

Seguridade Viaria:

O Camiño Seguro

Servizo de Prevención de Riscos Laborais



A Fórmula da Seguridade

“A condución sen accidentes, a pesar dos erros dos demais e das condicións adversas.”



CONDUCIR (Dominio Físico)

- Dominar o vehículo
- Controlar o movemento e a velocidade
- Reflexos e coordinación física
- Uso preciso de freos e dirección



CIRCULAR (Dominio Mental)

- Coñecemento profundo das normas
- Adaptación ao tráfico e á contorna
- Previsión de riscos e obstáculos
- Cortesía e respecto cos demais usuarios

Fase 1: O factor humano



Descanso

Iniciar a viaxe habendo descansado suficientemente.
En viaxes longas, flexionar as pernas e parar cada dúas horas.



Substancias

Evitar alcohol e drogas.
Consultar os efectos secundarios de medicamentos (poden producir somnolencia ou perda de reflexos).



Alimentación

Evitar comidas copiosas xusto antes de poñerse ao volante. Facer comidas lixeiras durante a ruta.

Ergonomía ao volante

Repousacabezas

Axustado á altura correcta para evitar o temido lategazo cervical en caso de alcance.

Ángulo > 90°

O lombo debe quedar apoiado no respaldo sen arquearse nin quedar demasiado estirado cara atrás.



Lixeira flexión

Os brazos e as pernas nunca deben quedar completamente estirados para permitir marxe de manobra.

Fase 2: O espazo de seguridade

Motor e Flúidos

Substituír periodicamente aceite, filtros (aire e aceite), buxías e correa de distribución.



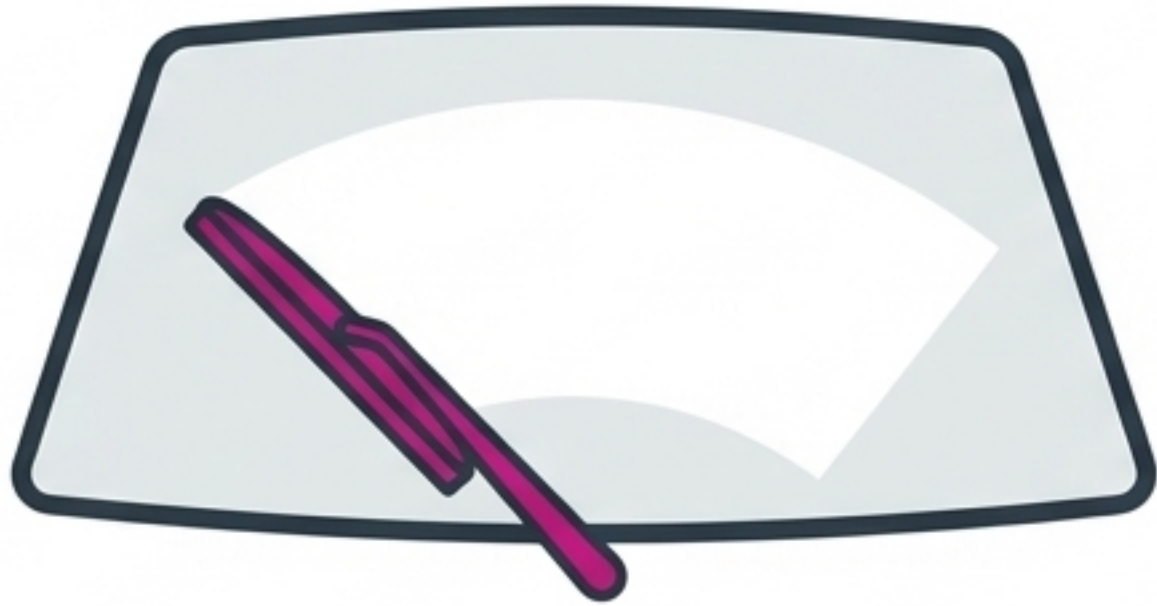
Pneumáticos e Freos

Comprobar presión e profundidade do debuxo (incluíndo a roda de reposto).

