

Seguridad y Salud en mi Trabajo



*Manual de Buenas Prácticas
Seguridad en los Desplazamientos*

SEGURIDAD Y SALUD EN MI TRABAJO

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

SEGURIDAD EN LOS DESPLAZAMIENTOS



Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Nº 275



© FRATERNIDAD-MUPRESA

Reservados todos los derechos
Depósito Legal: M-36518-2004
Imprime: GSM Impresores, S.A.
General Ricardos, 13 • 28019 Madrid
Tel.: 914 725 897 - Fax: 914 722 768
Edición: FEBRERO 2008

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. ACCIDENTES DE TRÁFICO	6
1.1. Recomendaciones de seguridad para el conductor	7
1.2. Recomendaciones relativas al estado del vehículo	29
1.3. Recomendaciones relativas a las condiciones de la vía, de circulación y ambientales	30
1.4. Seguridad vial dentro de los centros de trabajo	34
2. ACCIDENTES COMO PEATÓN	36
2.1. Recomendaciones de seguridad para el peatón	36
2.2. Seguridad del peatón dentro de los centros de trabajo	38
3. ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO	39
RESUMEN	41



INTRODUCCIÓN

Diariamente nos desplazamos desde nuestros hogares a los centros de trabajo. Además, según la actividad que usted realice, puede que tenga que moverse de un lugar a otro durante su jornada laboral. Estos desplazamientos pueden hacerse **a pie, en cualquier tipo de vehículo, ya sea de su propiedad o de la empresa, o en transporte público**, y ser el origen de accidentes.

Según las estadísticas, más del 10% del total de los accidentes de trabajo tienen su origen en los desplazamientos de ida o vuelta al trabajo (**accidentes “in itinere”**) o a desplazamientos motivados por el mismo (**accidentes en misión**), como asistencias a reuniones, realización de gestiones, etc. Las pérdidas económicas que originan estos accidentes son difíciles de cuantificar, pero lo más importante es el elevado coste de vidas humanas que suponen. Por ejemplo, en el año 2004 se registraron un total de 955.744 accidentes laborales, de los cuales 84.020 fueron clasificados como accidentes “in itinere” y 38.726 fueron clasificados como accidentes en misión, en total 122.746. En estos más de cien mil accidentes se produjeron 3.655 heridos graves y 756 víctimas mortales (más de la mitad de las víctimas mortales totales de los accidentes laborales). Como ven, son cifras que difícilmente pueden ser aceptadas por nuestra sociedad, y llaman la atención por la especial gravedad que tiene este tipo de accidentes.

Otra característica que tienen estos accidentes es que siempre se han asociado al azar, al destino. Parece como si no se pudiera hacer nada para poder evitarlos. Además, se les tiende a considerar como un fenómeno ajeno al trabajo y a la planificación de la prevención de riesgos laborales dentro de la empresa.

Estas ideas son incorrectas, ya que al estudiar las causas de estos accidentes se ha demostrado que, en la mayoría de los casos, el accidente es consecuencia de algún fallo evitable y, por lo tanto, predecible. A lo largo de este curso vamos a darle una serie de pautas y recomendaciones, en la mayoría de los casos simples recordatorios de normas básicas de circulación, con el fin de disminuir considerablemente los accidentes durante los desplazamientos.

***Los accidentes en los desplazamientos son,
en un elevado porcentaje, prevenibles***

1

ACCIDENTES DE TRÁFICO

Un accidente de tráfico puede ser originado por un fallo de uno o más de estos elementos:



Así, las causas que pueden originar accidentes pueden ser:

Conductor:

- *Desafío o desconocimiento de las normas.*
- *Inexperiencia.*
- *Monotonía en la conducción.*
- *Falta de confort.*
- *Fatiga.*
- *Falta de atención.*
- *No observar las señales de tráfico.*
- *Alcohol y comidas copiosas.*
- *Alteraciones psíquicas.*
- *Deficiencias físicas.*

Estado del vehículo:

- *Mantenimiento inadecuado.*

Condiciones de las vías, de la circulación y ambientales:



- *Demasiado anchas: carriles no delimitados.*
- *Demasiado estrechas: dificultades de flujo y accesos.*
- *Densidad del tráfico.*
- *Superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas.*
- *Cruces con mala o nula visibilidad.*
- *Condiciones meteorológicas: lluvia, niebla...*
- *Nocturnidad.*

En las siguientes páginas vamos a dar algunas recomendaciones para tratar de evitar estas causas.

1.1. RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

En el análisis de las causas de los accidentes de tráfico, se observa que el comportamiento de los conductores es un factor importante en la mayor parte de los mismos.

Conducir implica identificar y organizar todas las informaciones con el fin de tomar las decisiones más correctas en el momento preciso

Muchos de los accidentes son originados por imprudencia del conductor. Todos sabemos como se debe conducir; pero: ¿cumplimos las normas básicas de seguridad? Según los datos de la Dirección General de Tráfico, más de las tres cuartas partes de los accidentes mortales de tráfico son provocados por fallos humanos. Distracciones, velocidad inadecuada, invasión de carril y maniobras prohibidas son la causa de más del 75 por ciento de los siniestros. Cumpliendo las normas esenciales de seguridad se pueden evitar la mayoría de los accidentes, por ello vamos a recordarlas:

- El uso del **cinturón de seguridad** es obligatorio siempre; tanto para el conductor como para los acompañantes. Muchas de las víctimas mortales se podrían haber salvado si hubieran utilizado el cinturón de seguridad. Además, la no utilización del cinturón de seguridad es la causa principal de los traumatismos oculares.

NO SE LO quite en ningún momento, por corto que sea el trayecto



- Recuerde que si conduce una moto es obligatorio utilizar **casco de protección**. El acompañante debe, asimismo, utilizar casco.



- Conduzca siempre con **ambas manos en el volante**.

