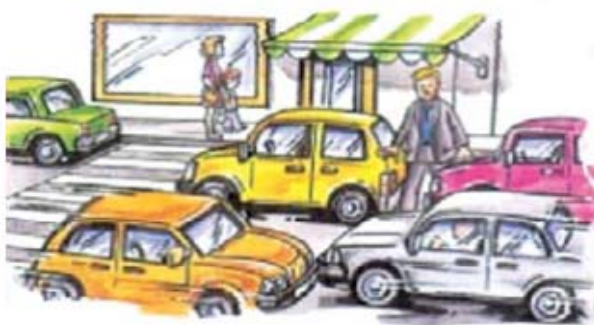


Recomendacións Básicas de Seguridade Viaria: CONSELLOS XERAIS



Servizo de Prevención
de Riscos Laborais



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Coa colaboración de:



FREMAP

Mutua de Accidentes de Traballo e Enfermidades
Profesionais de Seguridade Social Número 61

PARA O CONDUTOR

- ❖ Hai que iniciar a viaxe tras descansar suficientemente.
- ❖ En caso de notar sono, parar nun lugar seguro e descansar o tempo necesario para repoiarse.
- ❖ Nas viaxes longas hai que realizar un descanso breve cada dúas ou tres horas como máximo, e de se alargar o traxecto, incrementar a frecuencia dos descansos.
- ❖ Non realizar comidas copiosas antes de iniciar unha viaxe e evitar conducir inmediatamente despois de comer.
- ❖ Non se debe conducir baixo os efectos do alcohol, drogas, fármacos ou outras substancias que poden diminuír as facultades do condutor.
- ❖ Consultar co médico antes de tomar medicamentos que poden producir somnolencia e/ou perda de reflexos.
- ❖ Levar un reposto de gafas no caso de que sexa necesario.

RESPECTO AO VEHÍCULO

- ❖ Garantir un óptimo estado de mantemento do vehículo, realizando todas as revisións e cambios recomendados polo fabricante; substituír periodicamente o aceite de motor, os filtros de aire e de aceite, as buxías e a correa de distribución.



- ❖ Manter os cristais e espellos retrovisores limpos e o sistema de limpaparabrisas en perfecto estado de funcionamento (goma, ancoraxes de suxeición e nivel do líquido limpaparabrisas).
- ❖ Presentar o vehículo a Inspección Técnica cando corresponda.

❖ Antes de viaxes de longo percorrido, hai que asegurarse de que se encontra en perfecto estado de funcionamento, revisando o estado de freos, dirección, luces, presión dos pneumáticos e debuxo destes (incluída a roda de reposto), estado do sistema de limpaparabrisas e niveis de auga e aceite.

NA CONDUCCIÓN E A CIRCULACIÓN

- ❖ Conducir prudentemente, respectando as normas de circulación, prestando atención á sinalización e adaptándose ás condicións do tráfico.
- ❖ Antes de comezar a circular, colocar correctamente o cinto de seguridade e comprobar que o resto de ocupantes tamén o fan.
- ❖ Antes de iniciar a marcha comprobar que os espellos retrovisores están regulados de forma adecuada e utilíza-los sempre nas manobras, sobre todo nos cambios de carril.
- ❖ Extremar as precaucións ao achegarse a cruces, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidade e pasos a nivel.
- ❖ Extremar as precaucións ante condicións climatolóxicas adversas como néboa, xeo, neve, choiva etc., procurando adoptar as seguintes medidas:
 - En caso de néboa, circular lentamente utilizando as luces antinéboa (traseiras e dianteiras) e sen facer uso das "longas", xa que non melloran a visibilidade, senón que a empeoran.
 - Cando o vento sopra con forza, moderar a velocidade agarrando firmemente o volante con ambas as mans e evitando os movementos bruscos.
 - En caso de choiva, reducir a velocidade e empregar os freos con cautela; se a choiva é moi forte e o limpaparabrisas non garante unha boa visibilidade, deter o coche nun lugar seguro e esperar ata que melloren as condicións.
 - En caso de presenza de neve ou xeo, colocar as cadeas e utilizar o embrague e o freo de forma suave, evitando realizar movementos bruscos.



- ❖ Manter sempre a distancia adecuada co vehículo de diante, tendo en conta que canto maior é a velocidade a que se circula, maior é tamén a distancia de freado así como a dificultade para controlar o vehículo.
- ❖ Ao se deter detrás doutro vehículo, deixar sempre unha distancia tal que se poidan ver as súas rodas traseiras tocando o chan.
- ❖ Advertir aos demais das manobras propias utilizando a sinalización adecuada e con suficiente antelación.
- ❖ Cando se conduza de noite, realizar correctamente os cambios de luces procurando non cegar os demais.

EN RELACIÓN COAS POSTURAS E AXUSTES

- ❖ Para entrar no coche, sente primeiro lentamente e logo xire as pernas á vez que torce o tronco.
- ❖ O repousacabezas ten a finalidade protectora en caso de colisión posterior, pero non de descanso, polo que se debe situar lixeiramente atrasado respecto á posición do respaldo e regulalo conforme á altura deste.
- ❖ Conseguir unha posición óptima de conducción que nos permita manexar comodamente os mandos do vehículo; para iso, hanse de ter en conta as seguintes indicacións:
 - Mover lonxitudinalmente o asento ata que se consiga pisar co pé esquerdo o embrague a fondo, sen inclinar ou desprazar o corpo cara a diante; nesta posición, os pedais deben quedar á distancia adecuada para poder manexalos con simples movementos de nocello e mantendo o talón apoiado no chan.
 - Regular a altura do asento de tal forma que os xeonllos queden máis elevados que as cadeiras.

- Regular o respaldo ata que forme un ángulo algo maior de 90º co asento e de tal modo que os lombares queden apoiados contra o respaldo; se este non permitise o dito apoio, hai que utilizar un suplemento especial.



- Modificar a distancia respecto ao volante de maneira que, co lombo apoiado no respaldo e cos brazos lixeiramente flexionados, se poidan apoiar os pulsos no volante.
- Utilizar os retrovisores para evitar forzar o pescozo, sobre todo, ao realizar a marcha atrás.



- Efectuar leves cambios de postura para contrarrestar a fatiga, evitando distraer a atención da estrada e sen realizar movementos bruscos.
- Manter unha temperatura e ventilación confortables.

EN CASO DE AVARÍA OU ACCIDENTE

- ❖ Se se produce unha avaría ou unha picada, hai que deter o vehículo nun lugar seguro en que non se cree ningún perigo para os ocupantes nin para o resto dos condutores.
- ❖ Utilizar sempre os chalecos de alta visibilidade e colocar os triángulos de advertencia a unha distancia do vehículo tal que lles permita reaccionar coa suficiente antelación ao resto dos condutores (mínimo 50 metros).
- ❖ Se algunha persoa resultase ferida, protexer a vítima doutros posibles danos e avisar inmediatamente os servizos de emerxencias (112).
- ❖ Non actuar se non se ten formación en materia de primeiros auxilios, xa que unha intervención ou manipulación errónea pode ocasionar máis dano que beneficio.
- ❖ Lembrar que o accidentado hai que tratalo con urxencia, pero non trasladalo con urxencia.
- ❖ En caso de accidentes sen danos persoais, intentar restablecer a circulación e manter a seguridade, dentro do posible, tanto dos implicados como do resto dos condutores.
- ❖ Evitar, se non hai perigo para a circulación, a modificación do estado das cousas e a desaparición de pegadas.
- ❖ Permanecer no lugar ata a chegada dos servizos de emerxencia e das autoridades.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)