

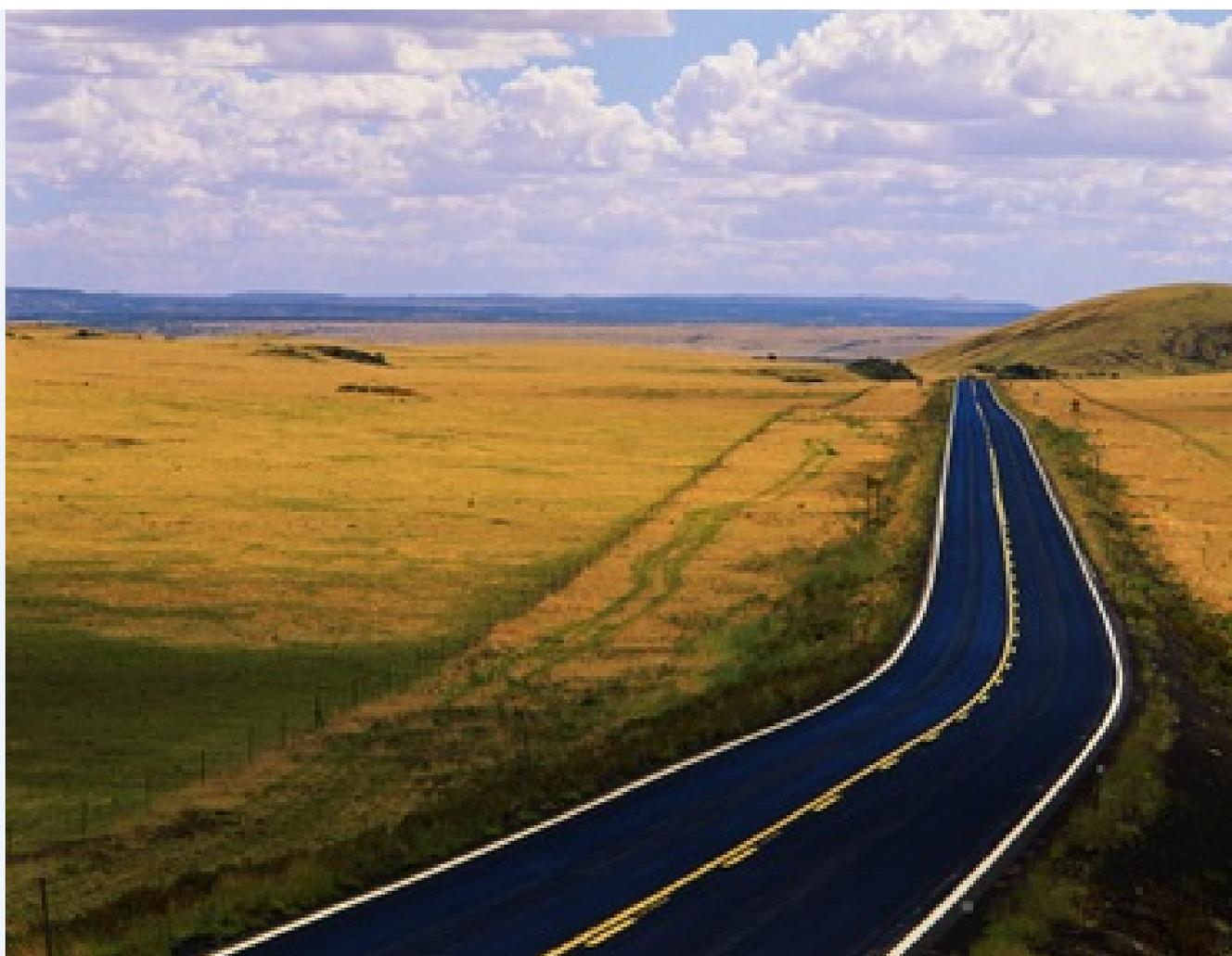
En verano, no descuide la seguridad vial

Temas: Autónomos

Por : Redacción Trabajo Saludable

Consejos de seguridad vial para prevenir los accidentes de tráfico

Sabía que...



Las causas de un accidente de tráfico pueden ser entre otras:

- fallos técnicos del vehículo: mantenimiento adecuado
- factores atmosféricos y asociados al diseño o al estado de la vía pública : oscuridad, niebla, lluvia, nieve o hielo; o bien, anchura, señalización inadecuada, estado del pavimento, deficiencias del trazado.

- fallos humanos: distracciones, prisas, falta de experiencia, exceso de confianza, etc; o bien problemas humanos derivados de problemas físicos y estados psicofísicos transitorios (prisa, emocionalidad excesiva, presión de otros, etc.) o trastornos psicológicos.

Por ello debe ...