- Procure **no fumar mientras conduce**, ya que al encender el cigarrillo y utilizar el cenicero estamos desviando la atención de la circulación y de la carretera; además, el humo del tabaco puede irritar los ojos. Aproveche para fumar en las paradas que haga para descansar y despejarse.

● **No se distraiga:**

- *No pierda la concentración.*
 - *Fíjese en los vehículos que van a su lado y detrás de usted.*
 - *No hay que inclinarse para mirar el periódico o consultar un plano. Si es necesario, será mejor parar.*
 - *Cuidado al poner en marcha la radio y al manipular sus mandos. Esto puede distraer la conducción. Procure hacerlo con el vehículo parado.*
 - *Recuerde que está prohibido conducir utilizando casco o auriculares conectados a aparatos receptores o reproductores de sonido.*
 - *Hablar por teléfono, mientras conducimos, si no utiliza un dispositivo adecuado, además de estar prohibido, implica un grave riesgo para la seguridad del conductor, sus ocupantes y para el resto de los vehículos. Únicamente podrá utilizarse durante la conducción dispositivos de telefonía móvil y cualquier otro sistema de comunicación, cuando el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos, ni usar cascos, auriculares o instrumentos similares.*
- **Respete siempre los límites de velocidad.**



	Autovías y autopistas	Vías con arcén pavimentado de anchura mínima 1,5 m.	Resto de vías fuera de población	Vías dentro de población
Turismos y motocicletas	120 km/h	120 km/h	90 km/h	50 km/h
Vehículos derivados de turismos, vehículos mixtos adaptables y autobuses	100 km/h	90 km/h	80 km/h	50 km/h
Camiones, furgones, autocaravanas, vehículos articulados y automóviles con remolque de hasta 750 kg.	90 km/h	80 km/h	70 km/h	50 km/h
Automóviles con remolque de más de 750 kg.	80 km/h	80 km/h	70 km/h	50 km/h

Estas son las velocidades máximas establecidas, que pueden ser limitadas y complementadas por la indicada mediante la señalización vertical y horizontal. Usted, como conductor, debe saber que estas velocidades se han establecido en función de las condiciones normales de circulación, por lo que habrá muchas ocasiones en las que no es suficiente con respetar la velocidad establecida en las señales. No se fíe pensando que conducir a esa velocidad es seguro.

Adecue la velocidad del vehículo teniendo en cuenta:

- *Sus condiciones físicas y psíquicas: cansancio, estado de salud...*
- *Su experiencia, extreme las precauciones si es conductor novel.*
- *Estado de la vía: calzada obstruida por obras, un accidente...*
- *Estado del vehículo.*
- *La carga del vehículo.*
- *Condiciones meteorológicas: lluvia, niebla...*
- *Condiciones de circulación: circulación densa.*

De noche disminuya siempre su velocidad, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad



- Procure salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino. No corra. Lo importante es llegar aunque sea tarde.

La principal causa de accidentes es circular a una velocidad superior a la adecuada

- Además, en caso de colisión, la gravedad de las heridas aumenta con la velocidad.

- Recuerde que no se debe molestar a los demás conductores circulando a una velocidad anormalmente lenta.
- Mantenga la **distancia de seguridad** adecuada con el vehículo que le precede. La distancia de seguridad es la distancia mínima que debe haber entre nuestro vehículo y el que nos precede para que al frenar, nuestro vehículo quede totalmente detenido sin llegar a colisionar. En realidad, es la suma de dos distancias:

- **Distancia de reacción:** es la distancia que recorre el vehículo desde que el conductor ve el obstáculo hasta que frena.
- **Distancia de frenado:** es la distancia que recorre el vehículo desde que el conductor pisa el freno hasta que el vehículo se detiene.



Utilice el siguiente truco para comprobar si mantenemos la distancia de seguridad adecuada:

Busque un punto fijo de referencia y, cuando el vehículo que nos precede pase por ese punto, cuente mentalmente: “1101, 1102”...

Si el vehículo que conducimos pasa por el punto de referencia antes de que hayamos terminado de contar, no estamos manteniendo la distancia de seguridad, por lo que deberemos disminuir nuestra velocidad hasta conseguirla.



¿Qué pasaría si el vehículo que esta delante de usted se encuentra con un imprevisto y da un frenazo brusco?

Si la distancia a la que está de él es suficiente le dará tiempo a reaccionar, si no es suficiente...

- Aumente la distancia de seguridad cuando las condiciones climatológicas o de la circulación (estado de la carretera, densidad del tráfico, etc.) son adversas.

Además, la separación que debe guardar todo conductor de vehículo que circule detrás de otro sin intención de adelantarlo, deberá ser tal que permita al que a su vez le siga adelantarlo con seguridad.

- El **calzado inapropiado**, tacones altos y suelas deslizantes, representa un peligro al no controlar bien los pedales.

- Respete las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...). Es una medida más de protección.



- Si la circulación está regulada por **agentes de tráfico**, siga las indicaciones que le hagan.

- **No se salte nunca un semáforo en rojo.**



- **Señale anticipadamente los cambios de dirección** con los intermitentes. El vehículo que viene detrás debe conocer con antelación por donde vamos a circular.



- Respete los **pasos de cebra**, todos somos peatones en algún momento.

- Si conduce una moto, procure circular en línea recta, no metiéndose entre los coches. Si se producen retenciones, espere a que los vehículos que tiene delante se pongan en marcha.

- **No tome bebidas alcohólicas si va a conducir.** La implicación del alcohol en los accidentes de tráfico es muy alta (el alcohol está presente en la mitad de los accidentes con víctimas mortales). La ingestión de alcohol, incluso en bajas concentraciones:

- *Produce una euforia que hace ser imprudentes a los conductores.*
- *Aumenta el tiempo de reacción del conductor.*
- *Produce una incorrecta apreciación de las distancias y las velocidades de otros vehículos.*
- *Supone un deterioro de diversas funciones como la atención, los reflejos, la visión (efecto túnel) y la audición.*
- *Da sueño, sobre todo si se ha ingerido el alcohol con una comida copiosa.*

Según la legislación actual, las tasas de alcoholemia permitidas son las siguientes:

- 0,3 gr/ltr de sangre (ó 0,15 mg/ltr de aire expirado) para conductores de vehículos con más de 9 plazas, de servicio público, de transporte escolar, de mercancías peligrosas, de transportes especiales, de servicio de urgencias, de vehículos con M.M.A mayor de 3,5 Tm y conductores noveles.