Documentación

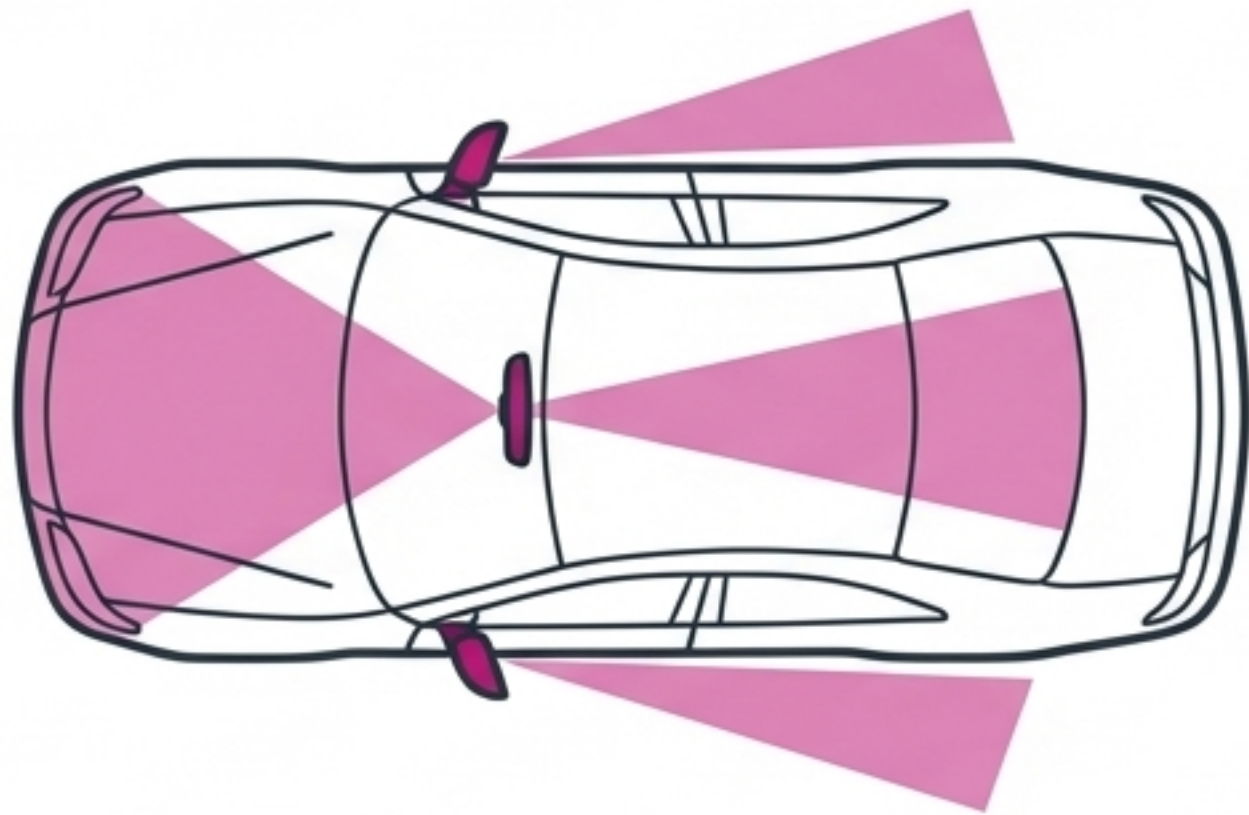
Levar a ITV ao día, papeis do seguro, e repostos/ferramentas necesarias.

Visibilidade: Ver e ser visto



Limpeza Total

Manter os cristais e o limpaparabrisas em perfecto estado. Revisar a suxeición e o nivel de líquido limpaparabrisas.



Uso dos espellos

Axustalos antes de arrincar e comprobalos de forma sistemática antes de calquera manobra ou cambio de carril.

Fase 3: Na ruta

Preparación

Cinto de seguridade abrochado (conductor e todos os pasaxeiros antes de iniciar a marcha).



Adaptación

Adecuar a velocidade de forma constante ás condicións do tráfico e aos sinais.

