

## PARA LA PERSONA CONDUCTORA

- Iniciar el viaje habiendo descansado suficientemente.
- En caso de notar sueño, parar en un lugar seguro y descansar el tiempo necesario para reponerse.
- En los viajes largos realizar un descanso breve cada dos o tres horas como máximo, y si se alarga el trayecto, incrementar la frecuencia de los descansos.
- No realizar comidas copiosas antes de iniciar un viaje y evitar conducir inmediatamente después de comer.
- No conducir bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir las facultades del conductor.
- Consultar con el médico antes de tomar medicamentos que puedan producir somnolencia y/o pérdida de reflejos.
- Llevar un repuesto de gafas en caso de que sea necesario.

## RESPECTO AL VEHÍCULO

- Garantizar un óptimo estado de mantenimiento del vehículo, realizando todas las revisiones y cambios recomendados por el fabricante; sustituir periódicamente el aceite del motor, los filtros del aire y del aceite, las bujías y la correa de distribución.



- Mantener los cristales y espejos retrovisores limpios y el sistema limpiaparabrisas en perfecto estado de funcionamiento (gomas, anclajes de sujeción y nivel de líquido limpiaparabrisas).
- Presentar el vehículo a la Inspección Técnica cuando corresponda.

- Antes de viajes de largo recorrido, asegurarse de que se encuentra en perfecto estado de funcionamiento, revisando el estado de frenos, dirección, luces, presión de los neumáticos y dibujo de éstos (incluida la rueda de repuesto), estado del sistema limpiaparabrisas y niveles de agua y de aceite.

## EN LA CONDUCCIÓN Y LA CIRCULACIÓN

- Conducir prudentemente, respetando las normas de circulación, prestando atención a la señalización y adaptándose a las condiciones del tráfico.
- Antes de comenzar a circular, colocarse correctamente el cinturón de seguridad y comprobar que el resto de ocupantes también lo hacen.
- Antes de iniciar la marcha comprobar que los espejos retrovisores están regulados de forma adecuada y utilizarlos siempre en las maniobras, sobre todo en los cambios de carril.
- Extremar las precauciones al acercarse a cruces, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidad y pasos a nivel.
- Extremar las precauciones ante condiciones climatológicas adversas como niebla, hielo, nieve, lluvia, etc., procurando adoptar las siguientes medidas:
  - En caso de niebla, circular lentamente utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que no mejoran la visibilidad, sino que la empeoran.
  - Cuando el viento sople con fuerza, moderar la velocidad agarrando firmemente el volante con ambas manos y evitando los movimientos bruscos.
  - En caso de lluvia, reducir la velocidad y emplear los frenos con cautela; si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detener el coche en lugar seguro y esperar hasta que mejoren las condiciones.



- Al detenerse detrás de otro vehículo, dejar siempre una distancia tal que se puedan ver sus ruedas traseras tocando el suelo.
- Advertir a los demás de las maniobras propias utilizando la señalización adecuada y con la suficiente antelación.
- Cuando se conduzca de noche, realizar correctamente los cambios de luces procurando no deslumbrar a los demás.

## EN RELACIÓN A LAS POSTURAS Y AJUSTES

- Para entrar en el coche, sentarse primero lateralmente y luego girar las piernas a la vez que se tuerce el tronco.



- El reposacabezas tiene la finalidad protectora en caso de colisión posterior, pero no de descanso, por lo que debe situarse ligeramente retrasado respecto a la posición del respaldo y regularlo conforme a la altura de uno mismo.

- Conseguir una posición óptima de conducción que nos permita manejar cómodamente los mandos del vehículo; para ello, se han de tener en cuenta las siguientes indicaciones:
  - Mover longitudinalmente el asiento hasta que se consiga pisar con el pie izquierdo el embrague a fondo, sin inclinar o desplazar el cuerpo hacia adelante; en esta posición, los pedales deben quedar a la distancia adecuada para poder manejarlos con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado en el suelo.
  - Regular la altura del asiento de tal forma que las rodillas queden más elevadas que las caderas.
  - Regular el respaldo hasta que forme un ángulo algo mayor de 90° con el asiento y de tal modo que los lumbares queden apoyados contra el respaldo; si éste no permitiera dicho apoyo, utilizar un suplemento especial.



- Modificar la distancia respecto al volante de manera que, con la espalda apoyada en el respaldo y los brazos ligeramente flexionados, se pueda apoyar las muñecas en el volante.
- Utilizar los retrovisores para evitar forzar el cuello, sobre todo, al realizar la marcha atrás.



- Efectuar leves cambios de postura para contrarrestar la fatiga, evitando distraer la atención de la carretera y sin realizar movimientos bruscos.
- Mantener una temperatura y ventilación confortables.

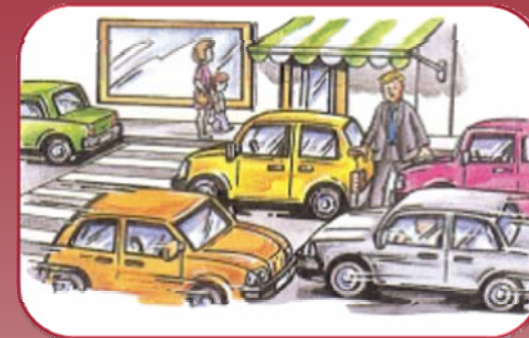
#### EN CASO DE AVERÍA O ACCIDENTE

- Si se produce una avería o pinchazo, detener el vehículo en un lugar seguro en el que no se cree ningún peligro para los ocupantes ni para el resto de conductores.
- Utilizar siempre los chalecos de alta visibilidad y colocar los triángulos de advertencia a una distancia del vehículo tal que permita reaccionar con la suficiente antelación al resto de conductores (mínimo 50 metros).
- Si hubiera resultado herida alguna persona, proteger a la víctima de otros posibles daños y avisar inmediatamente a los servicios de emergencia (112).
- No actuar si no se tiene formación en materia de primeros auxilios, ya que una intervención o manipulación equivocada puede ocasionar más daño que beneficio.
- Recordar que al accidentado hay que tratarlo con urgencia, pero no trasladarle con urgencia.
- En caso de accidente sin daños personales, intentar restablecer la circulación y mantener la seguridad, dentro de lo posible, tanto de los implicados como del resto de conductores.
- Evitar, si no hay peligro para la circulación, la modificación del estado de las cosas y la desaparición de huellas.
- Permanecer en el lugar hasta la llegada de los servicios de emergencia y de las autoridades.

**SERVICIO DE EMERGENCIAS: 112**

#### Recomendaciones Básicas de Seguridad Vial:

## CONSEJOS GENERALES



Con la colaboración de:



**FREMAP**

**Miembros de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61**