- 0,5 gr/ltr de sangre (ó 0,25 mg/ltr de aire expirado) para el resto de los conductores.

Un par de cervezas o una copita después del almuerzo es suficiente para disminuir nuestra capacidad, aunque conscientemente no nos percatemos de ello.



CONDUCIR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL SUPONE UN GRAVE RIESGO PARA USTED Y LOS QUE LE RODEAN

- Si está tomando algún tipo de medicamento, lea detenidamente el prospecto, ya que algunos medicamentos están contraindicados si debe de conducir. Consulte con su médico o farmacéutico si existen otros medicamentos que, siendo igualmente válido, no tengan efectos negativos sobre sus capacidades para la conducción.
- Otro factor que tiene una gran influencia en nuestra capacidad para conducir es la **fatiga**. la principal consecuencia de la fatiga es que se produce un aumento del número de errores y una disminución de nuestra capacidad de respuesta, lo que puede resultar especialmente peligrosos si estamos conduciendo.

Por ello, si usted detecta la aparición de los siguientes síntomas:

- Parpadeo constante, picores y dificultad para mantener los ojos abiertos.
- Brazos y/o piernas entumecidos (“se duermen”).
- Continuos cambios de postura.
- Sensación de pesadez de cabeza.

son la señal de que la fatiga esta empezando a afectarle.

Si la fatiga ya ha hecho su aparición, la mejor (y única) recomendación que se puede realizar es **pararse para descansar y/o dormir el tiempo suficiente** hasta que desaparezca la fatiga.

Para evitar la aparición de la fatiga, siga las siguientes recomendaciones:

- En viajes largos, se recomienda **realizar una parada cada 200 kms. o cada dos horas**, aprovechado la misma para pasear unos minutos y estirar los músculos.
- **Evite las comidas copiosas**, ricas en grasas o calorías, antes de conducir.
- **Mantenga una ventilación adecuada del vehículo**, evitando los ambientes calurosos ya que favorecen la aparición de la fatiga.
- **Evite llevar ropas ajustadas** que dificulten la circulación sanguínea.
- Tome algún café, teniendo siempre en cuenta que las bebidas estimulantes no eliminan la fatiga, solo enmascaran momentáneamente sus efectos.
- Refréscuese los brazos y la cara con agua fría.
- **Extreme las precauciones al volante**, especialmente **al finalizar la jornada laboral**, ya que en esos momentos puede aparecer la fatiga acumulada a lo largo del día.

La aparición de la fatiga se puede ver favorecida por la adopción de una mala postura al volante, por lo que es fundamental **regular adecuadamente el asiento del conductor**; además nos servirá para prevenir la aparición de dolores de espalda y proporcionarnos mayor libertad de movimientos durante la conducción. Siga los siguientes pasos para regular el asiento:

1. La altura correcta del asiento es aquella que nos permita pisar a fondo los pedales sin que la pierna ejerza una presión excesiva sobre el asiento.
2. La cadera debe quedar bien encajada en el ángulo que forman el asiento y el respaldo, con la espalda bien pegada a este último, que debe de estar ligeramente inclinada (15 ó 20°).
3. La distancia que debe de haber entre la rodilla y el borde del asiento tiene que ser de dos o tres dedos.
4. El siguiente paso es regular la distancia al volante y a los pedales, para lo cual desplazaremos horizontalmente el asiento hasta situarnos de tal forma que podamos pisar a fondo los pedales con las piernas flexionadas de 30 a 45°.
5. En esta posición, estirando uno de los brazos, nuestra muñeca debe quedar a la altura de la parte superior del volante, con el codo ligeramente flexionado.

- La familiarización con el recorrido, puede hacer que nos relajemos. **No se fie, no disminuya la atención.**
- **Preferencia de paso:** son muchos los accidentes que se producen por olvidar la preferencia de paso entre los conductores.
 - Si no hay señalización, se cederá el paso a los vehículos que se aproximen por la derecha.
 - Disminuya la velocidad y espere lo inesperado, señalando sus intenciones y reanudando la marcha con precaución.

Al llegar a una intersección fíjese en las señales y no se las salte bajo ningún concepto, aunque le pueda parecer que no hay peligro aparente



- El conductor que deba ceder el paso a otro debe mostrarlo con suficiente antelación, por su forma de circular y con la reducción de la velocidad.
- Si usted tiene preferencia, debe procurar de todas formas facilitar la incorporación (especialmente cuando haya grandes colas y el movimiento de los vehículos se efectúe con gran lentitud). Eso si, siempre que ello no suponga modificar bruscamente la velocidad o la trayectoria. Un frenazo brusco puede ser la causa de un accidente.

Lo importante es poder evitar un accidente, incluso si se tiene prioridad

- *Si cree que le están cediendo el paso*, no se incorpore a la vía hasta asegurarse de que le permiten hacerlo.