- Cumplir con la normativa establecida por la Dirección General de Tráfico (DGT). La tiene disponible en la web de la DGT: <http://www.dgt.es>.
- Respete los límites de velocidad máxima establecidos según el tipo de vía por la que circule y respete todas las señales de circulación y las indicaciones de los agentes de tráfico. Respete las distancias de seguridad. Disminuya lentamente la velocidad para detenerte o girar. Cumpla con la normativa respecto a las Inspecciones Técnicas de Vehículos (ITV).
- Compruebe de forma regular el funcionamiento adecuado de los dispositivos de señalización del vehículo, así como el estado de los frenos, neumáticos, la batería, el nivel del anticongelante y las escobillas de los limpiaparabrisas.
- En condiciones climatológicas de lluvia, nieve, hielo, niebla o viento, levante el pie del acelerador y ponga las luces cortas. Con viento, reduzca la velocidad y sujete firmemente el volante. En estos casos, la aceleración del motor ayuda a mantener la trayectoria. Con niebla la prioridad es ver y ser vistos: encender la luz de corto alcance y las de niebla (nunca las largas para evitar el deslumbramiento por el efecto espejo).
- “El cinturón SIEMPRE y TODOS”.
- No utilice el móvil mientras conduzca. En la utilización de los navegadores GPS, se recomienda que la manipulación, programación y reprogramación se efectúe con el automóvil parado.
- Evite cualquier causa de distracción durante la conducción.

Si conduce una motocicleta, moto o bicicleta, no lo haga sin llevar un casco en la cabeza:

- Las motocicletas tienen marcados los mismos límites de velocidad que los coches, sin embargo, los ciclomotores no pueden circular a más de 40 km/h.
- Mantenga la distancia de seguridad con otros vehículos y evite la circulación detrás de camiones u otros vehículos que le impida la visibilidad.
- Si utiliza bicicleta, que sea de su talla; sentado sobre el sillín debe llegar con los pies al suelo.
- Su bicicleta o usted mismo debe disponer de elementos reflectantes de color rojo situados en la parte posterior de los pedales, del sillín y de la horquilla trasera. Es tan importante VER como hacerse VER. Entre la puesta y la salida del sol, y cuando sea necesario, debe llevar el alumbrado de su bicicleta encendido.

- No zigzaguee entre vehículos y mantenga una distancia de seguridad de 1'5 metros con el vehículo de al lado.

Si circula a pie, camine siempre por las aceras:

- Camine siempre pendiente de la circulación a su alrededor.
- Evite pasar por lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos (zonas de obras, fachadas en mal estado, etc.), sobre todo en días de fuerte viento. Para cruzar una calzada utilice siempre los pasos señalizados y las zonas reguladas por semáforos.
- Si circula fuera de población entre el ocaso y la salida del sol o en malas condiciones meteorológicas, debe ir provisto de un elemento luminoso o retrorreflectante homologado y deberá ser visible una distancia mínima de 150 metros.
- Camine siempre por la izquierda para ver los vehículos que vienen de frente y manténgase pegado a la cuneta todo lo que pueda. Con la presencia de agua, hielo u otros elementos (hojas caídas, etc.) circule despacio y con precaución, lleve las manos libres y fuera de los bolsillos y utilice un calzado que no provoque resbalones.
- Si es usuario del autobús, metro o tren: nunca se suba si está en marcha ni suba o baje de un salto; utilice los escalones y agarraderos. En trenes y metros no salga ni entre del vagón una vez que haya sonado la señal acústica y tenga precaución, ya que en algunas estaciones los andenes son más bajos que el propio vagón o hay una distancia considerable entre el mismo y en andén. Asegúrese de que las puertas no le atrapen los dedos, partes del cuerpo u objetos que pueda llevar. Prepárese con la suficiente antelación para bajar en su parada. Durante el trayecto intente mantener una postura de equilibrio e ir agarrado a algún elemento del vehículo (barras, asientos, etc.).

Otras recomendaciones:

- No superar las 2 horas continuadas al volante, parando entre 150 y 200 km de conducción.
- Procure no cambiar el ritmo, horas y duración habituales del descanso, al menos 7 horas antes de ponerse al volante.
- Beba agua abundantemente y no tome alimentos muy pesados o ricos en calorías y grasas antes de la conducción o durante el descanso.
- No recurra al consumo de estimulantes ya que no ayuda en estos casos.
- Planifique el tiempo de desplazamiento de forma que le permita llegar con holgura; programe con antelación el plan de viaje o itinerario.

- Evite situaciones estresantes durante la conducción, como no llevar el coche con unas buenas condiciones mecánicas o falta de gasolina.
- Señalice con antelación todas las maniobras antes de realizarlas.
- Frente a los riesgos relacionados con el consumo de sustancias peligrosas para la conducción: alcohol, medicamentos y/u otras sustancias prohibidas, como son las drogas, recuerde que si conduce no debes beber ni consumir drogas. Así mismo, fumar da lugar a distracciones, además de entorpecer los movimientos implicados en la conducción. Debe conocer los efectos secundarios de los fármacos incompatibles con la conducción (pregunte a su médico o farmacéutico).

Información y contacto

documentacion@mutuauniversal.net