

Medidas sobre el vehículo

Los elementos de seguridad activa son los que evitan que se produzca un accidente (dirección, suspensión, frenos, control de estabilidad y de tracción, alumbrado, ABS,...)

Los elementos de seguridad pasiva son los que reducen la gravedad de las lesiones en caso de accidente (carrocería, airbags, cinturones de seguridad, barras laterales,...)

El continuo uso y el paso del tiempo pueden provocar un desgaste de los elementos del vehículo. La conducción de un vehículo en perfecto estado limita considerablemente los riesgos, por lo que se deberá realizar un correcto mantenimiento.



Consejos para Peatones

- Utilice siempre el trayecto más seguro
- Procure salir con tiempo suficiente
- Camine por las aceras y evite caminar por sus bordes
- No cruce distraídamente las calles y hágalo por los pasos señalizados
- Antes de cruzar la calzada mire a izquierda y derecha. Cruce cuando tenga vía libre
- No cruce por delante de un vehículo parado
- Cruce únicamente con el semáforo en verde
- Obedezca las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes
- En las carreteras vaya por su izquierda caminando por el arcén
- Caminando de noche por zonas mal iluminadas lleve una linterna y un reflectante
- Preste atención a las condiciones de la vía (escalones, baldosas rotas, socavones, desniveles,...)
- Aumente la precaución cuando las condiciones atmosféricas son desfavorables (nieve, lluvia, hielo)



En caso de accidente

Señalizar el lugar del accidente:

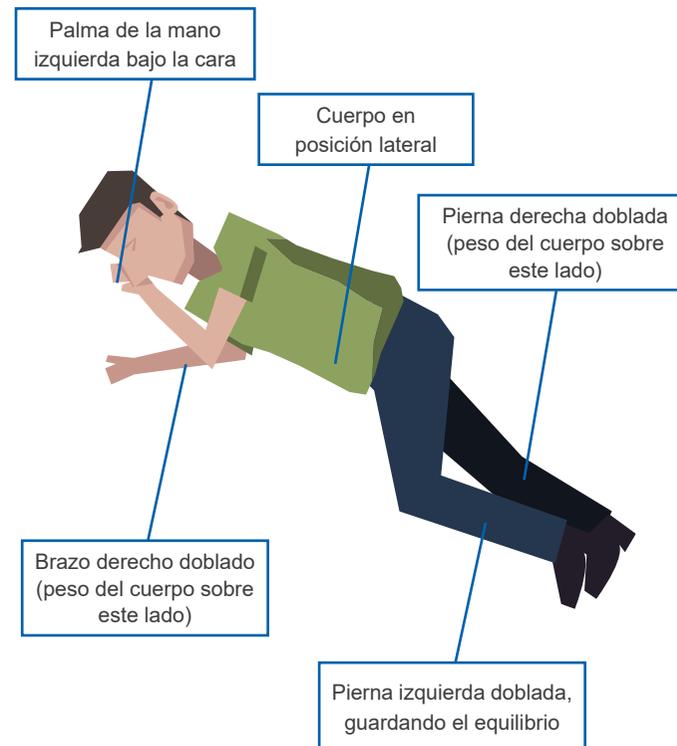
- Encender las luces de posición y las de emergencia y colocar los triángulos de preseñalización.

Evaluar daños y solicitar ayuda:

- Identificar los riesgos, avisar a los equipos de emergencias, despejar la zona y alejar a los heridos.

Atender a las víctimas:

- Socorrer a los heridos (moverlos lo menos posible, aflojar sus ropas, no quitarles el casco, no darles de comer ni de beber ni medicamentos)
- Valorar las lesiones (comprobar el pulso, la respiración y la consciencia, actuar con los más urgentes, arropar reconfortar y tranquilizar)
- Auxiliar a los heridos (posición lateral de seguridad, reanimación cardioulmonar, inmovilización, compresión de heridas)



© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151. R6E16031.
Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países.
Fotos Shutterstock.com: Dmitry Bruskov, Nikola Kircanski y Matee Nusern.

Síguenos en: [f](#) [t](#) [in](#) [g+](#) [You Tube](#)



ASEPEYO

Recomendaciones de Seguridad Vial



Accidentalidad

A medida que la circulación por vías urbanas y carretera se hace más intensa, las posibilidades de que ocurran accidentes va en aumento, porque aunque todos creemos saber cómo conducir o caminar con seguridad, la realidad es muy distinta.

Se define accidente **"In itinere"** o de trayecto, como "el que sufre el trabajador durante el viaje de ida desde su casa al trabajo o viceversa". El viaje puede hacerse a pie o en cualquier tipo de vehículo y el camino debe ser el habitual y lógico.

Se define accidente **"en misión"**, como "el accidente de tráfico que sufre el trabajador mientras está trabajando".

Consejos para Conductores

- Respete las normas de tráfico
- Procure salir con tiempo suficiente
- Mantenga la distancia de seguridad
- Avise las maniobras con suficiente antelación
- Lleve siempre casco homologado / cinturón de seguridad
- Mantenga la motocicleta/vehículo en buen estado
- No haga "eses" entre los vehículos. Respete su puesto en la caravana
- Nunca arriesgue en los adelantamientos y facilite la maniobra a quien le pida paso
- Respete los límites de velocidad
- Amolde la velocidad a las condiciones de la vía.
- No conduzca si ha consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse
- Respete las zonas de paso de los peatones
- Prevea los movimientos de los peatones
- No realice señales a los peatones para que crucen la calzada

Conducción nocturna

Durante la noche la visibilidad es mucho menor, los deslumbramientos son más frecuentes y el reloj biológico del cuerpo predispone al sueño.

