

Juan López Gutierrez. Técnico de Tesicnor S.L.
 Javier Eransus Izquierdo. Técnico de Prevención. INSL
 Junio 2009

Seguridad vial

Medidas preventivas generales: concienciación del conductor, atención al vehículo y formación en primeros auxilios

Junto a los factores de riesgo relacionados con el trabajador (FTP* nº 30), los relacionados con la vía y las condiciones meteorológicas (FTP nº 31), así como con las características y apremio de tiempo con que se realizan los desplazamientos (FTP nº 20), hay que considerar tres aspectos básicos que, aunque conocidos, queremos presentar en esta ficha, que son:

1. La concienciación - formación del conductor
2. La atención del vehículo previa al desplazamiento
3. La formación en primeros auxilios

1. Concienciación y formación

Varios son los objetivos que se persiguen con la formación y concienciación de los empleados en materia de seguridad vial. Esta labor contribuye de manera decisiva a la reducción de las tasas de accidentabilidad.

- Respetar las normas: límite de velocidad, cinturón de seguridad, casco homologado...
- Al volante NADA de alcohol, ni otras drogas. Si se tiene alguna enfermedad debemos saber cómo nos afecta para conducir e informarse sobre los medicamentos que tomamos.
- Evitar las distracciones, uso de manos libres, no fumar, etc.
- Calcular la ruta y salir con tiempo, sin prisa y tranquilos: mejor llegar tarde que no llegar.
- Respetar al conductor novel.
- No confiarse porque se conozca el camino.
- Reciclarse en el conocimiento de las nuevas normas de tráfico.
- Ser responsables: la carretera no es un circuito de carreras.
- Al volante, nada de agresividad.
- Descansar cada 2 horas de viaje e intentar evitar las comidas pesadas.



Suena mejor el "klik" del cinturón que el "crash" de tu cabeza contra el parabrisas

- Reconocer los "vicios" que hemos podido coger y modificar consecuentemente nuestra conducción.
- Mantener la distancia de seguridad y adelantar correctamente.
- Cruzar la calle debidamente.

En este sentido también es importante la reeducación del conductor con el objeto de reciclarse y perder malos "vicios" **en la carretera**.

Tal como se ha indicado, es importante conocer las diferentes normas en materia de tráfico, así como las sanciones de tipo tanto administrativas como penales a que dan lugar las infracciones de las mismas**.

* FTP: Fichas Técnicas de Prevención que edita el Instituto Navarro de Salud Laboral (INSL)

** Ver en la página web del Instituto Navarro de Salud Laboral, www.insl.navarra.es las fichas de seguridad vial relativas a "Normas, Infracciones y Sanciones" y "Condiciones de conducción de maquinaria agrícola", que se mantendrán actualizadas de acuerdo con la normativa vigente.

2. Factores de riesgo relacionados con el vehículo

En lo que respecta a la **revisión de los distintos parámetros técnicos del vehículo relacionados con la seguridad**, la empresa ha de garantizar que los distintos vehículos que formen parte de su flota cumplan los requisitos pertinentes, incluso más allá de los que marca la ley.

- Mantenimiento del vehículo: neumáticos, frenos, luces, dirección, amortiguación, bocina.
- Documentación: permiso circulación, tarjeta ITV, certificado de Seguro y último recibo, Carné de conducir y DNI del conductor. Hemos de recordar que no tener actualizada la revisión ITV puede dar lugar a que, en caso de accidente, el seguro no cubra las contingencias suscritas en la pertinente póliza.
- Repuestos obligatorios: 2 triángulos señalización, rueda de repuesto y herramientas, chaleco reflectante, juego de luces y herramientas.
- Los conductores deben tener una correcta posición de asiento y postura al conducir.
- Seguridad en el transporte de animales, carga.
- Usar correctamente la Seguridad Pasiva del vehículo:
 - Espejos retrovisores
 - Cinturón de seguridad, sin utilizar pinzas
 - Reposacabezas: a la altura de los ojos
 - Airbag
 - Casco homologado



Garantiza el buen mantenimiento del vehículo. El deficiente mantenimiento es la principal causa de los accidentes por fallo en el vehículo

ELEMENTOS	PUNTOS DE REVISIÓN
Limpiaparabrisas	Nivel de agua, estado de escobillas.
Neumáticos	Dibujo (mín: 1.60 mm) y presión. Equilibrado y paralelo.
Batería	Nivel líquido de los vasos. Limpieza.
Frenos	Nivel líquido, desgaste de zapatas. Comprobar recorrido pedal y tensión del freno de mano.
Aceite	Nivel y filtro.
Luces	Funcionamiento, altura. Estado 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.

Para tomar conciencia de las problemáticas de seguridad derivadas del empleo de uno u otro tipo de vehículo, y llevar a cabo la revisión de los distintos parámetros técnicos de dichos vehículos relacionados con la seguridad, pueden emplearse fichas de seguridad y listas de chequeo como las que les mostramos en la FTP nº 21.



PROTEGE

3. Formación en primeros auxilios

Otro capítulo a tener en cuenta es la **formación del personal en materia de primeros auxilios**.

Tres son las premisas básicas que constituyen la secuencia de actuación en caso de emergencia: Proteger, avisar y socorrer.

PROTEGER el lugar, a uno mismo y las víctimas:

- Saber situar el vehículo en lugar seguro y visible, con luces de emergencia y triángulos (mínimo 50m).
- Asegurarnos nosotros mismos antes de atender cualquier incidente: chaleco reflectante, transitar por zonas seguras.
- Desconectar el contacto de los vehículos accidentados.
- Vigilar posibles derrames de aceite, gasolina.

AVISAR: pedir ayuda, llamar al **112**.

SOCORRER: en la medida de lo posible.

- Valorar a la víctima A-B-C: inconsciencia, respiración y pulso.
- No moverla si no es estrictamente necesario.

Cumple y haz cumplir escrupulosamente el Reglamento de Circulación. ¡ES LA PRIMERA MEDIDA DE PREVENCIÓN!



AVISA



SOCORRE