

ACCIDENTE "IN ITINERE"

- Aquel accidente que sufre un trabajador durante el viaje de ida desde su casa al trabajo o durante el de vuelta del trabajo a casa.

- El viaje puede hacerse a pie o en cualquier tipo de vehículo, ya sea de su propiedad, ya pertenezca a la Empresa o se trate de un transporte público.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATON

- **Camina por las aceras. Cuidado con las obras.**
- **Respeta: Agentes, pasos señalizados, barreras y pasos a nivel.**
- **Cuidado al subir o bajar de los vehículos.**
- **Si la superficie es deslizante:**
 - **Las manos fuera de los bolsillos.**
- **En carretera:**
 - **Utiliza chaleco reflectante.**
 - **Circula por tu izquierda y por el arcén.**
 - **En curvas y cambio de rasante oríllate a la cuneta.**

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS

- **Si existe vía ciclable, utilízala.**
- **Circula por el lado derecho lo más cerca posible de aceras o arcenes.**
- **No realices maniobras bruscas ni zigzaguees entre vehículos.**
- **Indica, claramente y con antelación, las maniobras que vayas a realizar.**
- **Utiliza el chaleco reflectante para hacerte ver y el casco.**
- **Extrema la precaución en el cruce de pasos a nivel y obedece la señalización.**

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

- **Utiliza siempre el cinturón de seguridad, ajusta el reposacabezas y el asiento.**
- **Circula por tu derecha. Facilita la incorporación de otros vehículos.**
- **Avisa las maniobras con antelación.**
- **Respetar los límites de velocidad, teniendo en cuenta tus condiciones psicofísicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de la carga que transportes, así como de las condiciones meteorológicas y ambientales.**
- **Si adelantas:**
 - 1.Observa**
 - 2.Señaliza**
 - 3.Haz la maniobra con rapidez**
 - 4.Vuelve al carril de forma progresiva**

- **Antes de iniciar un viaje:**
 - **Comprueba el estado del vehículo.**
 - **Documentación en regla.**
 - **Si usas gafas, lleva las de repuesto.**
 - **Utiliza el manos libres.**
 - **Respetar la distancia de seguridad.**

DISTANCIAS DE DETENCIÓN EN FUNCIÓN DE LA VELOCIDAD

VELOCIDAD Km/h	50	60	90	100	120
Metros recorridos	14 m/sg	17 m/sg	25 m/sg	28 m/sg	33 m/sg
Distancia de reacción	10 m/sg	12 m/sg	18 m/sg	20 m/sg	24 m/sg
Distancia de frenado	18 m/sg	22 m/sg	48 m/sg	58 m/sg	84 m/sg
<u>Distancia de detención:</u>					
Buenas condiciones	28 m/sg	34 m/sg	66 m/sg	78 m/sg	108 m/sg
Condiciones adversas	56 m/sg	68 m/sg	132 m/sg	156 m/sg	216 m/sg

ALCOHOL

- **Una cantidad relativamente pequeña puede predisponer al accidente. Todas las funciones de nuestro sistema nervioso se ven alteradas por su uso.**

Alcohol → Euforia → Imprudencia → Accidente

Alcohol { **Menor capacidad de reacción.
Menor apreciación de distancias y velocidades.
Reducción del campo visual.**

- **La utilización de estupefacientes o sustancias psicotrópicas modifican la apreciación del peligro, nos hacen tomar riesgos que aumentan las exigencias sin aumentar capacidades.**

TASAS DE ALCOHOLEMIA

Tasa máxima de alcoholemia admitida para conductores de vehículos o de bicicletas:

- **0'5 gramos por litro en sangre o**
- **0'25 miligramos de alcohol por litro de aire expirado.**

Tres botellines de cerveza o medio litro de vino son suficiente para alcanzar este grado

Conductores de vehículos en servicio de urgencia:

TASA MAXIMA DE ALCOHOL EN SANGRE 

0,3 GR./LITRO

ó

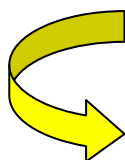
0,15 MILIGRAMOS POR LITRO EN AIRE EXPIRADO

RECOMENDACIONES ANTE EMERGENCIAS

- Si los frenos fallan bajando una pendiente:

