

INTRODUCCIÓN

Imaxina que chegas tarde ao traballo, a unha reunión ou a unha entrega. Vas correndo todo o rápido que podes pola beirarrúa pensando na hora e, de súpeto, algo se cruza no teu camiño. Poderías evitar o golpe? Probablemente non. Pois cando conduces ocorre exactamente o mesmo, ou mellor dito, ocorre algo peor.

Aínda que sexas das persoas que pensan que a elas non lles pasará, por favor, non esperes a que sexa demasiado tarde e continúa lendo para saberes por que non debes deixarte levar pola présa nin polas ganas de sensacións fortes.

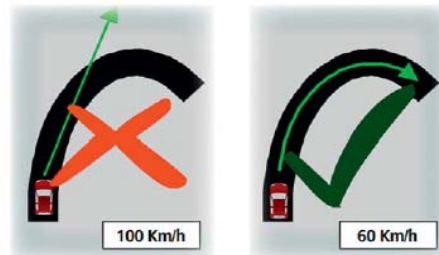
POR QUE É PERIGOSA A VELOCIDADE?

❖ Porque diminúe a nosa capacidade de reacción, fundamentalmente debido a tres motivos:

- A nosa capacidade visual vese alterada e resulta máis difícil percibirmos os posibles obstáculos ou contratempos e a sinalización.
- Tardamos menos en percorrer a distancia que nos separa do perigo percibido e, por tanto, temos menos tempo para reaccionar.
- Aumenta a fatiga, o que á súa vez propicia as distraccións.



❖ Porque aumenta a dificultade para controlarmos o vehículo, xa que a inercia do noso vehículo é maior e resulta máis difícil controlalo ante curvas pronunciadas, freadas ou obstáculos inesperados.



❖ Porque agrava as consecuencias dos accidentes, dado que a inercia que levan os ocupantes do vehículo tamén aumenta coa velocidade. Así, en caso de accidente, a violencia do impacto con calquera elemento do interior ou do exterior do vehículo é moito maior.



❖ Para que te fagas mellor unha idea disto último, na seguinte táboa podes ver a altura desde a que terías que deixar caer o teu vehículo para que a inercia dos seus ocupantes ao chegar ao chan fose a mesma que se circulases a unha determinada velocidade.

Velocidade(Km/h)	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220
Alturas (pisos)	2	5	8	13	19	26	34	42	52	63

COMO DEBES ACTUAR?

Alén de non superares os límites marcados, pensa sempre se a túa velocidade che permitirá dominar o vehículo tendo en conta o seu estado e o da vía, así como o teu propio estado.



❖ Bota de cando en vez unha ollada ao velocímetro por se vas máis rápido do que crees.

❖ Reduce sempre a velocidade nestes casos:

- Se atopas tráfico intenso.
- Se circulas por estradas con grava miúda, lama, fochancas, fortes pendentes ou curvas pronunciadas.
- Cando haxa chuvia, néboa, forte vento, neve ou xeo.
- Cando empeore a túa visibilidade como consecuencia do sol ou as luces dos coches, a néboa, o fume, a falta de iluminación...
- Se te sentes canso/a ou tenso/a.
- Se non coñeces ben o vehículo ou a estrada.
- Cando o teu vehículo vaia moi cargado ou detectes algo raro no seu comportamento.

❖ Evita as prásas e procura non saír co tempo xusto, 5 minutos é moi pouca marxe.



❖ Se estás canso/a, non corras para espelirte nin para chegar antes. Mellor para a descansar.

❖ Pensa que a tecnoloxía e a seguridade do teu vehículo poden non ser sempre suficientes.

❖ Debes ser consciente das túas capacidades e limitacións.

E lembra

✓ O exceso de velocidade implica unha menor capacidade de reacción, maior dificultade para controlar o vehículo e maior gravidade das consecuencias en caso de accidente.

✓ Unha velocidade permitida non sempre é unha velocidade segura. Ademais de respectar os límites, debes conducir sempre a unha velocidade axeitada ás circunstancias.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo n.º 61
28220 Majadahonda (Madrid)

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD VIARIA: A VELOCIDADE



 UNIVERSIDADE DA CORUÑA



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61

 <p>MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL</p>	SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
--	---

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015