

## SEGURIDAD VIAL CONDUCTORES

# S-13

Los accidentes de trabajo asociados a los desplazamientos realizados durante la jornada laboral (**in mision**) y aquellos que se producen al ir o venir del trabajo al domicilio (**in Itinere**), constituyen una de las principales causas de accidentabilidad laboral.

Las causas de los accidentes en desplazamiento pueden ser varias: factores técnicos (inadecuado mantenimiento del vehículo), factores atmosféricos (oscuridad, lluvia,...), factores asociados al estado de la vía (anchura, señalización o trazado inadecuado, estado del pavimento, densidad del tráfico, etc.), fallos humanos por problemas físicos (lipotimias, diabetes, etc.) o psíquicos (prisa, emocionalidad excesiva, etc.), exceso o falta de experiencia respecto al vehículo o la vía, conductas inseguras (fumar, hablar por el móvil, encender la radio, etc.)

**El factor humano está presente en 9 de cada 10 accidentes de tráfico**



Algunos factores sobre los que el trabajador puede actuar con objeto de mejorar su seguridad vial son:

### 1. MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO

Según diferentes estudios, el 33% de los defectos graves detectados en las inspecciones afectan al triángulo de la seguridad: frenos, neumáticos y suspensiones.



- Revise periódicamente el correcto estado de los elementos de seguridad y aviso del mismo (frenos, neumáticos, suspensiones, niveles de líquidos, dispositivos de alumbrados, etc.), de acuerdo a las instrucciones del fabricante y el Reglamento de Circulación vigente (ITV,...)
- En caso de avería, utilice los dispositivos de señalización de emergencia: luces de emergencia, triángulo, chaleco reflectante.

### 2. FATIGA

La fatiga disminuye las capacidades visuales, psicomotoras y auditivas y es la causa de un tercio de los accidentes. Entre sus consecuencias destacan dificultad para concentrarse, aumento del tiempo de reacción y la somnolencia que puede provocar.



- Aprenda a distinguir sus síntomas (picor de ojos, hipersensibilidad a ruidos, disminución de los reflejos, etc.)
- Ajuste bien el asiento, reposacabezas y el volante de su vehículo.
- Conduzca a la velocidad recomendada (cuanto mayor es la velocidad, mayor atención se requiere y antes aparece la fatiga)
- Beba agua en abundancia para que la deshidratación no cause fatiga muscular y somnolencia.
- Es recomendable utilizar gafas de sol. Úselas especialmente en las horas centrales del día para reducir la fatiga visual.
- Recuerde: La fatiga se combate con un descanso adecuado.

### 3. DESATENCIÓN – DISTRACCIONES

Evite las distracciones mientras conduce.



- No es recomendable beber ni comer mientras se conduce.
- Evite manipular los mandos en la medida de lo posible.

- No intente matar o expulsar insectos mientras conduce. Detenga el vehículo.
- El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas de emergencia, siempre con el manos libres, y parando el coche para marcar el número. **EL TELÉFONO MÓVIL:**
  - Puede aumentar entre 5 y 10 veces la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico.
  - Se altera la distancia de seguridad, se confunden itinerarios y se cometen más infracciones de lo habitual
  - Se altera la velocidad, con fuertes cambios y con una tendencia a ir más despacio de lo normal.
  - Si en condiciones normales no se perciben entre un 5-15% de las señales de tráfico, hablando por el móvil se dejan de captar hasta el 50%.
  - Aumenta el tiempo de reacción del conductor.

Los momentos más frecuentes donde podemos tener un accidente por el uso del móvil suelen ser aquellos en los que el conductor recibe una llamada por sorpresa y cuando se marca por teléfono.

#### 4. EL SUEÑO

Evite las distracciones mientras conduce.



- No realice comidas copiosas antes de iniciar un viaje.
- Duerma el número de horas adecuadas para un descanso correcto.
- Realice paradas si es necesario.
- Ventile adecuadamente el vehículo.

#### 5. LA VELOCIDAD

La carretera no es un circuito



- Recuerde: A mayor velocidad aumenta el riesgo de accidente y sus consecuencias.
- Respete siempre los límites de velocidad.
- Recuerde que el límite de velocidad no es siempre la velocidad más adecuada. Adecue la velocidad al estado de la vía (lluvia, estado de iluminación, obras,...)

#### 6. ALCOHOL, DROGAS Y MEDICAMENTOS



- No tome alcohol ni drogas durante la jornada laboral ni en las horas previas al inicio de la jornada.
- Consulte con su médico sus hábitos de conducción, la toma de fármacos, informe sobre las repercusiones de su enfermedad para evaluar el riesgo-beneficio del tratamiento instaurado sobre la aptitud para la conducción.

##### Consejos para el conductor consumidor de medicamentos

- Siga siempre las instrucciones del médico y farmacéutico sobre cómo utilizar la medicación.
- Nunca utilice medicamentos recetados para otros.
- Nunca utilice fármacos de manera continuada sin control médico y/o farmacéutico.
- Recuerde que tomar alcohol y fármacos conjuntamente puede incrementar sus efectos adversos (mayor sensación de somnolencia, sedación, pérdida de reflejos, etc.) y de esta manera influir más negativamente sobre la capacidad de conducción.
- Si tiene que conducir de manera habitual, recuérdesele a su médico, quien tratará de encontrar la medicación que menos interfiera en su capacidad de conducción.
- Tenga en cuenta que conducir bajo el efecto de sustancias que interfieran con sus condiciones psicofísicas (alcohol, drogas de abuso, algunos fármacos) es un gran riesgo para usted, sus acompañantes y el resto de conductores.
- Recuerde que la reacción del organismo a los fármacos es más manifiesta en los primeros días del tratamiento y en especial en las primeras horas después de la ingesta del fármaco.
- Si tiene que conducir de manera habitual, recuérdesele a su médico, quien tratará de encontrar la medicación que menos interfiera en su capacidad de conducción.

**Bibliografía:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Instituto Navarro de Salud Laboral. Manual de seguridad y salud en oficinas (Fremap MATEPSS Nº 61) Guía de consejo sanitario en Seguridad Vial Laboral (DGT)