

Posición de conducción

- Regula inclinación del respaldo. Tu espalda debe estar vertical o ligeramente inclinada hacia atrás, con la zona lumbar completamente apoyada en el asiento.
- Regula la altura y distancia del asiento, y del volante si es posible. Para ello ten en cuenta que:
 - Tu pierna debe quedar ligeramente flexionada al pisar el embrague a fondo.
 - Al apoyar las muñecas sobre el volante, tus brazos estarán ligeramente flexionados.
 - Debes tener una buena visibilidad.
- Regula la altura del reposacabezas para que su borde superior quede a la altura de tus ojos. En caso de ser reclinable, ajústalo para que la distancia que lo separe de tu cabeza esté entre 4 y 10 cm.
- Debemos sujetar el volante con las dos manos. La posición correcta para las manos en el volante está entre las nueve y quince y las diez y diez de las agujas del reloj.
- Evita los malos hábitos, como situar la mano izquierda en la parte superior del volante o el brazo izquierdo en la ventana, ya que dificulta los movimientos y es peligroso en caso de accidente o de maniobras imprevistas. Tampoco hay que sujetar el volante por su parte inferior, ya que disminuye la capacidad de maniobra y puede ocasionar lesiones en la muñeca. La mano derecha sólo se ha de colocar sobre la palanca de cambios cuando cambiamos de marcha.
- Al conducir y, sobretodo, al realizar la marcha atrás, utiliza los retrovisores para evitar forzar el cuello.



Conductores Recomendaciones de seguridad vial

En caso de avería o accidente

- Detener el vehículo en un lugar seguro y encender las luces de emergencia o avería.
- Utilizar los chalecos reflectores antes de bajar del vehículo y colocar los triángulos de advertencia a una distancia adecuada (mínimo 50 metros).
- Si es necesario, se desconectarán las baterías de los coches siniestrados y se comprobará si existe algún tipo de derrame de gasolina o de aceite. No se debe fumar en el lugar del siniestro y se debe evitar que los demás lo hagan.
- Si hubiera resultado herida alguna persona, proteger a la víctima de otros posibles daños y avisar inmediatamente a los servicios de emergencias (112). Describir con exactitud el lugar del siniestro, el número de afectados y sus lesiones.
- No actuar si no se tiene formación en materia de primeros auxilios, ya que una intervención o manipulación equivocada puede ocasionar más daño que beneficio.
- No se debe mover a los afectados, a no ser que éstos corran algún peligro como incendios, explosiones, etc. No quitar el casco a los motoristas accidentados.
- En caso de accidente sin daños personales, intentar restablecer la circulación y mantener la seguridad, dentro de lo posible, tanto de los implicados como del resto de los conductores.
- Evitar, si no hay peligro para la circulación, la modificación del estado de las cosas y la desaparición de huellas.
- Permanecer en el lugar hasta la llegada de los servicios de emergencia y de las autoridades, e intentar tranquilizar mientras tanto a los afectados.



Con la financiación de



IT-0064/2013

Dipòsit legal: B 27217-2014

Imatge: Pixabay



Conductores Recomendaciones de seguridad vial



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical / Salut Laboral
Rambla del Raval, 29-35, 08001, Barcelona
Tel. **93 304 68 32/33**
a/e: otprl@catalunya.ugt.org | www.ugt.cat

Vías de circulación

- Conducir prudentemente, respetando las normas de circulación y las señales, y adaptándose a las condiciones del tráfico, aun conociendo la carretera.
- Extremar las precauciones al acercarse a cruces, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidad y pasos a nivel.
- En caso de **niebla**: circular lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las largas, ya que éstas pueden deslumbrarte.
- Si debes circular sobre **hielo o nieve** utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario haz uso de las cadenas.
- Durante la acción de **viento** fuerte o racheado modera tu velocidad y mantén firmemente las dos manos sobre el volante para conseguir controlar la dirección y evitar los movimientos bruscos.
- En caso de **lluvia** reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

Vehículos

- Hacer un mantenimiento adecuado del vehículo realizando todas las revisiones y cambios recomendados por el fabricante.
- Disponer del seguro obligatorio y pasar la ITV cuando corresponda o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- Mantener los cristales y espejos retrovisores limpios y el sistema limpiaparabrisas en perfecto estado de funcionamiento para garantizar una correcta visibilidad.

- Prestar atención y asegurarse de que el vehículo se encuentra en perfecto estado de funcionamiento respecto a:
 - Los sistemas de seguridad activa: neumáticos, dirección, amortiguadores, frenos, limpiaparabrisas y alumbrado.
 - Los sistemas de seguridad pasiva: cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
 - Otros sistemas: motor, transmisión y batería.

Factor humano

Evita las distracciones

Un gran número de accidentes se debe a distracciones producidas por el uso de equipos electrónicos mientras se conduce (teléfono móvil, GPS, radio-CD-MP3, etc.). También la fatiga, fumar, comer o beber durante la conducción, y hablar con los acompañantes son causas frecuentes de distracción.

Nada de alcohol (0,0)

El consumo de alcohol es uno de los mayores factores de riesgo en la conducción ya que, incluso ingerido en pequeñas cantidades, produce alteraciones físicas y psíquicas que impiden la conducción segura.

Vigila la medicación que tomas

Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios peligrosos para la conducción. Además de provocar somnolencia, pueden tener otros efectos que alteran la capacidad para conducir como: vértigos, desorientación, visión borrosa, ansiedad, etc. Lee el prospecto de los medicamentos y consulta a tu médico. No te automediques.

Ponte el cinturón

El uso del cinturón de seguridad es obligatorio para todos los ocupantes, también en los asientos traseros. Hábitate a utilizarlo en cualquier trayecto.

Descansa

La fatiga, el sueño y el estrés son factores de riesgo al volante.

- Asegúrate de que estás descansado antes de conducir.
- Detente cuando te notes cansado mientras conduces y descansa el tiempo necesario antes de volver a la carretera.
- En caso de viajes largos, procura parar a descansar cada dos horas.
- Durante las paradas, camina un poco y toma alguna bebida, preferiblemente con azúcar.
- Evita conducir en estados afectivos y emocionales que puedan distraer tu atención.
- Evita las comidas copiosas si vas a conducir.
- Mantén el coche bien ventilado y con una temperatura confortable, de 21°C a 23°C.

No corras

La velocidad excesiva es la causa de muchos accidentes: dificulta la percepción y la capacidad de anticipación, produce un menor control del vehículo, incrementa la distancia de detención y aumenta la gravedad de los accidentes. Conduce con tranquilidad y respetando los límites de velocidad. Un retraso no tiene importancia, un accidente, ¡sí!

Mantén la distancia de seguridad

Si estás demasiado cerca del vehículo de delante, no podrás frenar a tiempo en caso de emergencia. Recuerda que la distancia de seguridad debe aumentarse en función de la velocidad a la que circulemos, el estado de la carretera o en condiciones ambientales adversas.

Señaliza las maniobras

Los demás no saben lo que vas a hacer si no se lo indicas. Mira siempre por el retrovisor y utiliza el intermitente para la señalización de las maniobras, especialmente los adelantamientos.

Reconocimientos médicos

Si tu puesto de trabajo requiere que conduzcas vehículos durante la jornada laboral debes realizar los reconocimientos médicos que proporciona la empresa. También es muy recomendable realizar dichos reconocimientos si usas tu vehículo para ir y/o volver del trabajo.



Conductores. Recomendaciones de seguridad vial