics (com per exemple esglaons) poden trobar-se en mal estat (bruts, mullats, etc.) facilitant que puguis rrelliscar.</p>	Sí	No
<p>Esperes el transport en la zona indicada per a això?</p> <p>No esperis el transport públic en la calçada sinó en les zones habilitades per a això com poden ser les marquesines.</p>	Sí	No

<p>Esperes que marxi el transport abans de creuar i si no és possible creues per darrera d'aquest?</p> <p>Si creues per davant del transport del qual acabes de baixar, seràs invisible per als demés vehicles que es troben darrere de l'autobús, per exemple.</p>	Sí	No
--	----	----

Si utilitzes el cotxe al anar o tornar de la teva empresa		
<p>Està el teu vehicle en condicions òptimes per a poder circular (profunditat de dibuix i pressió de pneumàtics correcta, llums, frens, eixugaparabrises, etc.)?</p> <p>Un cotxe amb un manteniment inadequat pot donar com a resultat un augment de les probabilitats de patir un accident. Per exemple, unes rodes amb escàs dibuix poden no adherir-se prou a la calçada, produint-se aquaplaning quan la via es trobi mullada.</p>	Sí	No
<p>Tens condicionat el vehicle a les teves característiques (reposacaps, distància seient-volant, miralls, etc.)?</p> <p>Una mala higiene postural provoca que l'aparició de la fatiga es produeixi molt abans.</p>	Sí	No
<p>Et col·loques el cinturó de seguretat abans d'iniciar la marxa?</p> <p>Col·locar-se el cinturó en marxa disminueix la teva atenció cap a la resta d'elements de la via.</p>	Sí	No
<p>Utilitzes els intermitents per a assenyalar les teves maniobres?</p> <p>Has d'avisar als demés conductors de les teves intencions.</p>	Sí	No
<p>Augmentes la teva atenció en zones més complexes (creuaments, interseccions, etc.) o amb més densitat de vehicles?</p> <p>Sigues conscient que por haver zones en el trajecte que requereixin una major concentració.</p>	Sí	No
<p>Avances amb precaució, calculant les distàncies respecte als demés vehicles i retornes sempre al carril dret després de l'avançament?</p>	Sí	No
<p>Davant situacions d'emergència, saps com actuar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallada de frens. - Punxada de pneumàtic. - Incendi del teu vehicle. - Patinar a la via. - Pèrdua de control del teu vehicle. - Possible col·lisió frontal. 	Sí	No

De un total de 32 ítems:	
Nº de respostes afirmatives	
Nº de respostes negatives	

Fes una reflexió sobre
les respostes negatives



Mútua Col·laboradora amb la
Seguretat Social Núm. 276



www.egarsat.es

902 333 276

egarsat@egarsat.es