▷ **En los adelantamientos:**

No adelante, cuando por cualquier circunstancia, no se pueda realizar con seguridad

- Se hará únicamente cuando se esté seguro de que no hay peligro alguno. Compruebe el tráfico tanto delante como detrás.
 - Hacia delante para comprobar si vienen vehículos en sentido contrario, la distancia a la que se encuentran, si da tiempo a adelantar, que el vehículo que pretendemos adelantar no indica intención de adelantar a su vez...
 - Hacia detrás para comprobar que no nos quiere adelantar el vehículo que circula detrás.
- Asegúrese de que no hay señales de prohibición.
- Evite hacerlo en un cruce, curva, cambio de rasante o lugar sin visibilidad.
- Mire por el espejo retrovisor para asegurarse de que nadie intenta adelantarnos.
- Estime la velocidad que lleva el vehículo que intentamos pasar y si la distancia del vehículo que viene detrás nos permite el adelantamiento.
- Acelere y proceda a adelantar en el menor tiempo posible.
- No se acerque mucho al otro vehículo, ya que si este frenara por cualquier razón, podría colisionar con él. Además, perderá visibilidad.
- Realice la maniobra lo más rápidamente posible y sin vacilaciones.
- Al finalizar el adelantamiento, observe mediante los retrovisores, la posición del vehículo adelantado, para no entorpecer su circulación.



- Señale su intención de volver al carril original y vuelva a la velocidad normal tan pronto como haya pasado con seguridad.

Manténgase siempre al lado derecho de la vía. Cambie sólo cuando tenga que adelantar a otro vehículo

- Cuando otro vehículo quiera adelantarlo: por su propia seguridad, deje pasar sin dificultad a quien le pida paso. Facilítele el adelantamiento para que la maniobra dure el menor tiempo posible:
 - Arrímese a la derecha. Dé al vehículo el espacio necesario para poder realizar el adelantamiento con la mayor seguridad posible.
 - No aumente la velocidad durante el adelantamiento.
 - Facilite el regreso al carril de inicio.
 - Si ve que un automóvil viene en sentido contrario, haga señales con el brazo o con el intermitente izquierdo. Si no obedece: disminuya la velocidad si cree que el conductor que viene detrás va a pasarle o aumentela para dejar espacio detrás de su vehículo.

▷ **Estacionamiento:**

- La detención se efectuará, de manera suave y progresiva. Hay que evitar los frenazos bruscos para no ser golpeados por el vehículo que nos precede.
- No estacione vehículos en zonas que no son para tal fin.



- Al abandonar el vehículo después de estacionarlo: mire antes de abrir la puerta: puede venir algún peatón por la acera o un coche por la vía.
- Cuando necesite estacionar un vehículo fuera de las zonas habilitadas al efecto, hágalo siempre en lugares con buena visibilidad y durante el tiempo mínimo imprescindible.

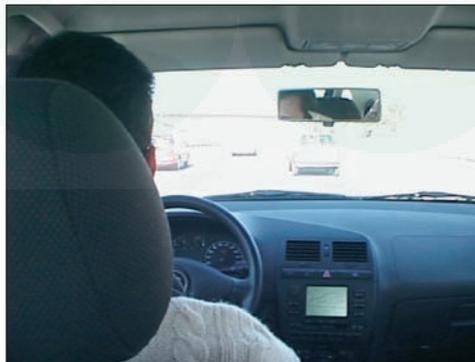
Tenga cuidado con aquellos conductores que están buscando estacionamiento, pueden hacer maniobras bruscas o frenazos

1.1.1. Situaciones imprevistas

En el apartado anterior hemos visto como conducir en condiciones normales, vamos a ver ahora como actuar ante situaciones no deseadas que aumentarán el peligro de sufrir un accidente.



Afortunadamente, los adelantos técnicos que incorporan los vehículos más modernos (ABS, ESP, etc.) hacen que sea más fácil poder afrontar muchas de las situaciones que veremos a continuación.



● **Si se revienta un neumático mientras circula:**

- *No pise el freno.*
- *Sujete firmemente el volante con las dos manos.*
- *Gire lo necesario para mantener la dirección del vehículo.*
- *Levante suavemente el pie del acelerador, sin brusquedad.*
- *Cuando el coche haya perdido velocidad, accione el freno poco a poco.*
- *Apártese de la carretera, si es posible, para cambiar el neumático.*

● **Si su coche patina:**

- *No pise el freno.*
- *No levante el pie del acelerador.*
- *Gire en la misma dirección en que se mueven las ruedas traseras al deslizarse.*
- *Afloje el acelerador.*
- *Frene suavemente.*

● **Si fallan los frenos:**

- *Pise el pedal del freno varias veces para aprovechar al máximo la posible frenada residual que nos pueda proporcionar.*
- *Utilice el motor para frenar, introduciendo marchas cada vez más cortas.*
- *Accione de forma suave y progresiva el freno de mano, nunca de forma brusca.*
- *Si no consiguiéramos reducir la velocidad con las acciones anteriores, como último recurso intentaremos hacer que el vehículo roce contra las protecciones de la carretera, avisando previamente al resto de los ocupantes del vehículo para que se sujeten firmemente.*

● **Si los faros de otro coche le deslumbran:**

- *Disminuya la velocidad.*
- *No mire a los faros directamente, gire ligeramente la cabeza.*



● **Si se encuentra un vehículo que circula en sentido contrario por nuestro carril:**

- *Haremos sonar el claxón y daremos ráfagas con las luces para llamar la atención del conductor del otro vehículo.*
- *Si el conductor no reacciona y continúa dirigiéndose en nuestra dirección, disminuirémos la velocidad y nos desviaremos rápidamente lo máximo posible hacia la derecha, aunque ello nos obligue a circular por el arcén.*
- *Evitaremos por todos los medios chocar de frente ya que cualquier maniobra, por peligrosa que sea, es preferible a un choque frontal.*

● **Presencia de un animal en la calzada:**

- *Disminuiremos la velocidad y haremos sonar el claxón para conseguir que el animal salga de la calzada. Si es de noche también daremos ráfagas con las luces ya que los animales, al ser deslumbrados, tienden a quedarse quietos.*
- *Si el animal no reacciona, trataremos de evitar el atropello desviándonos hacia el arcén, sin frenar bruscamente (a no ser que el vehículo disponga de ABS) para evitar el bloqueo de los ruedas y la consiguiente pérdida de dirección, ni hacer virajes bruscos.*
- *Si la carretera no tuviera arcén y tenemos la seguridad de que no viene nadie por el carril contrario podremos invadirlo momentáneamente. Si no tuviésemos esa seguridad sujetaremos firmemente el volante y continuaremos en línea recta, ya que es preferible atropellar al animal que provocar una colisión con otro vehículo.*

