



www.academiarace.com/issl

Los accidentes de tráfico en el ámbito laboral constituyen un problema donde empresa y trabajadores necesitan desarrollar sistemas de prevención conjuntos. Las estadísticas muestran que los accidentes de tráfico se han reducido en los últimos años en líneas generales, pero el porcentaje de los siniestros viales en el entorno laboral ha ido creciendo año a año, respecto al resto de accidentes laborales.



Región de Murcia



Instituto de Seguridad y Salud Laboral



Región de Murcia



Un conductor formado es un conductor seguro



Campaña de Sensibilización y Formación de Seguridad Vial en la Empresa



Región de Murcia



Instituto de Seguridad y Salud Laboral



Consejos básicos Seguridad Vial

PERCEPCIÓN DEL PROBLEMA

Los accidentes de tráfico son un problema grave de salud, siendo la primera causa de muerte entre las personas de 15 a 34 años. En España, cada dos horas fallece una persona por accidente de tráfico. **¿Imaginas los costos sociales y económicos que generan?**

USO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Ajústate bien el cinturón de seguridad, sin holguras, úsalo tanto en ciudad como en carretera y recuérdaselo al resto de ocupantes. Reducirás entre el 45%-60% el riesgo de perder la vida en caso de accidente.

USO DEL REPOSACABEZAS

Regula la altura de reposacabezas de forma que la parte superior de la cabeza y del reposacabezas quede a la misma altura y recuérdaselo al resto de ocupantes. Evitarás el riesgo de sufrir lesión en las vértebras cervicales.

LAS DISTRACCIONES EN LA CONDUCCIÓN

Está demostrado que tras 1 minuto y medio de conversación con el teléfono móvil, dejas de percibir 1/3 de las señales de tráfico. Otras distracciones habituales que te pondrán en peligro son cambiar de emisora, buscar objetos en la guantera, fumar, etc.

EL ESTADO FÍSICO DEL CONDUCTOR

La fatiga, el sueño y el estrés son responsables del 30% de los accidentes de tráfico. Ventilar el vehículo, no ingerir alcohol, evitar comidas copiosas, programar los viajes y sobre todo, DESCANSAR Y DORMIR, serán los consejos para evitar riesgos.

SISTEMAS DE RETENCIÓN INFANTIL

Protege a los más pequeños utilizando Sistemas de Retención Infantil homologados hasta que alcancen el 1'35m de altura y evitarás el 75% de las lesiones en caso de siniestro. A partir de 1'35m, vigila que el cinturón de seguridad quede a la altura correcta.

CONSEJOS DE COMPRA DEL VEHÍCULO

Por tu seguridad, incorpora los nuevos dispositivos de seguridad en el automóvil. Si vas a comprar un vehículo, ten en cuenta el ESP, LUCES XENON, AIRBAG, etc, como algunas de las posibilidades que mejorarán tu seguridad en la conducción.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO

Realiza una revisión básica de la mecánica general del vehículo (neumáticos, luces, líquido de frenos, limpiaparabrisas y refrigerante), así como cuidar su limpieza exterior e interior. Evita objetos sueltos en el interior que supongan riesgo en caso de colisión o frenada de emergencia.

CONSEJOS DE CONDUCCIÓN EFICIENTE

La conducción ecológica y eficiente mejorará nuestra seguridad y ahorraremos combustible, siendo así más respetuosos con el medio ambiente.

Los principales consejos son:

- **Conducir** con anticipación, previsión y manteniendo la distancia de seguridad.
- **Circular** en la marcha más larga posible y a bajas revoluciones.
- **Cambiar de marchas** a bajas revoluciones en procesos de aceleración.
- **Velocidad de circulación** lo más uniforme posible.
- **Conducir** con tranquilidad y anticipación reduce el grado de estrés del conductor y de accidentes.

CONDUCTA EN CASO DE EMERGENCIA: CONDUCTA PAS

En caso de siniestro, ten en cuenta estos pasos a seguir:

PROTEGER

- **Señalizar** la zona afectada con los triángulos de emergencia y usar el chaleco reflectante.
- **Inmovilizar** los vehículos implicados y desconectar el contacto.

AVISAR

- **Llama** a los servicios de socorro (112).
- **Describe** la situación del siniestro y del estado de los heridos.

SOCORRER

- **Nunca** debe moverse a los heridos a no ser que sea necesario.
- **Nunca** le quites el casco a un motorista.
- Tapa ligeramente **al herido** y no le des bebida, comida ni medicamentos.

Un conductor formado es un conductor seguro

