Seguridad vial.

Riesgos de la actividad de conductor

Como todos los puestos de trabajo, el de conductor tiene algunos riesgos característicos. El conocimiento de los mismos es el primer paso para luchar contra ellos.
A continuación enumeramos los más destacados:

- Accidente de tráfico. Es un riesgo presente en todas aquellas actividades que implican la utilización de vehículos o el tránsito por vías públicas.
- Fatiga postural. Este riesgo aparece como consecuencia del mantenimiento prolongado de una postura determinada.

Recuerda que un número importante de accidentes tiene lugar en carreteras secundarias. No bajes la guardia en este tipo de vías y adecua la conducción tanto al tipo de vehículo como a la clase de carretera.

Y recuerda:

- **Se respetuoso con los demás conductores y especial con los peatones.**
- **Programa con suficiente antelación tu salida. No vayas con prisas.**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita conducir más de dos horas sin descansar, haz paradas. El cansancio incrementa el riesgo de accidente. Con esta sencilla medida además reduciremos el riesgo de fatiga postural.
- Siempre que las condiciones lo permitan, circula con las ventanillas cerradas. Evitarás ruidos excesivos, distracciones y la entrada de objetos e insectos.





Si entrara algún insecto en el habitáculo, ¡No pierdas la calma!, para en un lugar seguro y facilita su salida.

- Si vas a conducir:
  - ✔ No bebas alcohol.
  - ✔ Evita comidas copiosas.
  - ✔ No ingieras medicamentos que dificulten la conducción.





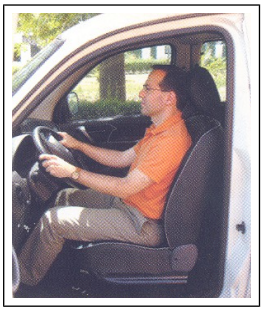
- Cuando estas conduciendo, las distracciones implican numerosos accidentes: evita comer, beber y ¡NO FUMES!

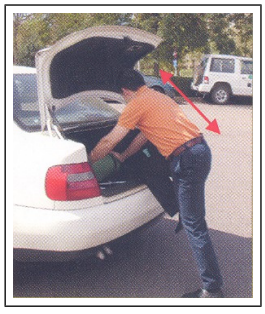
Debemos recordar que nuestra tarea lleva implícita una gran responsabilidad:

- Cumple en todo momento las normas de circulación.
- Respeta los límites de velocidad.
- **Usa siempre el cinturón de seguridad. También en los asientos traseros.**
- Presta atención a la señalización de la vía, especialmente cuando haya obras.
- Cuando las condiciones climatológicas sean adversas, extrema las precauciones: reduce la velocidad e incrementa la distancia de seguridad.

Medidas a tomar

- No adelantes si las condiciones de visibilidad no son buenas o cuando la señalización lo prohíba.
- **¡¡No pierdas de vista la carretera!!, ¡¡Cuidado con:** el manejo del equipo de música, distracciones con los acompañantes...!!
- La postura correcta para conducir:
  - ✔ La espalda completamente apoyada en el respaldo, adelantando el asiento hasta alcanzar los pedales.
  - ✔ La rodillas deben estar en línea con las caderas (ángulo 90º).
  - ✔ Sentarse derecho y coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.
  - ✔ Para sacar objetos pesados del maletero, se recomienda mantener la espalda lo más recta posible. Para ello, podemos apoyar una rodilla en el vehículo.





Respecto al vehículo

Antes de hacerte cargo del mismo, asegúrate del correcto estado de:

- Ruedas.
- Luces.
- Frenos.
- Dirección.



- **Regula bien los espejos y el asiento antes de comenzar la conducción.**
- **Además, comprueba que el vehículo dispone de los chalecos de alta visibilidad y de los triángulos reglamentarios.**

Al devolver el vehículo:

- Comunica al responsable administrativo del mismo cualquier desperfecto o anomalía en su funcionamiento detectada durante su uso.

JUNTA DE EXTREMADURA

http://ssprl.juntaex.es