

## CICLISTA

- Respete las **señales** y cumpla las **normas de circulación** (son iguales que el resto de conductores).
- Está **prohibido** circular con **auriculares** o hablando por el **móvil**.
- Utilice siempre el **casco de seguridad**, homologado, bien ajustado, aunque no es obligatorio.
- Use **prendas reflectantes** que le hagan especialmente visible.
- Circule a **velocidad moderada** y respete siempre la prioridad peatonal en toda la acera.



## MOTOCICLETA

- Utilice **casco homologado**, sin holguras y llévelo bien abrochado.
- Cumpla con el **código de circulación**, evite los adelantamientos por huecos.
- Hágase visible, utilice **ropa reflectante** y **señalice las maniobras**.
- Realice **revisiones periódicas** en la motocicleta: desgaste de piezas, limpieza regular...
- Tenga la **ITV** actualizada.
- Si lleva **carga**, asegúrese de que está correctamente ubicada y fijada, de que no puede desplazarse o soltarse durante la marcha.



## VEHICULOS DE ALQUILER

- Si es posible, se recomienda el **alquiler de vehículo** en desplazamientos laborales, en lugar de viajar en coche propio.
- Si está interesado en este transporte, póngase en contacto con el **Servicio de Compras**.



## ACCIONES QUE REDUCEN ACCIDENTES

- Coche **compartido** entre compañeros.
- Uso de **transporte público**.
- Promover el uso de la **bicicleta**.
- Desplazamientos a **pie** hasta el lugar de trabajo.

## EN CASO DE ACCIDENTE O AVERÍA

- Mantenga la **calma**, póngase el **chaleco de seguridad** antes de bajar del coche y, si es posible, retire el vehículo a un lugar seguro donde afecte lo menos posible al tráfico.
- **Detenga el motor** y **quite el contacto**. Ponga las **luces de emergencia** (día y noche), también las de **posición** si son necesarias. Con niebla o baja visibilidad, extreme las medidas de señalización.
- **Señalice** y coloque los **triángulos** a un mínimo de **50m** asegurándose que es **visible** desde **100m** para que otros medios de transporte puedan evitar el peligro.
- Evalúe la situación. No se precipite.
- Recuerde las **tres** premisas básicas de actuación en caso de emergencia:

**Proteger, Avisar y Socorrer.**



- **Llame** al **112**, hablando con calma.
  - Si está herido, espere en un lugar protegido a que lleguen los servicios de emergencias.
  - Si ayuda a otras personas **heridas**, no las mueva, espere a los profesionales.
- Ante cualquier accidente vial laboral, el profesional será atendido en el **SERVICIO DE URGENCIAS CUN**. Allí se rellenará un **PARTE INTERNO DE ACCIDENTE**, para que el **SMPRL** investigue y proponga medidas correctoras.
- El **Servicio de Medicina de Familia** hará el seguimiento del accidente.

# SEGURIDAD VIAL

## ASPECTOS GENERALES A TENER EN CUENTA



Universidad de Navarra

<http://www.unav.edu/web/prevención-de-riesgos-laborales>

spri@unav.es Ext: 83 2139

## DEFINICIONES

**Seguridad Vial Laboral:** Conocimientos y actitudes que te permiten actuar con seguridad cuando se realizan desplazamientos por motivos laborales.

**Accidente In Itínere:** Accidente sufrido por el trabajador/a en el trayecto de su casa al trabajo, al ir o volver en un tiempo y trayecto lógico.

**Accidente In Misión:** Aquellos que se producen en los desplazamientos durante la jornada laboral.

**FACTORES** posibles en un accidente laboral de tráfico.

### FACTOR HUMANO

- **Capacidad, formación, hábitos** como conductores.
- **Estado psicofísico:** fatiga, sueño, cansancio, estrés, enfermedades...
- Estrés laboral, precariedad, **prisas**....
- Consumo de **alcohol** y/o **drogas** incompatible con la conducción.
- **Uso de dispositivos electrónicos**, teléfonos móviles con manos libres, GPS...
- **Efectos de medicamentos** (somnolencia, falta de reflejos, de atención...).
- Distracciones y comportamientos inadecuados.
- Falta de reacción y respuestas automatizadas ante circunstancias adversas.