● **Caída de una persona delante del vehículo:**

- *Si no podemos hacer una maniobra para evitarla, a no ser que dispongamos de ABS, pisaremos el freno y lo soltaremos rápidamente varias veces, ya que las consecuencias para el atropellado son mucho más graves si las ruedas pasan frenadas por encima de su cuerpo.*

● **Si su coche se incendia:**

- *Corte el encendido del motor.*
- *Haga salir a todos los ocupantes.*
- *Sofoque las llamas con el extintor, una manta, ropa, tierras o arena, pero nunca con agua.*
- *Si el incendio se produce en el motor, no debe levantarse el capó antes de tener preparado el extintor, ya que al abrirlo estamos favoreciendo al fuego al disponer de más oxígeno.*
- *Si el fuego se acerca al depósito de gasolina, aléjese rápidamente para evitar los peligros de la explosión.*

● **Caída del vehículo al agua:**

- *Mantenga la calma en todo momento.*
- *Mientras el vehículo flota, trataremos de salir por una puerta o ventanilla.*
- *Si no lo conseguimos, deberemos esperar a que el vehículo se llene totalmente de agua para poder abrir las puertas (momento en el que se igualan la presión del interior y del exterior). Mientras tanto, podemos respirar gracias a la bolsa de aire que se forma en el interior del vehículo.*
- *En cuanto podamos abrir las puertas, haremos una inspiración profunda y saldremos rápidamente.*

● **Si los faros de su coche se apagan:**

- *Disminuya la velocidad.*
- *Saque el vehículo fuera de la calzada y, si no es posible, señalice lo antes posible la presencia del obstáculo en la carretera.*
- *Cambie el fusible o las bombillas.*

● **Si el parabrisas de su coche se rompe:**

- *Pare el coche.*
- *De un puñetazo al parabrisas, golpee desde dentro.*

● **Si un insecto se ha metido en su coche:**

Un simple insecto puede producir un accidente de graves consecuencias por no mantener la calma.

- *Detenga el coche y aleje el insecto.*

No olvide llevar los siguientes elementos en el coche, en una situación imprevista, pueden serle de gran ayuda:

- **Un juego de lámparas adicional.**
- **Rueda de repuesto.**
- **Triángulos de avería.**
- **Chaleco reflectante.**
- **Herramientas.**
- **Botiquín de primeros auxilios.**



Si por alguna de estas situaciones tiene que detener el coche:

- No pise a fondo el freno:
 - *En caso de reventón.*
 - *Cuando el automóvil patina.*
 - *Si ha entrado a demasiada velocidad en una curva.*

Si frena bruscamente, perderá el control del coche.

Suelte el acelerador y sujete firmemente el volante, para mantener el control del coche. Pise suavemente el freno varias veces.

- Si se acerca a una situación en que quizás deban frenar repentinamente, presione el pedal de freno varias veces para que el conductor de atrás pueda tomar también precauciones especiales.
- Procure colocar el vehículo fuera de la calzada, **en el arcén.**
- Si no es posible, déjelo en el lugar donde no entorpezca la circulación y con buena visibilidad.
- Si fuera inevitable invadir la calzada, hágalo con las máximas garantías de seguridad.
- Se **señalizará** lo antes posible:
 - Encienda, si fuera posible, la luz de emergencia.
 - Encienda las luces de posición, cuando por la hora, las condiciones meteorológicas y ambientales, o el lugar fuera obligatorio su uso.
 - Coloque los triángulos reflectantes a una distancia mínima de 50 m. y de forma que sean visibles, al menos, desde 100 m.



1.1.2. Actuación en caso de accidente

En caso de accidente de tráfico, tanto si está implicado como si no, actúe según el siguiente esquema:

- 1º Proteger la zona del accidente
- 2º Avisar a las autoridades
- 3º Socorrer a las víctimas

Sin olvidar que debe atenerse a la obligación de auxilio recogida en el Reglamento de Circulación:

1. Proteja la zona del accidente.-

a) *Asegure la escena del accidente*

- Para alertar a otros vehículos del peligro y para evitar un aumento de las consecuencias del accidente.
- Estacione su vehículo fuera de la calzada o en un lugar que no dificulte la circulación.
- Señalice con iluminación de emergencia y triángulos y, en su caso, con las luces de posición.
- Colóquese el chaleco reflectante.
- No fume.
- Evite los incendios por derrame de combustible.
- En caso de incendio, apague con extintores, NUNCA con agua.
- Si hubiera que iluminar la zona del accidente, hágalo en sentido perpendicular a la carretera para evitar deslumbramientos.
- Teniendo como prioritario la seguridad de la circulación y de las persona, no modifique el estado de las cosas para no alterar las huellas y circunstancias que pueden ser útiles para determinar las causas del accidente.



b) Asegure el vehículo accidentado

- Corte el contacto de los vehículos accidentados para evitar un posible incendio.
- Eche el freno de mano. No toque la caja de cambios.
- Observe si hay derrame de gasolina.

Mientras tanto, evalúe la situación (víctimas aprisionadas, víctimas que hayan salido despedidas, derrames y otros peligros) para informar adecuadamente a las emergencias, ya que podrá salvar vidas con ello. Si es posible, hable con los accidentados.

2. Avise a emergencias (Guardia Civil de Tráfico, Policía, Ambulancia, Bomberos...)

Realice la petición de auxilio de la manera más rápida posible (teléfono móvil, emisoras, postes de socorro, etc), aportando la siguiente información:

- Número de víctimas y su estado aparente.
- Características del accidente: lugar, km., vehículos implicados...
- Identifíquese y no cuelgue hasta que se lo indiquen.

Esta primera valoración e información puede resultar esencial para determinar las medidas preliminares de intervención.