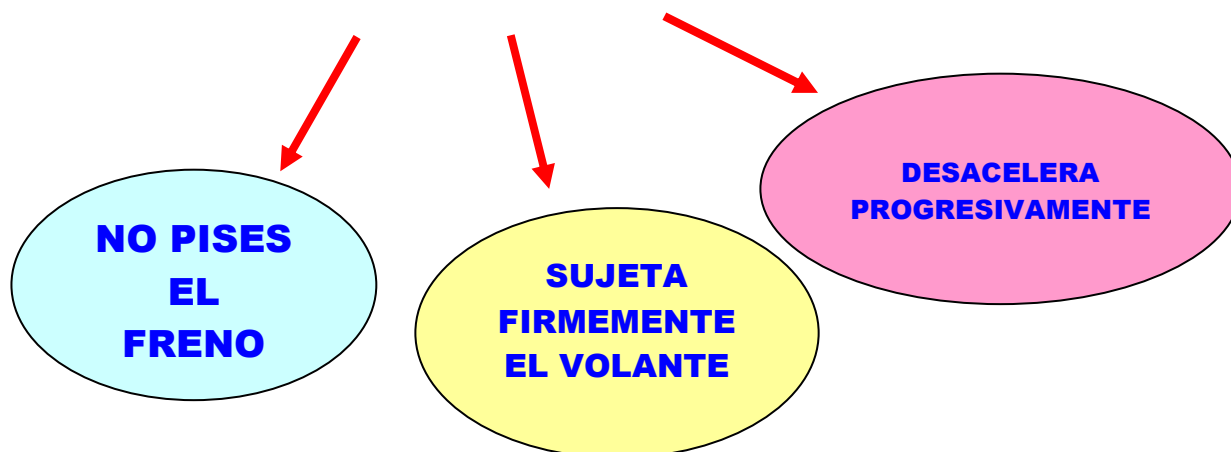


- freno de mano de manera progresiva

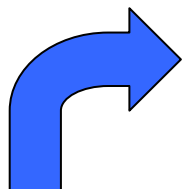
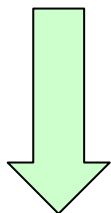


- cambia a una velocidad menor y, si fuera preciso,
- desvía el vehículo fuera de la calzada.

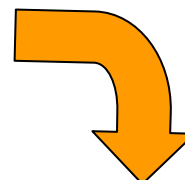
- Si un neumático revienta circulando a gran velocidad en línea recta:



- **Si el vehículo patina**



**Tan pronto como el
vehículo comience a
enderezarse**



- a) No pises el freno
- b) No levantes el pie del acelerador
- c) Gira el volante en la misma dirección que lleven las ruedas

- a) **Contravolantea**
- b) **Afloja la presión del pedal del acelerador**
- c) **Frena suavemente**

Nunca mires directamente a unos faros que te deslumbran, aparta la vista y reduce la velocidad.

Si te encuentras un vehículo de frente, adviértele con el claxon y las luces, desvíate hacia la derecha.

Si una colisión frontal parece inminente, pisa el freno a fondo y desconecta el motor para evitar un incendio

- **Si tu vehículo se incendia**

- corta el encendido
- haz salir a los ocupantes
- sofoca el incendio con el extintor, con tierra o con mantas, nunca utilices agua
- si las llamas se acercan al depósito del carburante aléjate rápidamente.

- **Si delante de tu vehículo cae una persona**

- No frenes en seco
El daño que pueden producir las ruedas frenadas es mucho mayor que si están rodando
- Frena enérgicamente antes y suelta el pedal

- **En caso de avería:**

- Preseñaliza la avería con los triángulos
- Utiliza el chaleco.
- No manipules partes calientes del motor.
 - Cuidado al abrir el sistema que contenga refrigerante.
- Si fuera necesario arrancar el vehículo con una batería auxiliar conecta los polos por este orden:

para conectar + -

para desconectar - +

RECOMENDACIONES DENTRO DE LAS INSTALACIONES

- **Respetar los límites de velocidad, las Normas Internas y la reglamentación vigente.**
- **Utilizar aquellas zonas destinadas para el estacionamiento de vehículos.**

NUNCA ESTACIONES O PARES EL VEHÍCULO EN RAMPA.

COMO PEATÓN EN LAS INSTALACIONES DE LA EMPRESA:

**El peatón es siempre el más débil,
la prisa es el aliado del accidente.**

- **Por zonas de paso de vehículos, camina con especial atención.**
- **En los desplazamientos por los sótanos:**
 - **Antes de cruzar la rampa asegúrate que no viene ningún vehículo**
 - **Pasa sin detenerte**
 - **No dejes carros o camillas**
- **En zonas de circulación de público:**
 - **Frecuentes distracciones**
 - **Maniobras inesperadas**
 - **Situaciones emocionales fuertes**
 - **Falta de atención.**