

INFORMACIÓN PREVENTIVA SEGURIDADE VIARIA Coa colaboración de 1	SEGURIDADE NA CONDUCCIÓN. Chamamos seguridade ao conxunto de Medios, Medidas, Normas e Actuacións persoais que teñen como fin que a viaxe se desenvolva tal como estaba previsto. Entendemos por MEDIO: O automóbil, a estrada, o combustible, etc. Por MEDIDAS: Todas aquelas disposicións que ordenan ou aconsellan o Goberno, a Xefatura de Tráfico e outras Institucións oficiais. NORMAS: son o conxunto de actitudes e conductas que sen ser de obrigado cumprimento son aconselladas polos Expertos en Seguridade, Companías fabricantes de automóviles, ou pola propia Empresa. ACTUACIONES PERSOAIS: son todas aquelas actividades e formas de conducta, correctas ou incorrectas, que practicamos durante a viaxe. A conducción segura alcanza unha maior dimensión cando se fala de CONDUCCIÓN DEFENSIVA. CONDUCIR: é dominar o vehículo, dirixilo e controlar o seu movemento e velocidade. CIRCULAR: é o coñecemento das normas e medidas dictadas e a súa aplicación e cumprimento en cada caso. A CONDUCCIÓN DEFENSIVA é a suma de dúas técnicas SABER CONDUCIR + SABER CIRCULAR O Consello Interamericano de Seguridade define a Conducción Defensiva como “a conducción sen accidentes, a pesar das accións incorrectas dos demais e das condicións adversas”. 2	A Conducción Defensiva ten como obxectivo conseguir unha maior seguridade na circulación mediante: - Revisións obrigatorias (ITV) e periódicas do vehículo. - Equipamento adecuado (recambio, accesorios, documentación, etc..) - Planificación da viaxe e análise do itinerario con previsión de tempo. - Condicións persoais adecuadas (físicas e/ou emocionais) - Dominio da Conducción. - Previsión de incidencias probables (urxencias, avarías, terceiros, obstáculos) - Coñecemento e acatamento de normas e medidas. - Respecto, cortesía e imaxe. ESTADO DO CONDUCTOR - Iniciar a viaxe habendo descansado suficientemente. - Axustar o respaldo do asento para que o lombo non quede nin arqueado cara adiante nin demasiado estirado cara atrás. - Os brazos e as pernas non deben quedar completamente estirados - En viaxes longos, flexionar as pernas para activar o rego sanguíneo e desentumecer os músculos. - Evitar conducir inmediatamente despois de comer. - Evitar a conducción baixo os efectos do alcohol, drogas, fármacos ou outras sustancias que poidan diminuír as facultades do conductor. 3
- Alguns medicamentos poden producir somnolencia e perda de reflexos. Consultar co médico. O CONDUCTOR É A CLAVE DA CONDUCCIÓN E DA CIRCULACIÓN MANTEMENTO DO VEHÍCULO. - Antes de utilizar un vehículo temos que asegurar que foi revisado e que se atopa en perfecto estado de funcionamento. - Comprobar, previamente á súa utilización, freos, dirección, luces, presión dos pneumáticos e debuxo destes (incluída roda de reposto), niveis de auga e de aceite. - Substituír periodicamente: aceite do motor, filtros (aire e aceite), buxías e correa de distribución. - Un bo mantemento preventivo pode evitar accidentes e avarías. - Presentar o vehículo á Inspección Técnica cando corresponda. - Levar os repostos e accesorios necesarios. - Levar sempre a documentación do vehículo, do seguro deste e a propia do conductor. - Manter os cristais e espellos retrovisores limpos. - Revisar as placas de matrícula, integridade, numeración e limpeza. - Comprobar estado do limpaparabrisas, gomas e suxeición. 4	REVISIÓN PERIÓDICA OFICIAL + MANTEMENTO PREVENTIVO + REPOSTOS E FERRAMENTAS. = AUMENTO DAS GARANTÍAS DUNHA VIAXE SEN PROBLEMAS NORMAS DE CONDUCCIÓN E CIRCULACIÓN. - Use correctamente o cinto de seguridade e comprobe que os acompañantes o usan e saben desabrochalo. - Conduza prudentemente, a arte de conducir consiste en advertir as dificultades do tráfico. - Respecte os sinais de tráfico. - Adáptase á velocidade do tráfico. - Extreme as precaucións si ha de conducir en condicións adversas, néboa, xeo, neve, choiva, etc. - Advirta as súas manobras aos demais usuarios, mediante a sinalización adecuada e con suficiente antelación. - Durante as viaxes longas faga un descanso breve cada dúas horas. - No caso de alongarse o traxecto, incremente a frecuencia dos descansos. - Durante a viaxe faga comidas lixeiras. - Se nota sono, pare en lugar seguro e descanse uns minutos. - Non fale polo teléfono móbil durante a conducción. 5	- Utilice os espellos retrovisores nas manobras. - Antes de cambiar de carril asegúrese de que está libre o que pretende ocupar. - Manteña a distancia adecuada co vehículo de diante. - Ao deterse detrás dun vehículo deixe unha distancia tal que poda ver as súas rodas traseiras tocando o chan. - Use apropiadamente os freos. Canto maior é a velocidade á que se frea, máis difícil é controlar o vehículo e aumenta a distancia de freado. EN CASO DE ACCIDENTE. - Detéñase sen crear máis perigo para a circulación. - Utilice os dispositivos de sinalización. - Se algunha persoa resultara ferida, protexa á vítima de outros posibles danos. - Teña en conta os primeiros auxilios e se é preciso solicite axuda. - Evite, se non hai perigo para a circulación, a modificación do estado das cousas e a desaparición de pegadas. - Dea conta ás autoridades se houberse mortos ou feridos e volva ao lugar do accidente. - Permaneza no lugar ata a chegada de auxilio e autoridades tratando de suavizar a situación. - Procure evidenciar as coberturas do seguro e tome os datos precisos. - No caso de accidente sen danos personais intente restablecer a circulación e manter no posible a seguridade. 6