El número de emergencia único a nivel europeo es el **112**. Si no está en servicio el número único en la zona, otros teléfonos a utilizar son:

092	Policía Municipal
091	Policía Nacional
062	Guardia Civil
900 123 505	D.G.T.

3. Socorra a las víctimas.

Adopte las medidas de primeros auxilios que conozca.

Los primeros auxilios son los cuidados y atenciones inmediatas para asegurar la vida del accidentado, no agravando las lesiones o su estado, aliviándole el sufrimiento, protegiéndole de infecciones o complicaciones y poniendo a la víctima lo más pronto posible en manos de los médicos.

Hasta la llegada de los servicios de asistencia médica, realice las siguientes actuaciones:

- Conserve la calma.
- Tranquilice al accidentado. Háblele y dígame lo que vaya a hacer.
- Asegure la zona del accidente, protegiendo a la víctima de otros daños.
- No mueva al herido, a menos que corra peligro (vehículo que arde, víctima en parada respiratoria...).
- Si tiene que mover a un herido, colóquelo en posición de defensa.
- Valore el estado del accidentado según el siguiente orden: nivel de conciencia, respiración y pulso.
- Realice los primeros auxilios que esté seguro de dominar, en caso contrario espere al personal especializado.
- Proteja al herido del frío con una manta.
- No dé de comer ni de beber.



Las actuaciones ante los heridos sólo se llevarán a cabo por personal capacitado. Ante el desconocimiento o la duda es mejor abstenerse de aplicar los primeros auxilios.

1.2. ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

**Mantenga su vehículo en condiciones óptimas de funcionamiento.
No conduzca con frenos defectuosos o con ruedas en condiciones deficientes.**



La **Inspección Técnica de Vehículos (ITV)** tiene como objetivo comprobar que el estado del vehículo es idóneo para circular y que no existe deterioro que suponga riesgo potencial de accidente o un agravamiento de sus consecuencias. Supone una garantía de seguridad para el automovilista y para el tráfico en general. Consulte cuando le toca esta revisión según la matriculación del vehículo.

A parte de estas revisiones obligatorias, le recomendamos que haga usted mismo **inspecciones periódicas**. Tenga siempre el coche a punto. Es posible que alguna vez agradezca “haber perdido unos minutos”, revisando que este en buenas condiciones:

- *Observe los niveles de aceite, radiador, líquido de frenos y el agua del limpiaparabrisas.*
- *Limpie los limpiaparabrisas y surtidores de agua.*
- *Revise el estado de las gomas.*
- *Compruebe la luneta térmica.*
- *Regule las luces y limpie los faros.*
- *Vigile la presión de los neumáticos.*
- *Compruebe la profundidad del dibujo de las ruedas. La profundidad mínima legal es de 1,6 milímetros.*

- *Controle el estado de los filtros, correas y manguitos.*
- *Revise el nivel de agua de la batería.*
- *Compruebe el estado de bujías y cables.*
- *Compruebe el nivel del anticongelante y cerciórese de que no ha caducado.*
- *Regule la altura del haz de luz de los faros, tanto de cruce como de carretera.*
- *Verifique las pastillas, zapatas y nivel de líquido de los frenos.*
- *Cambie los filtros de aire, aceite e incluso el de gasolina.*
- *Limpie y apreté los bornes de la batería.*

Antes de llegar la estación invernal, revise el estado del vehículo:

- *Los neumáticos desgastados producen deslizamientos y pérdida de control.*
- *Las escobillas del limpiaparabrisas en mal estado impiden tener suficiente campo de visión. Si dejan de limpiar alguna zona del parabrisas, hay que cambiarlas.*
- *Vigile el estado de la batería y el nivel del anticongelante.*
- *Confirme el correcto funcionamiento de todas las luces. No hay que olvidar que el coche se va a enfrentar a unas condiciones de visibilidad complicadas.*
- *Revise el sistema de aireación interior (calefacción), que permite eliminar el vaho. La presencia de papeles y hojas de árboles obstruye a veces los conductos del aire.*

**NO REALICE OPERACIONES DE MANTENIMIENTO SI NO SABE
PERFECTAMENTE COMO LLEVARLAS A CABO**

1.3. RECOMENDACIONES RELATIVAS A LAS CONDICIONES DE LA VÍA, DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras de las causas de los accidentes son: la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas

y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)... Evidentemente nosotros no podemos cambiar estas deficiencias, pero lo que si podemos hacer es extremar las precauciones.

En cualquier caso, **vaya muy pendiente de la conducción**. No se distraiga, puede ocurrir cualquier imprevisto (un perro que cruza, un peatón saltándose un semáforo, un coche que no respeta una señal de stop en una intersección...). Que esto ocurra no es culpa suya, pero si usted se anticipa a la situación es más difícil que ocurra el accidente. Después, es inútil buscar responsables. De esta manera podría prevenir posibles accidentes resultado de las acciones incorrectas de los otros conductores, o ante la presencia de condiciones adversas. El comportamiento de los peatones es otra de las causas de accidentes.

**PIENSE POR ADELANTADO LO QUE PUEDE OCURRIR
Y ESTÉ PREPARADO PARA CUALQUIER EMERGENCIA**



Veamos a continuación una serie de recomendaciones para algunas de estas situaciones.

