

RECUERDE

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).

Vehículo

- Realizar un mantenimiento periódico del vehículo.

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.



mutuamontanesa.es



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2016

UNA CONDUCCIÓN SEGURA

RECOMENDACIONES BÁSICAS

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

SÍGUENOS EN



UNA CONDUCCIÓN SEGURA

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 mas 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** antes de salir del vehículo.
- Señalice el vehículo con los **triángulos homologados** 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 los servicios de emergencia y las autoridades.