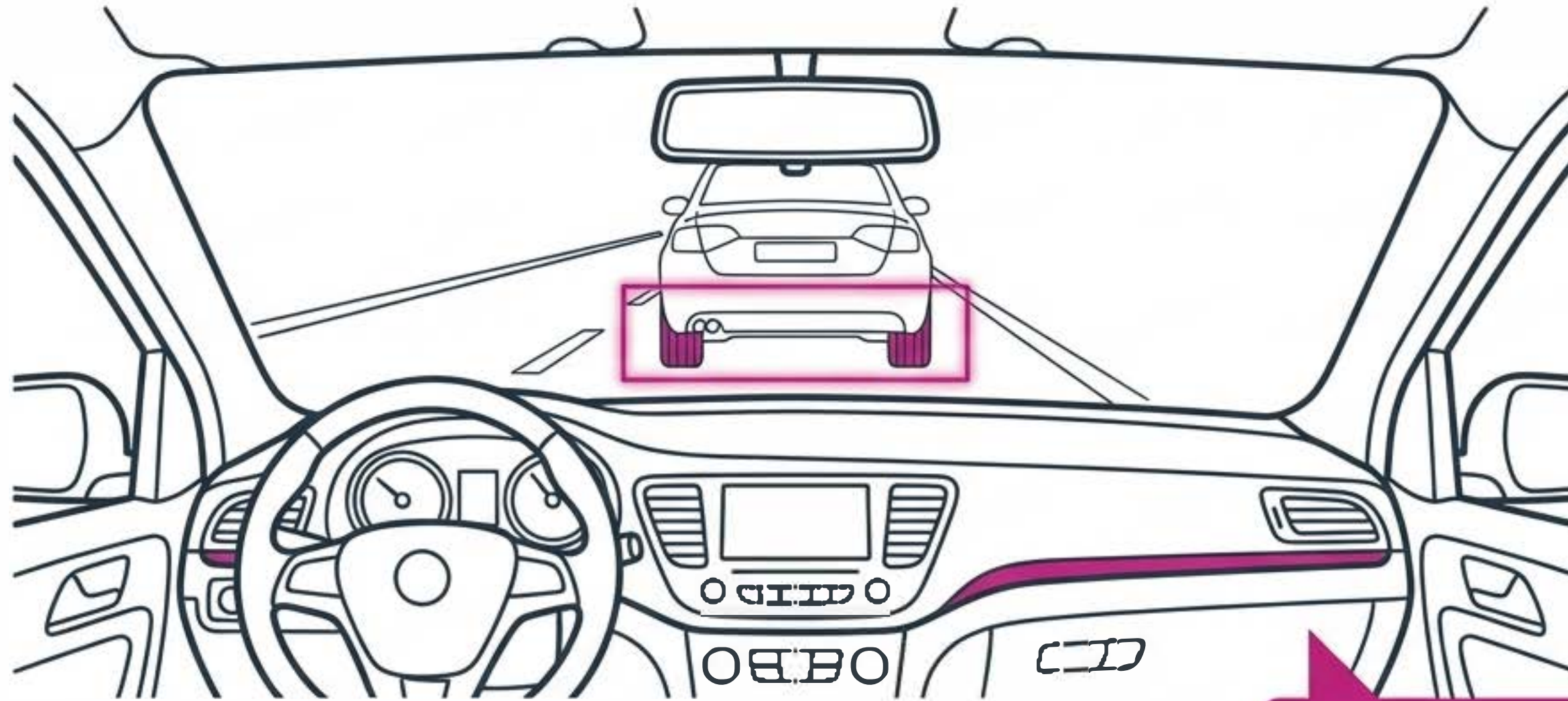


Anticipación

Canto maior é a velocidade, máis aumenta a distancia de freado e máis difícil é controlar o vehículo. Advertir as manobras con antelación.



A regra das 'Rodas no chan'



Ao deter-se detrás doutro vehículo, deixe sempre unha distancia que lle permita ver as súas rodas traseiras tocando o chan.

Isto garante espazo de manobra en caso de emerxencia, avaría do coche de diante, ou alcance traseiro.

Condições Adversas: Adaptación inmediata

Choiva

Reducir velocidade, aumentar distancia de seguridade e evitar freadas bruscas.



Neve ou Xeo

Circular lentamente usando marchas longas. Movementsos suaves de volante; non tocar o freo bruscamente.



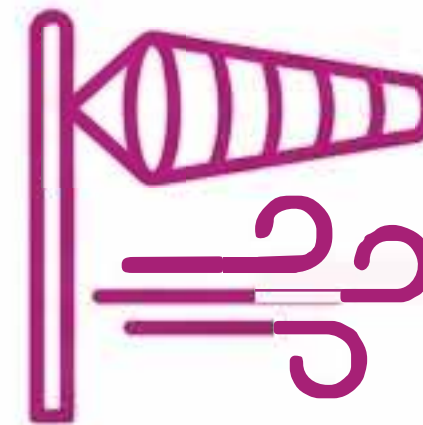
Néboa

Uso estrito de luces antinéboa. Evitar luces 'longas', xa que rebotan e empeoran a visibilidade.



Vento Forte

Suxeitar o volante con firmeza con ambas mans, especialmente ao adiantar a vehículos voluminosos.



O Imprevisto: Protocolo de Emerxencia



PROTEXER →

Deter o vehículo sen crear perigo engadido para a circulación. Sinalizar a zona adecuadamente.



AVISAR →

Alertar aos servizos de emerxencias (112). Dar conta ás autoridades en caso de vítimas.



SOCORRER

Protexer as vítimas de posibles danos adicionais. Non alterar a escena das pegadas agás perigo inminente para a circulación.

Actualización Normativa: A luz V-16

O Risco (Triángulos)



Camiñar pola calzada para colocar sinais a 50 metros supón un risco crítico de atropelo.

A Seguridade (Sinal V-16)



Activar e colocar a baliza V-16 **magnética no teito** dende o interior do vehículo, sen necesidade de saír á vía.

A túa seguridade é o noso destino



Preparación



Atención



Cero Accidentes

A conducción preventiva non é só coñecer as normas; é anticiparse aos riscos para garantir que todos cheguemos ben.

