

Condutores  
profesionais

# O factor humano na seguridade laboral viaria

EVITA SEMPRE:

- A FATIGA
- A FALTA DE ATENCIÓN
- O ESTRÉS
- O CONSUMO DE ALCOHOL E DROGAS

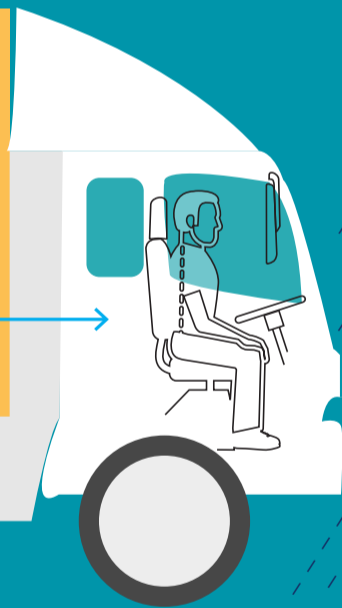
EVITA CALQUERA  
DISTRACCIÓN:

- TELÉFONO MÓBIL
- CONSULTAR PAPEIS
- FUMAR, ETC

Presta atención aos síntomas do fatiga, mantén unha boa hidratación e realiza pausas a intervalos regulares de tempo



Adapta o asento, o repousacabezas e os espellos retrovisores ás túas características persoais



Adapta a velocidade ás condicións ambientais e da vía

**NUNCA CONDUZAS BAIXO OS EFECTOS DAS DROGAS OU DO ALCOHOL**



Consulta o teu médico antes de tomar medicamentos que poidan afectar a conducción

**TEN SEMPRE PRESENTE O CÓDIGO DE TRÁFICO E SEGURIDADE VIARIA**

Adopta un estilo de vida saudable:

- Durme as horas necesarias
- Leva unha dieta equilibrada
- Practica exercicio físico,...



IDENTIFICA OS SINAIS DE ESTRÉS



**E lembra, unha parada a tempo pode evitar accidentes**

