Froet

Federación Regional
de Organizaciones Empresariales
de Transporte de Murcia

# SEGURIDAD VIAL

## PARA CONDUCTORES PROFESIONALES

Todos los años, las estadísticas de siniestralidad muestran la gran cantidad de accidentes de tráfico que hay en las carreteras. El conductor profesional está expuesto a este riesgo la mayor parte de su jornada laboral. **Para evitar accidentes** y contribuir al cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, **el conductor debe conocer los factores que influyen directamente a la hora de producirse un accidente**, entre los que se destacan:

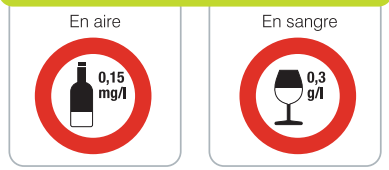
- Factor humano
- La vía
- Condiciones meteorológicas adversas

# Factor humano

## Alcohol y drogas

Suprima cualquier bebida alcohólica. El alcohol disminuye los reflejos y crea una falsa sensación de seguridad. Todo conductor está obligado a someterse a las pruebas de alcoholemia, estupefacientes, psicotrópicos y otras sustancias.

**LÍMITE TASA ALCOHOL PARA PROFESIONALES**




## Medicamentos

No conduzca si ha tomado algún medicamento que pueda afectar a la conducción. Siga las instrucciones de seguridad de los medicamentos y consulte al médico en caso de duda.

## Teléfono móvil

Recuerde que está prohibido utilizar los teléfonos móviles o cualquier otro sistema de comunicación mientras se conduce, salvo la conversación tenga lugar sin emplear las manos, cascos, auriculares o instrumentos similares.

## Conducción nocturna

Tenga en cuenta que cuando se conduce por la noche necesita más tiempo de adaptación, tanto en la interpretación de señales viales, como en la percepción de la distancia a la que se encuentra el vehículo que le precede.

## Estrés, fatiga y sueño

No siga conduciendo si está fatigado o tiene sueño. Respete los tiempos conducción y de descanso.

**SÍNTOMAS PARA DETECTAR LA FATIGA**

- Pérdida de concentración
- Picor de ojos, parpadeo constante, pesadez en los ojos o visión borrosa
- Calambres musculares, dolores de espalda o zumbido de oídos
- Somnolencia, o reacciones lentas o inseguras
- Necesidad de moverse en el asiento
- Sensación de brazos o pies dormidos
- Sequedad en la boca o deshidratación
- Variación involuntaria de la velocidad
- Dificultad para recordar los últimos kilómetros recorridos

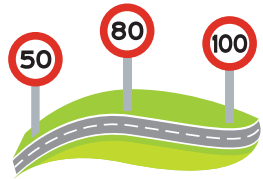
## TIEMPOS DE DESCANSO

| diario normal | diario fraccionado | diario reducido |
|---|---|---|
| | | |
| 11 horas ininterrumpidas | el descaso de 11 horas se puede sustituir por un descanso fraccionado de 12 horas, que se tomarán en un periodo ininterrumpido de 3 horas primero y luego otro de 9 horas, también ininterrumpido. | un máximo de tres veces a la semana se podrá reducir el descanso diario de 11 horas hasta un mínimo de 9 horas consecutivas. Este descanso reducido no será necesario recuperarlo la semana siguiente. |

# La vía

## Velocidad

Respete siempre los límites de velocidad. A mayor velocidad aumenta el riesgo de accidente y sus consecuencias. Recuerda que el límite de velocidad no es siempre la velocidad más adecuada.




## Señalización

Respete las normas de seguridad vial.

ENTRE TODOS PODEMOS CONTRIBUIR
A LA REDUCCIÓN DE ACCIDENTES

SI TODOS PONEMOS DE NUESTRA PARTE NOS
SENTIREMOS MÁS SEGUROS EN LA CARRETERA

# Condiciones meteorológicas adversas

Antes de iniciar la ruta debe informarse del estado de las carreteras y de las condiciones meteorológicas y llevar las precauciones necesarias en cada caso.

**MEDIDAS A ADOPTAR**

## Lluvia

- Encienda las luces de cruce

- Aumente la distancia de seguridad

- Modere la velocidad

## Niebla

- Encienda las luces de cruce y antiniebla

- Si la niebla es muy densa tome como referencia las marcas viales de la derecha de la calzada

## Viento

- Reduzca la velocidad para ganar estabilidad

- En caso de **conducir un semirremolque caja abierta sin carga, las lonas deberán ir recogidas**

## Nieve

- Debe circular por el carril de la derecha y nunca adelantar

- Reducir la velocidad

- Ponga las cadenas donde sea necesario

- **Lleve ropa de abrigo y otros elementos necesarios por si se queda aislado**

**Además las empresas también deben adoptar medidas entre las que se encuentran:**

- Formación continua y preventiva del conductor
- Reconocimientos médicos periódicos
- Mantenimiento preventivo del vehículo
- Cumplimiento de la legislación específica del transporte

Froet
PREVENCIÓN