

SEGURETAT VIÀRIA CONDUCTORS

S-13

Els accidents de treball associats als desplaçaments realitzats durant la jornada laboral (**in mision**) i aquells que es produïxen a l'anar o vindre del treball al domicili (**in itinere**), constituïxen una de les principals causes d'accidentabilitat laboral.

Les causes dels accidents en desplaçament poden ser diverses: factors tècnics (inadequat manteniment del vehicle), factors atmosfèrics (foscor, pluja,...), factors associats a l'estat de la via (amplària, senyalització o traçat inadequat, estat del paviment, densitat del trànsit, etc.), fallades humanes per problemes físics (lipotímies, diabetis, etc.) o psíquics (pressa, emocionalitat excessiva, etc.), excés o falta d'experiència respecte al vehicle o la via, conductes insegures (fumar, parlar pel mòbil, encendre la ràdio, etc.)

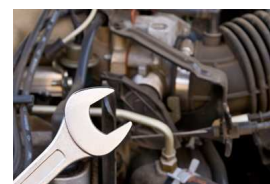
El factor humà està present en 9 de cada 10 accidents de trànsit



Alguns factors sobre els quals el treballador pot actuar a fi de millorar la seua seguretat viària són:

1. MANTENIMENT DEL VEHICLE

Segons diferents estudis, el 33% dels defectes greus detectats en les inspeccions afecten el triangle de la seguretat: frens, pneumàtics i suspensions.



- Revise periòdicament el correcte estat dels elements de seguretat i avís del vehicle (frens, pneumàtics, suspensions, nivells de líquids, dispositius d'enllumenat, etc.), d'acord amb les instruccions del fabricant i el Reglament de Circulació vigent (ITV,...)
- En cas d'avaría, utilitze els dispositius de senyalització d'emergència: llums d'emergència, triangle, jupetí reflector.

2. FATIGA

La fatiga disminueix les capacitats visuals, psicomotores i auditives i és la causa d'un terç dels accidents. Entre les seues conseqüències destaquen dificultat pera concentrar-se, augment del temp de reacció i la somnolència que pot provocar.



- Aprenga a distingir els seus símptomes (picor d'ulls, hipersensibilitat a sorolls, disminució dels reflexos, etc.)
- Ajuste bé el seient, el recolzacap i el volant del seu vehicle.
- Conduísca a la velocitat recomanada (com major és la velocitat, major atenció es requerix i abans apareix la fatiga)
- Bega aigua en abundància perquè la deshidratació no cause fatiga muscular i somnolència.
- És recomanable utilitzar ulleres de sol. Use-les especialment en les hores centrals del dia per a reduir la fatiga visual.
- Recorde: La fatiga es combat amb un descans adequat.

3. DESATENCIÓ – DISTRACCIONS

Evite les distraccions mentres conduïx.



- No és recomanable beure ni menjar mentres es conduïx.
- Evite manipular els comandaments en la mesura que siga possible.
- No intente matar o expulsar insectes mentres conduïx. Detinga el vehicle.

- L'ús del telèfon mòbil quedarà reduït a crides d'emergència, sempre amb el mans lliures, i parant el cotxe per a marcar el número. **EL TELÈFON MÒBIL:**
 - Pot augmentar entre 5 i 10 vegades la possibilitat de patir un accident de trànsit.
 - S'altera la distància de seguretat, es confonen itineraris i es cometen més infraccions de les habituals
 - S'altera la velocitat, amb forts canvis i amb una tendència a anar més lentament del que és normal.
 - Si en condicions normals no es perceben entre un 5-15% dels senyals de circulació, parlant pel mòbil se'n deixen de captar fins al 50%.
 - Augmenta el temps de reacció del conductor.
 - Els moments més freqüents on podem tindre un accident per l'ús del mòbil solen ser aquells en què el conductor rep una crida per sorpresa i quan es marca per telèfon.

4. LA SON

Evite les distraccions mentres conduïx.



- No realitze menjars copiosos abans d'iniciar un viatge.
- Dorma el nombre d'hores adequades per a un descans correcte.
- Realitze parades si és necessari.
- Ventile adequadament el vehicle.

5. LA VELOCITAT

La carretera no és un circuit



- Recorde: A major velocitat augmenta el risc d'accident i les seues conseqüències.
- Respecte sempre els límits de velocitat.
- Recorde que el límit de velocitat no és sempre la velocitat més adequada. Adeqüe la velocitat a l'estat de la via (pluja, estat d'il·luminació, obres,...)

6. ALCOHOL, DROGUES I MEDICAMENTS



- No prenga alcohol ni drogues durant la jornada laboral ni en les hores prèvies a l'inici de la jornada.
- Consulte amb el seu metge els seus hàbits de conducció, la presa de fàrmacs, informe sobre les repercussions de la seua malaltia per a avaluar el risc-benefici del tractament instaurat sobre l'aptitud per a la conducció.

Consells per al conductor consumidor de medicaments

- Seguisca sempre les instruccions del metge i farmacèutic sobre com utilitzar la medicació.
- Mai utilitze medicaments receptats per a altres.
- Mai utilitze fàrmacs de manera continuada sense control mèdic i/o farmacèutic.
- Recorde que prendre alcohol i fàrmacs conjuntament pot incrementar els seus efectes adversos (major sensació de somnolència, sedació, pèrdua de reflexos, etc.) i d'esta manera influir més negativament sobre la capacitat de conducció.
- Si ha de conduir de manera habitual, recorde-li-ho al seu metge, qui tractarà de trobar la medicació que menys interferisca en la seua capacitat de conducció.
- Tinga en compte que conduir davall l'efecte de substàncies que interferisquen amb les seues condicions psicofísiques (alcohol, drogues d'abús, alguns fàrmacs) és un gran risc per a vosté, els seus acompanyants i la resta de conductors.
- Recorde que la reacció de l'organisme als fàrmacs és més manifesta en els primers dies del tractament i en especial en les primeres hores després de la ingesta del fàrmac.
- Si ha de conduir de manera habitual, recorde-li-ho al seu metge, qui tractarà de trobar la medicació que menys interferisca en la seua capacitat de conducció.

Bibliografia: Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball. Institut Navarro de Salut Laboral. Manual de seguretat i salut en oficines (Fremap MATEPSS NÚM. 61) Guia de consell sanitari en Seguretat Viària Laboral (DGT)