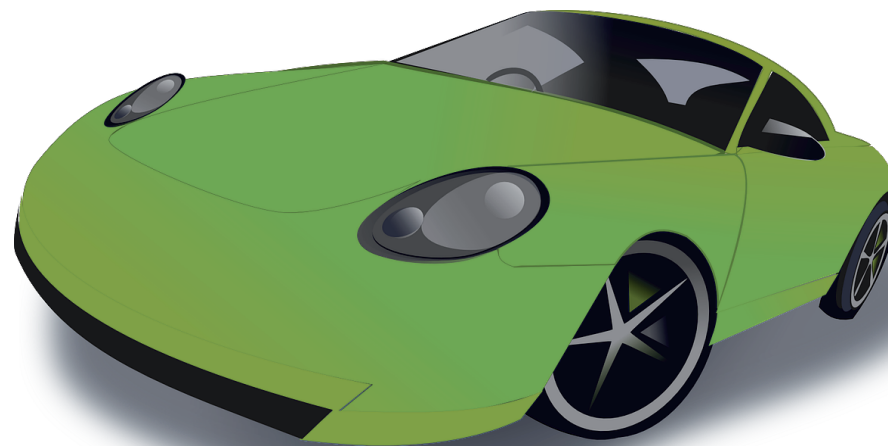




UNA CONDUCCIÓN SEGURA

Recomendaciones básicas



Plan General de Actividades Preventivas de la
Seguridad Social 2020



www.mutuamontanesa.es

Departamento de Prevención de
Riesgos Laborales de Mutua Montañesa
D.L. SA 395-2016

Medidas preventivas

Ajustes

- Tenga cuidado al entrar en el vehículo.
- Coloque el reposacabezas algo retrasado respecto al respaldo y en función de su altura.
- Coloque el asiento en una **posición óptima**, para ello:
 - Mover el asiento hasta pisar el embrague sin mover el cuerpo hacia adelante.
 - El respaldo ha de estar aproximadamente a 90° con el asiento.
 - En la posición de sentado las rodillas han de quedar más altas que las caderas.
 - Los brazos han de estar ligeramente flexionados al agarrar el volante.

Vehículo

- Realizar un mantenimiento periódico del vehículo.
- Ajustar el puesto de conductor a la posición idónea y adecuada para el operador (ver ajustes).
- Antes de comenzar el viaje asegúrese de que el vehículo funciona perfectamente, comprobando frenos, luces, neumáticos, limpiaparabrisas y los diferentes niveles de líquidos.

Durante la conducción

- Antes de la puesta en marcha del vehículo se verificarán:
 - La correcta colocación del cinturón de seguridad.
 - La posición de los espejos retrovisores.
- Respetar el **código de circulación** y ser prudente en la conducción.
- No entrar en competencia con otros conductores.
- Extremar las precauciones en la conducción en zonas deficientes y mal iluminadas.
- Mantener siempre la **distancia de seguridad** con el resto de vehículos que circulan.
- Utilizar correctamente los intermitentes para señalar todas las maniobras.
- En conducción por la noche utilizar correctamente las luces (cortas/largas).
- Extremar las precauciones ante **condiciones climatológicas** adversas, tales como:
 - Niebla: disminuir la velocidad, utilizando las luces anti niebla, **nunca las largas**.
 - Lluvia: disminuir la velocidad, no frenar de forma brusca.
 - Nieve: Utilizar las cadenas o similar y evitar conducir de forma brusca (sin acelerones ni frenazos).

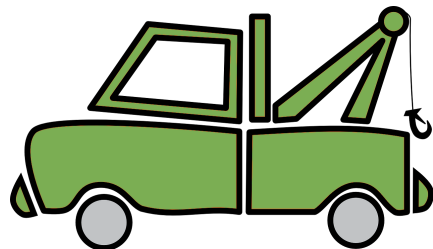


Conductor

- Comenzar el viaje descansado.
- Evitar las comidas copiosas y suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas.
- En caso de que el desplazamiento sea largo, realizar los **descansos necesarios** (cada 2 horas).
- Consultar con el médico si se están tomando medicamentos que puedan producir somnolencia.

En caso de avería

- Detenga el vehículo en un sitio seguro para los ocupantes y el resto de la circulación.
- Colóquese el chaleco de **alta visibilidad**.
- Señalice el vehículo con los **triángulos homologados** antes de salir del vehículo a una distancia adecuada (50 mts).
- Si hubiera heridos en el accidente **avise al 112**, y si no está formado en primeros auxilios no intervenga.
- Espere en el vehículo (siempre que sea posible) a la llegada de servicios de emergencia y a las autoridades.



Recuerda

Conductor

- Comenzar el viaje descansado.
- Evitar las comidas copiosas y suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas.
- En caso de que el desplazamiento sea largo, realizar los **descansos necesarios**.

Vehículo

- Realizar un mantenimiento habitual del coche.

Durante la conducción

- Respetar el código de circulación y ser prudente en la conducción
- Mantener siempre la distancia de seguridad con el resto de vehículos que circulan.
- Extremar las precauciones ante condiciones climatológicas adversas, tales como niebla, lluvia o nieve.

En caso de avería

- Detenga el vehículo en un sitio seguro para los ocupantes y el resto de la circulación