



www.academiarace.com/issga

Os accidentes de tráfico no ámbito laboral constitúen un problema onde empresas e traballadores precisan desenvolver sistemas de prevención conxuntos. As estatísticas mostran que os accidentes de tráfico se reduciron nos últimos anos en liñas xerais, pero a porcentaxe dos sinistros viarios no entorno laboral foi crecendo ano a ano, respecto ao resto de accidentes laborais.



Un condutor
formado
é un condutor
seguro





Consellos básicos de Seguridade Viaria

PERCEPCIÓN DO PROBLEMA

Os accidentes de traballo relacionados co tráfico, non son un problema exclusivo da empresa e o seu ámbito, senón que afectan a toda a sociedade, carrexando consecuencias físicas e psicolóxicas sobre as vítimas directas, familiares, amigos e ámbito social. **Por iso, todos debemos implicarnos plenamente co fin de diminuír o número e a gravidade dos accidentes de tráfico.**

AS DISTRACCIÓN S AO VOLANTE

Está demostrado que tras 1 minuto e medio de conversación co teléfono móbil, deixas de percibir 1/3 dos sinais de tráfico. Outras distraccións habituais que che poñerán en perigo son cambiar de emisora, buscar obxectos na guaniteira, fumar, manexar o GPS, etc.

O ESTADO FÍSICO DO CONDUTOR

A fatiga, o sono e o estrés son responsables do 30% dos accidentes de tráfico. Programar ben as viaxes de traballo, respectar os horarios de descanso, evitar comidas copiosas, ventilar o vehículo e sobre todo **DESCANSAR E DURMIR**, serían os consellos para evitar riscos.

O PERCORRIDO HABITUAL E AS PRÉSAS

Ir e volver ao traballo seguindo sempre o mesmo itinerario, fai que nos confiemos e poñamos menos atención a todo o que nos rodea. Este exceso de confianza, unido ás "présas" por chegar a tempo, fai que se produza un elevado número de accidentes de tráfico. Conducir con tranquilidade e anticipación reduce o grao de estrés do condutor e de accidentes.

USO DO CINTO DE SEGURIDADE

Axústate ben o cinto de seguridade, sen folguras, úsao tanto en cidade coma en estrada e recórdallo ao resto de ocupantes. Reducirás entre o 45%-60% o risco de perder a vida en caso de accidente.

USO DO REPOUSACABEZAS

Regula a altura do reposacabezas de forma que a parte superior da cabeza e do reposacabezas quede á mesma altura e recórdallo ao resto de ocupantes. Evitarás o risco de sufrir lesión nas vértebras cervicais.

MANTEMENTO DO VEHÍCULO

Mantén o vehículo en bo estado, pasando as revisións oportunas e realizando ti mesmo unha revisión básica cada poucos días (pneumáticos, luces, líquidos de freos, aceite, limpaparabrisas e refrixerante). Pon atención ao desgaste do debuxo e á presión dos pneumáticos, así como o das luces; regula a altura de iluminación, comproba o seu correcto funcionamento e leva sempre lámpadas de reposto para cada faro.

Evita obxectos soltos no interior que supoñan risco en caso de colisión ou freada de emerxencia.

INFORMACIÓN E FORMACIÓN NA TÚA EMPRESA

En moitas ocasións, o simple feito de informar sobre a existencia dun risco; un defecto no vehículo de empresa, unha falta de descanso, etc., pode facer que non se produza un accidente.

Informa a túa empresa de calquera feito ou situación que poida intentar resolver.

Coñecer e respectar as normas de circulación é básico para evitar accidentes.

CONDUTA EN CASO DE EMERXENCIA: CONDUTA PAS

En caso de sinistro, ten en conta estes pasos a seguir:

PROTEXER

- **Sinalizar** a zona afectada cos triángulos de emerxencia e usar o chaleco reflectinte.
- **Inmovilizar** os vehículos implicados e desconectar o contacto.

AVISAR

- **Chama** aos servizos de socorro (112).
- **Describe** a situación do sinistro e do estado dos feridos.

SOCORRER

- **Nunca** debe **moverse aos feridos** a non ser que sexa necesario.
- **Nunca lle quites o casco** a un motorista.
- Tapa lixeiramente o **ferido** e non lle deas bebida, comida nin medicamentos.

Un condutor formado é un condutor seguro