Los efectos del sueño son altamente perjudiciales para la conducción: capacidad de reacción mucho más lenta, aumento de las distracciones, microsueños, alteración de la percepción de la velocidad, el tiempo y la distancia, menor capacidad receptiva de los sentidos y cambios en el comportamiento.

Estos efectos se incrementan en carreteras monótonas, aumento de la edad, cansancio, consumo de alcohol, poca ventilación del vehículo, comidas copiosas, temperatura excesiva, música relajada,...

Consejos para Ciclistas

- Evite las vías públicas
- Mantenga la bicicleta en buen estado
- Utilice siempre casco homologado
- Coja el manillar con las dos manos
- Utilice luces adecuadas y reflectante por la noche
- Adelante de forma correcta
- Cruce los pasos a nivel con precaución
- Amarre correctamente la bicicleta al coche
- Adecue la velocidad a las condiciones de la vía
- No utilice la bicicleta si ha consumido alcohol
- No haga "eses" entre los vehículos. Respete su puesto en la caravana
- Circule por el arcén de la derecha
- Preste atención a la prioridad de paso en cruces, giros y rotondas
- En tramos sin visibilidad colocarse en fila de uno

¡¡ Recuerde que la carrocería de la bicicleta o moto es su propio cuerpo y que en caso de accidente lleva las de perder.!

Utilización del móvil

El riesgo de sufrir un accidente aumenta entre 5 y 10 veces.

Los momentos más peligrosos son:

- Cuando se recibe la llamada, se accede al teléfono, se habla o se marca un número

Los "manos libres" no evitan todos los peligros

El uso del móvil también perjudica a los peatones:

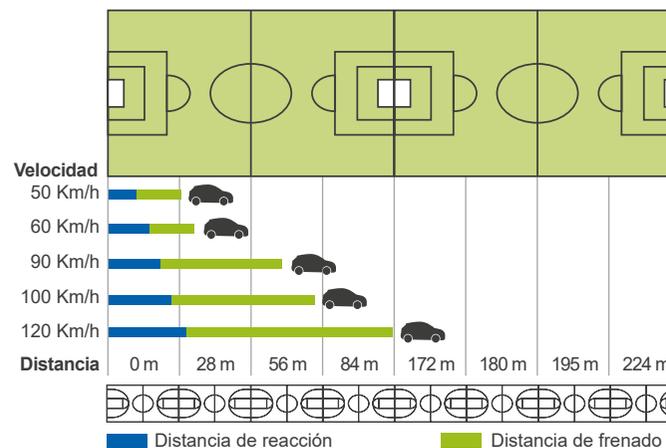
- Distracciones e imprudencias
- Paradas bruscas sin justificar
- Falta de atención en los cruces

Alcohol

Alcoholemia (g/l)	Efectos	El riesgo de accidente se multiplica por:
0,15	Disminución de los reflejos.	1,2
0,20	Dificultad para mantener la conducción rectilínea. Falsa apreciación de las distancias.	1,5
0,30	Subestimación de la velocidad. Perturbación de los movimientos.	2,0
0,50	Euforia. Disminución de la percepción del riesgo. Incremento del tiempo de reacción.	3,0
0,80	Perturbación general del comportamiento.	4,5
1,20	Fatiga intensa. Pérdida de visión	9,0
1,50	Embriaguez notoria	16,0
3,5	Coma	-
4,5	Muerte	-

Velocidad

Al aumentar la velocidad aumenta el tiempo de reacción y la distancia de frenado



Medidas de mejora de la adherencia

- Reducir la velocidad y aumentar la distancia de seguridad
- Conducir con suavidad y frenar con frecuencia
- En caso de nieve colocar las cadenas y seguir las rodaduras
- Precaución en las curvas: velocidad prudente y relación de archas alta
- Frenar con mayor antelación, de forma suave y progresiva
- No frenar si se pierde el control del vehículo: levantar el pie del acelerador y dirigir el volante hacia la trayectoria.
- Limpiar regularmente el guardabarros de nieve y barro
- Mantener los neumáticos en buen estado: presión y dibujo adecuados
- Evitar charcos de agua: aquaplaning



Medidas de mejora de la visibilidad

- Activar el lavaparabrisas y el limpiaparabrisas
- En casos extremos activar las luces de niebla traseras
- Encender las luces de corto alcance y las de niebla delanteras
- Mantener limpios los cristales, activar la luneta térmica y la aireación
- Circular detrás de otro vehículo a velocidad y distancia prudentes
- Pasar un patata cortada por el cristal evita empañamiento y repele el agua
- Colocar anticongelante o lavavajillas en el agua del limpiaparabrisas
- Limpiar con bebida de cola las gomas del limpiaparabrisas
- Prever salpicaduras al cruzarnos con otros vehículos

Medidas para evitar deslumbramientos

- Prever la aparición de rayos de sol
- Mantener los cristales limpios
- Orientar el parasol correctamente y usar gafas de sol
- Moderar la velocidad y detenerse si es necesario
- De noche, al cruzarnos con otro vehículo, mirar a la derecha y no perder los nervios
- De noche, poner las luces cortas si: nos cruzamos con un vehículo, entramos en una curva, adelantamos o vamos detrás de otro vehículo