

NO TE DISTRAIGAS

Un gran número de accidentes se debe a distracciones producidas al hablar por el teléfono móvil, usar el GPS, manipular la radio o comer mientras se conduce.

ALCOHOL: "0,0"

El consumo de alcohol es uno de los mayores factores de riesgo en la conducción, ya que, incluso en pequeñas dosis, produce alteraciones físicas y psíquicas que impiden la conducción segura.

DESCANSA

La fatiga, el sueño y el estrés son factores de riesgo al volante. Hábitos como programar los desplazamientos trabajando con previsión, no conducir más de 8 horas diarias, ventilar el vehículo, no tomar comidas copiosas y, sobre todo, descansar es fundamental para evitar accidentes.

REVISAR TU VEHÍCULO

Es fundamental prestar atención al mantenimiento del vehículo, revisando al menos una vez al mes: neumáticos (dibujo y presión), luces, aceite, líquido refrigerante y limpiaparabrisas. Al menos una vez al año hay que revisar el sistema de suspensión.

PONTE EL CINTURÓN

El cinturón de seguridad reduce entre un 45 y un 60% el riesgo de perder la vida en caso de accidente. Es fundamental su correcta colocación (ajustado y sin holguras). Recordar que su uso también es obligatorio en los asientos traseros.

NO CORRAS

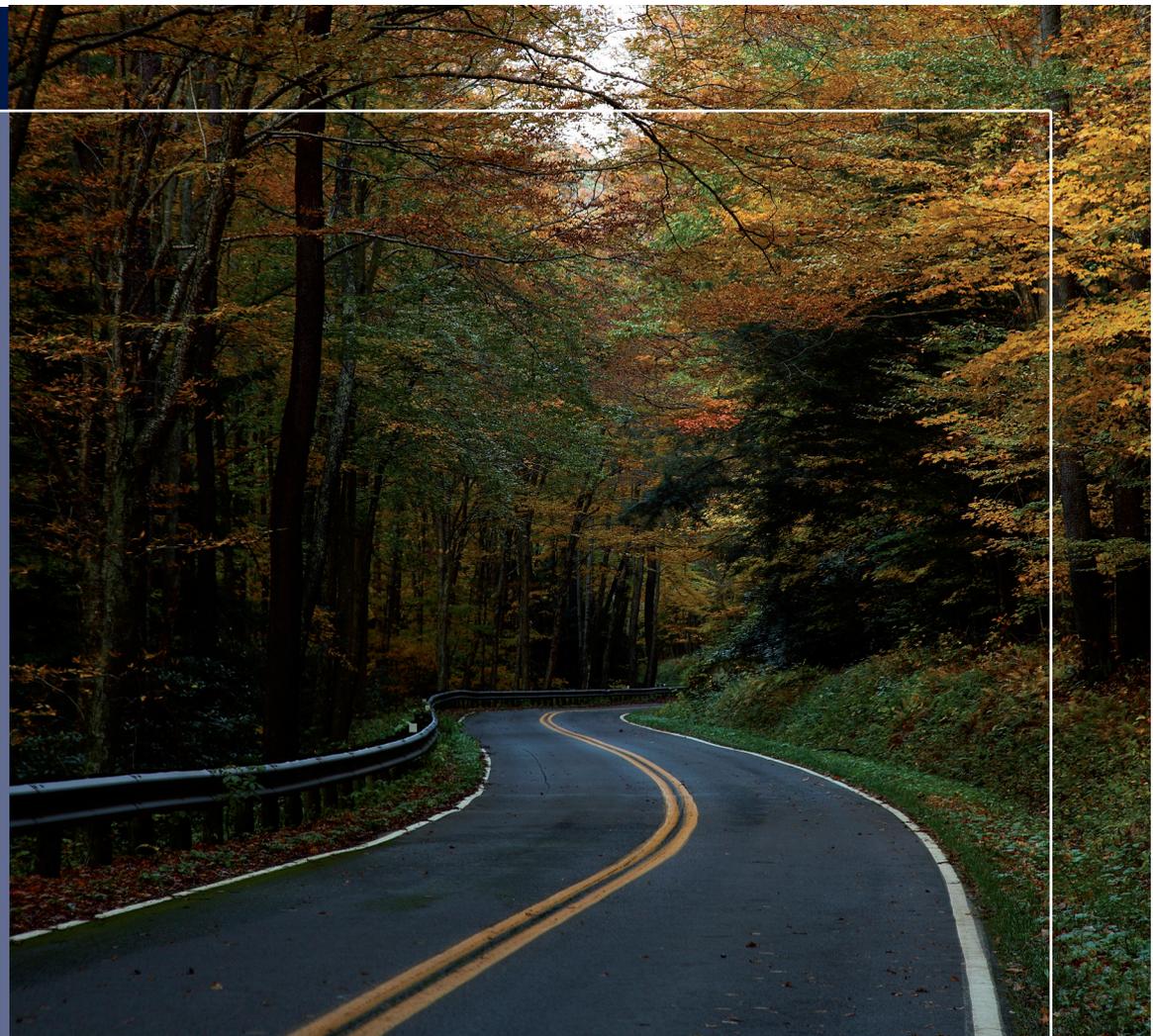
Más de un 30% de los accidentes de tráfico que se producen en carretera tienen como origen un exceso de velocidad. Conducir respetando los límites de velocidad, con tranquilidad y anticipación reduce el estrés y también el número de accidentes.

MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

Si estás demasiado cerca, no podrás frenar a tiempo en caso de emergencia. Con lluvia o niebla, la distancia de seguridad debe ser el doble.

SEÑALIZA LAS MANIOBRAS

Los demás no saben lo que vas a hacer si no se lo indicas. Por tanto, hay que mirar siempre por el retrovisor y utilizar el intermitente para la señalización de las maniobras, especialmente los adelantamientos.



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD VIAL PARA LOS CONDUCTORES



aecim | empresas
del metal
de madrid

ceim

CONFEDERACIÓN
EMPRESARIAL
DE MADRID
CEDE



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

Antes de iniciar la marcha, el conductor debe abrocharse el cinturón de seguridad y regular el asiento y reposacabezas para obtener una postura cómoda, así como una buena visibilidad, un fácil acceso a los mandos y la posibilidad de reaccionar con rapidez ante una emergencia.

Colocación del asiento

- Con respecto a los pedales: las piernas deben quedar ligeramente flexionadas, sin que tropiecen las rodillas con el volante.
- Con respecto al volante: la muñeca debe quedar sobre la parte superior del volante.

Brazos y manos

- La posición más adecuada de las manos es la llamada de "las diez y diez", considerando la esfera del volante como un reloj.
- Los brazos han de estar semiflexionados y las manos no deben asir el volante con fuerza.
- Las manos siempre estarán apoyadas sobre el volante, salvo para maniobras como cambiar la marcha.



Espejos retrovisores

- El espejo interior deberá centrarse respecto de la luneta trasera.
- Los exteriores hay que enfocarlos hacia la carrocería del coche y desplazarlos hasta que éste deje de verse para evitar posibles ángulos muertos.

Cinturón de seguridad

- La banda horizontal debe estar colocada lo más baja posible, es decir, entre la pelvis y los muslos, sujetando las caderas, pero nunca sobre el abdomen.
- La banda diagonal debe sujetar el hombro, apoyándose en la clavícula, a mitad de camino entre ésta y el cuello, e ir descendiendo atravesando el centro del pecho.

- Debe comprobarse que ninguna de las bandas esté retorcida o enganchada.

- No utilizar pinzas u otros utensilios que den holgura al cinturón, pues lo harán ineficaz.

- No hay que olvidarse de los cinturones de las plazas traseras. Su uso repercute tanto en la seguridad de los pasajeros que viajan en dichas plazas como en la de los que viajan en las delanteras.



Reposacabezas

- Hay que colocarlos a la altura de la nuca.

Reglas de seguridad en la conducción

Todas las maniobras que realice el conductor al volante deben regirse por tres reglas básicas para garantizar una circulación más segura:

Observar

Advertir

Ejecutar

- Observar el entorno: antes de efectuar cualquier maniobra, el conductor tiene que observar a través de los espejos retrovisores -los laterales y el interior- la situación de la circulación, para realizar la maniobra con total seguridad y sin obstaculizar al resto de usuarios de la vía.

- Advertir la maniobra: el conductor debe indicar la maniobra que quiere realizar con suficiente antelación y utilizando los indicadores de dirección.

- Ejecutar la maniobra: la maniobra debe de ser precisa, sin vacilaciones y sin obstaculizar, ni poner en peligro al resto de los usuarios, obligándoles a cambios de dirección o frenazos bruscos.

RECUERDA: ADECUAR LA VELOCIDAD, RESPETAR LAS SEÑALES Y MANTENER EL VEHÍCULO EN BUEN ESTADO SON FUNDAMENTALES PARA EVITAR LOS ACCIDENTES.