### FACTOR MECÁNICO

- **Antigüedad del vehículo:** a partir de los 8-10 años aumenta la probabilidad de fallo mecánico.
- Un vehículo más **nuevo** dispone de mecanismos de seguridad más avanzados.

### FACTORES AMBIENTALES

- **Estado de la vía:** diseño, trazado, anchura, pendiente...
- **Entorno de la calzada:** señalización, iluminación...
- **Elementos cambiantes:** climatología, oscuridad, obras, cruce de animales, retenciones...
- **Medidas de control de tráfico y supervisión** de los agentes.

## RECOMENDACIONES

- **No** consuma **alcohol** ni **drogas**.
- No **fume** mientras conduce.
- Controle las comidas copiosas si va a conducir.
- **No** conduzca **cansado** o con sueño: descanse y no arriesgue, haga **paradas** cada **2 horas** o cada **200 km** en trayectos largos. Si nota sueño estacione el vehículo en un lugar seguro y duerma.
- Tomando **medicamentos**, consulte a su especialista.
- Respete las **señales y normas de tráfico**, adecue los **límites de velocidad** al estado de la vía, a las condiciones meteorológicas y a su estado físico o psíquico, mantenga la **distancia de seguridad**.
- **Evite** los trayectos **rutinarios**.
- **Evite** ir con **prisas**.
- **Evite** el uso de los **dispositivos electrónicos**.

## PEATÓN

- Utilice el **trayecto más seguro:** camine por aceras, no corra, no cruce entre vehículos estacionados que impiden sea visto.
- Si camina por la **calzada:** siempre por el lado de la **izquierda**.
- Cruce por el **paso de peatones**.
- **Hágase ver:** si es de noche o temprano.
- En polígonos, preste atención a la entrada y salida de grandes vehículos, maniobras...
- Tenga mucha **precaución** si camina y habla por teléfono a la vez.



## PASAJERO

- Lleve siempre puesto el **cinturón de seguridad**, delante y detrás.
- Coloque el **asiento y reposacabezas** de forma **adecuada** a su altura: son elementos de seguridad, no sólo de comodidad.
- Ayude al conductor a elegir la ruta, a estar atento a la vía y las circunstancias: no discuta, no agobie al conductor, **facilítale la tarea de conducir**.



## CONDUCTOR

- Evite las **distracciones** y **concéntrese en la conducción**.
- Lleve siempre **abrochado el cinturón de seguridad**. Ajuste el asiento, los espejos retrovisores y el reposacabezas.
- **Planifique el trayecto:** evite las horas y zonas conflictivas. Vaya con tiempo suficiente para evitar actitudes temerarias.
- Evite manipular audio, climatización...
- Pase la **ITV**. Mantenga el vehículo en buen estado.



ELEMENTOS	REVISIÓN
Limpiaparabrisas	Nivel de agua, estado de escobillas.
Neumáticos	Dibujo (min 1.60 mm) y presión. Equilibrado y paralelo.
Batería	Nivel líquido de los vasos. Limpieza.
Frenos	Nivel líquido, desgastes dezapatas. Comprobar recorrido pedal y tensión del freno de mano.
Aceite	Nivel y filtro.
Luces	Funcionamiento, altura. Estado de cristales. Juego de repuesto obligatorio.
Refrigeración	Nivel líquido y estado de la correa de la bomba de agua.
Suspensión	Estado de amortiguadores y muelles.
Dirección	Holgura del volante o ruidos, vibraciones y trayectoria.
Encendido	Filtro de aire, estado de bujías, condensador.

- **Elementos obligatorios:** rueda de repuesto, juego de luces y herramientas, chaleco reflectante y triángulos de señalización.
- Si usa **vehículo de empresa**, comunique las incidencias y necesidades de revisión.

## TRANSPORTE PÚBLICO

- Espere su turno en la parada, en la acera.
- **Suba y baje** de forma **ordenada**, cuando el autobús este detenido.
- Cruce por detrás y alejado del autobús, nunca por delante: espere que se vaya para ver si circulan otros vehículos.