1.3.1. Conducción en condiciones climatológicas adversas

Si tiene que conducir con lluvia:

- *Tenga en cuenta que las primeras gotas convierten el asfalto en una superficie muy deslizante, por lo que debe conducir con especial precaución.*
- *Reduzca la velocidad.*
- *Recuerde que el suelo mojado hace aumentar la distancia de frenado, por lo que se debe aumentar la distancia de seguridad (mínimo al doble).*
- *se debe circular con la luz de cruce encendida si disminuye la visibilidad.*
- *Para evitar que los cristales se empañen, conecte las lunetas térmicas y la ventilación y diríjela hacia el parabrisas y las ventanillas.*
- *Después de atravesar un charco importante, pise el freno varias veces para secarlos y evitar que pierdan efectividad.*

Con lluvia puede producirse el fenómeno conocido como **“aquaplaning”**, que consiste en la pérdida de contacto del neumático con el suelo. Como consecuencia del aquaplaning se produce: un alargamiento de la distancia de frenada, la pérdida de control de la dirección del vehículo y una pérdida de respuesta al acelerar. La actuación a seguir en este caso es la siguiente:

- *Suelte suavemente el acelerador.*
- *Sujete firmemente el volante.*
- *No pise el freno.*

Si tiene que conducir con nieve:

- *Circule con extremada precaución, sobre todo cuando empieza a nevar.*
- *Reduzca al máximo posible la velocidad.*
- *No intente adelantamientos ni afrontar una curva a excesiva velocidad.*
- *Es recomendable evitar los cambios continuos de marchas. La conducción debe ser escrupulosamente suave, frenando y acelerando progresivamente y utilizando marchas más largas de lo habitual.*
- *Es conveniente utilizar la luz de cruce y/o las luces antiniebla, incluso de día.*

- *En días soleados, para evitar los deslumbramientos producidos por el reflejo de la luz solar en la nieve, se recomienda utilizar gafas de sol.*
- *Utilice cadenas si es necesario. En este caso, no supere los 40 ó 50 Km/h y recuerde quitarlas en cuando deje de haber nieve en el asfalto.*
- *Si la capa de nieve es considerable, es recomendable circular sobre las rodadas que van dejando otros vehículos.*
- *No utilice el freno de mano al estacionar si la temperatura baja de cero grados. Si se hace, el hielo puede provocar que las zapatas se queden pegadas a los tambores.*
- *Por si se quedará bloqueado por la nieve, procure llevar el depósito lleno de combustible, algo de comida y bebida y unas mantas.*

Si tiene que conducir con niebla:

- *Como siempre, circule con precaución.*
- *Disminuya la velocidad y aumente la distancia de seguridad.*
- *Conecte las luces antiniebla.*
- *Ventile el vehículo para evitar que se empañen los cristales.*

Si tiene que conducir con viento fuerte:

- *Para evitar que el viento nos desplace de la trayectoria prevista, sujete con firmeza el volante y corrija suavemente la dirección para tratar de mantener la trayectoria.*
- *El efecto del viento se incrementa al pasar de zonas resguardadas a zonas abiertas (salidas de túneles, al adelantar o cruzarse con un camión, etc.).*
- *Reduzca la velocidad, ya que a mayor velocidad, mayor efecto.*

1.3.2. Conducción en función de la circulación y de los peatones

Como indicábamos anteriormente, al conducir hay que prestar atención a todo lo que nos rodea para poder anticiparnos a las actuaciones imprevistas que pueden realizar otros conductores o los peatones. Las posibles situaciones en las que nos podemos encontrar son muy variadas, pero las más habituales son las siguientes:

- *Si vemos un vehículo estacionado del que sale humo por el tubo de escape, puede incorporarse al tráfico sin aviso previo ni esperar a que hayamos pasado.*

- Si el conductor del vehículo que nos precede está conversando animadamente con otros ocupantes del vehículo, cabe la posibilidad de que se distraiga y haga una maniobra brusca en cualquier momento, como por ejemplo virar bruscamente para coger otra calle o la salida de una carretera.
- Lo mismo puede ocurrir si el otro conductor está hablando por un teléfono móvil, aunque sea por el manos libres, ya que tendrá su atención centrada en la conversación que está manteniendo.
- Si un vehículo se detiene en doble fila, hay que estar atento a la posibilidad de que se abran las puertas para que baje algún ocupante.
- Cuando un autobús se detiene en una parada, por desgracia suele ser habitual que algún peatón crece por delante de él y no podamos verle hasta el último momento.
- Tenga especial cuidado con las personas que están trabajando (repartidores, operarios de limpieza, etc.)
- Si circulamos por las proximidades de un colegio o parque, es posible que algún niño cruce sin mirar la calzada, sobre todo si están jugando.

1.4. SEGURIDAD VIAL DENTRO DE LOS CENTROS DE TRABAJO

Son muchas las empresas, en las que debido al tamaño de las instalaciones, es necesario utilizar vehículos para trasladarse por su interior. La empresa es responsable de que las vías de circulación de vehículos cumplan unas mínimas condiciones de seguridad, de otorgar permisos de entrada de vehículos, que autoricen la circulación por las calles del recinto y de establecer normas de seguridad para circular por el interior de la empresa. A su vez, usted como conductor debe respetar las normas establecidas por la empresa para evitar accidentes.

Tal y como está establecido en el **Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo y en la Guía del Instituto sobre Lugares de Trabajo**, las vías de circulación de vehículos ubicadas dentro de los lugares de trabajo, deben cumplir los siguientes aspectos:

- **Se evitarán los suelos irregulares o blandos** que puedan provocar el vuelco de los vehículos o la pérdida de su carga.

