

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

CONSEJOS PARA CONDUCTORES

Un alto porcentaje de los accidentes laborales son precisamente siniestros de tráfico que se producen al ir y volver del trabajo (in itinere) o durante la jornada laboral (in misión). Sigue estos consejos para prevenirlos.



1
Extrema la precaución al volante, especialmente en cruces, cambios de rasante, curvas, pasos a nivel... Respeta siempre las normas de circulación.



2
Adapta la velocidad del vehículo a las condiciones de la vía, del tráfico y la meteorología.



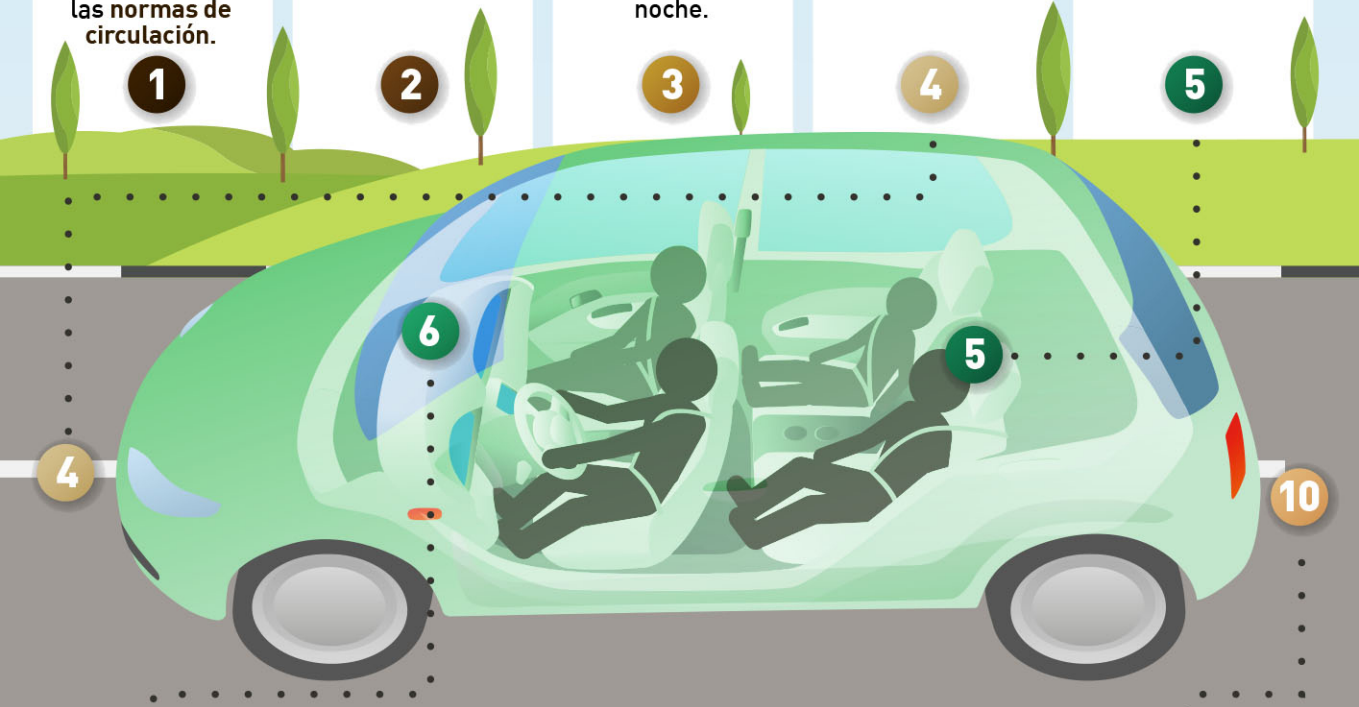
3
Planifica las rutas de acuerdo a tiempos y recorridos razonables. Se desaconsejan los desplazamientos largos por la noche.



4
De noche, adapta las luces a cada momento y procura no deslumbrar.



5
Utiliza siempre el cinturón de seguridad en todas las plazas del vehículo y la sillita (SRI) adecuada a la altura del menor.



6
Regula adecuadamente el asiento, los espejos y el volante antes de arrancar



7
Mantén siempre a punto tu vehículo y realiza las revisiones obligatorias (ITV).



8
No consumas bebidas alcohólicas ni otras sustancias que afecten a tu conducción. Consulta las contraindicaciones de los medicamentos y en especial los efectos de la interacción entre ellos, ya que pueden producir somnolencia.



9
En viajes largos, descansa cada 2 horas o cada 200 km. Toma bebidas refrescantes y no ingieras comidas copiosas. Aprovecha para estirar brazos y piernas.



10
Señaliza con antelación las maniobras.



CÓMO HAY QUE SENTARSE EN EL COCHE

REPOSACABEZAS

La parte central del reposacabezas a la altura de las orejas.



CINTURÓN



Debe pasar entre pecho y clavícula. Es importante que la banda inferior quede tensa y bien ajustada a la cadera. Si llevamos ropa de abrigo que quede por debajo (evitaremos el efecto "submarino").

ASIENTO

El asiento debe estar ligeramente reclinado hacia atrás.



POSTURA

Las piernas al igual que los brazos, deben estar ligeramente flexionadas.



VOLANTE

Hay que regular la altura del volante.



VISIBILIDAD

La altura del asiento debe garantizar una óptima visibilidad, siendo lo más baja posible.