- En los cruces de vías de circulación de vehículos con visibilidad reducida es aconsejable **instalar espejos** u otros elementos que faciliten la visión.
- Cuando en una vía de circulación existan zonas con altura limitada, se señalará a una distancia adecuada.
- **Debe apantallarse** adecuadamente **cualquier obstrucción** potencialmente peligrosa, tal como cables de líneas aéreas de energía eléctrica o conducciones de tuberías que transporten fluidos a alta presión o temperatura, productos químicos peligrosos y/o inflamables.
- **Se deben establecer las velocidades máximas** de circulación, señalizándose adecuadamente.
- En cuanto al **diseño de vías de circulación de vehículos**, se debería considerar lo siguiente:
 - **Evitar** tanto como sea posible **las curvas cerradas y sin visibilidad**. En los casos que no puedan evitarse, obligar a circular en una sola dirección y utilizar espejos para mejorar la visión.
 - Las vías de circulación han de ser lo suficientemente **anchas** para permitir la doble circulación de vehículos o su aparcamiento sin abandonar la vía. Si no es posible, se debe obligar a circular en una sola dirección o prohibir el aparcamiento.
 - Cuando sea necesario, se dispondrán **lugares adecuados para la parada de vehículos** con el fin de que no interfieran las vías de circulación.
 - **Debe evitarse**, cuando sea posible, **la circulación marcha atrás** de vehículos. Cuando sea preciso que vehículos de gran longitud tengan que circular marcha atrás, se adoptarán medidas para reducir el riesgo a los peatones, tales como:
 - *Permitir la marcha atrás solamente en zonas que sean seguras.*
 - *Mantener alejados a los peatones de la zona.*
 - *Equipar con ropa de alta visibilidad a los trabajadores que hayan de permanecer en la zona.*
 - *Equipar a los vehículos con alarma de marcha atrás.*
 - *Designar a un responsable para supervisar el movimiento seguro de los vehículos.*

2

ACCIDENTES COMO PEATÓN

2.1. RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Los peatones deben conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

COMPÓRTESE DE FORMA QUE NO ENTORPEZCA LA CIRCULACIÓN

A continuación le exponemos una serie de medidas que usted ha de tener en cuenta, recordar y poner en práctica para su propia seguridad y la de aquellos que le rodean.

Al cruzar la calzada:

- Hágalo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No se precipite!

Respete los semáforos



- Utilice los pasos señalizados (pasos de cebra peatones).
- Al cruzar, hágalo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
- Trate de cruzar por zonas donde los conductores puedan verle. Cruzar saliendo desde detrás de coches aparcados, en una curva o en un cambio de rasante puede hacer que el conductor no le vea hasta que es demasiado tarde.
- Preste especial atención al cruzar de noche por zonas poco iluminadas o de día con el sol de frente para el conductor.
- No cruce distraídamente una calle.
- No se entretenga, pero no corra para no tropezarse con los demás peatones.
- Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, siga las indicaciones que éstos hagan.
- No cruce por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro vehículo por detrás y no podrá verlo.

Al andar por la calle:

- Camine siempre por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible (y si puede ser por fuera mejor) del margen de la calzada.
- No camine junto al bordillo de la acera. Si se cae, podría hacerlo sobre la calzada con el peligro que conlleva.
- No pase por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
- Esté atento a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
- Si el suelo está mojado, hay barro, hielo (sobre todo a primera hora de la mañana...), extreme las precauciones. No corra.
- Procure utilizar calzado con suela no resbaladiza.

Al andar por la carretera:

- En carreteras, camine siempre en la dirección contraria al tráfico (por su izquierda) para poder ver al vehículo que viene de frente, en fila de a uno, lo más aleja-

do posible del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias. Si además es de noche o la visibilidad es reducida, deberá ir provisto de un elemento luminoso o reflectante homologado.

- Preste atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.

2.2. SEGURIDAD DEL PEATÓN DENTRO DE LOS CENTROS DE TRABAJO

Si en el interior de su empresa circulan vehículos, la empresa ha debido tomar una serie de medidas destinadas a evitar accidentes a los trabajadores cuando se convierten en peatones:

- Las vías de circulación destinadas a vehículos deberán pasar a una distancia suficiente de las puertas, portones, zonas de circulación de peatones, pasillos y escaleras.
- En los cruces de vías de circulación de vehículos por trabajadores, se deberían **señalizar “pasos de cebra”**, utilizándose pintura reflectante cuando así se requiera.
- Se deben establecer las **suficientes vías de circulación**, de ancho y altura adecuados, de forma que permitan la circulación segura a vehículos y trabajadores.
- En las salidas a otros recintos tales como puertas, túneles, puentes y otras vías cerradas, la circulación de vehículos debe separarse de la de los trabajadores mediante barandillas o barreras. Se indicará el uso correcto de la vía con la señalización adecuada. Tales vías han de mantenerse libres de obstáculos.
- Cuando una vía de circulación de trabajadores cerrada, finalice en una puerta de salida al exterior que cruce con una vía de circulación de vehículos, se deberían colocar barandillas o barreras a una distancia mínima de un metro de la salida, con el fin de impedir que los trabajadores salgan directamente a la vía de circulación de vehículos.

3

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados, no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No suba nunca a un vehículo en marcha.



- No intente subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.



- Si viaja en metro, no se acerque al borde del andén.



- Una vez haya sonado el silbato, no intente entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.



RESUMEN

A lo largo de este curso le hemos recordado las normas básicas de actuación para evitar los accidentes en los desplazamientos que realiza tanto al ir o volver del trabajo (in itinere) como dentro de su horario laboral. Nos hemos centrado, sobre todo, en las pautas de actuación de los conductores, ya que las estadísticas muestran que en la inmensa mayoría de los accidentes laborales de este tipo está implicado un vehículo a motor. Por ello, creemos necesario recordarle la legislación existente en este campo:

- Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre (B.O.E. 23/12/2003), por el que se aprueba el **Reglamento General de Circulación**.
- Real Decreto 772/1997, de 30 de mayo (B.O.E. 06/06/1997), por el que se aprueba el **Reglamento General de Conductores**, modificado por el Real Decreto 1598/2004, de 2 de julio (B.O.E. 19/07/2004).
- Real Decreto 2822/1998, de 23 de diciembre (B.O.E. 26/01/1999), por el que se aprueba el **Reglamento General de Vehículos**.
- Orden PRE 3298/2004, de 13 de octubre (B.O.E. 14/10/2004), por la que se modifica el **Anexo IX del Reglamento General de Vehículos**.
- Ley 17/2005, de 19 de julio (B.O.E. 20/07/2005), por la que se regula el **Permiso y la licencia de conducción por puntos**.

No queremos finalizar este curso sin animarle a que, como ocurre en otras facetas de la vida, ponga también en práctica lo que aquí le hemos transmitido en su vida privada.

