



Conduciendo con seguridad

Hábitos de vida saludables IV

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.



En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.

Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.



Con independencia de otros factores, que iremos viendo a continuación, el secreto para **conducir seguros** reside en llevar a cabo una **vida lo más saludable posible**, tanto en nuestra vertiente física como en nuestra parte psicológica.

Dormir de forma suficiente y alimentarse equilibradamente para evitar que la fatiga o el adormecimiento nos sorprendan.

En el aspecto psicológico, aprender a desconectar y dejar los problemas fuera del coche.

El **conductor** es el **máximo responsable** de lo que ocurre cuando va al volante y quien con sus conocimientos, su forma de aplicarlos y su actitud puede contrarrestar los efectos de muchos factores de riesgo que encuentre a su paso.



El alcohol y otras drogas

El **alcohol y las drogas** disminuyen los **reflejos y crean una falsa sensación de seguridad**. Sus efectos no son inmediatos, no se confíe creyendo que no le afecta:

Si ha consumido no conduzca o ceda el coche a otro conductor sobrio.

Recuerde: es obligación, bajo sanción, realizar las pruebas de alcoholemia, estupefacientes, psicotrópicos y otras análogas.



Reacciones del alcohol en el cuerpo:

- ✓ **Zona de riesgo: 0.3 a 0.5 GR/L**
 - ✓ Excitabilidad emocional y relajación.
 - ✓ Disminución de la agudeza mental y deterioro de los movimientos oculares
- ✓ **Zona de alarma: 0.5 a 0.8 GR/L**
 - ✓ Lentitud de reflejos y euforia
 - ✓ Comienzo de la agresividad al volante
- ✓ **Conducción peligrosa: 0.8 a 1.5 GR/L**
 - ✓ Embriaguez y pérdida de control
 - ✓ Falta de coordinación y dificultad de concentrar la vista
- ✓ **Conducción altamente peligrosa: 1.5 a 2.5 GR/L**
 - ✓ Embriaguez con efectos narcóticos y cambios conductuales imprevisibles
 - ✓ Visión doble y confusión mental
- ✓ **Conducción imposible: más de 3 GR/ L**
 - ✓ Embriaguez profunda y progresiva inconsciencia
 - ✓ Parálisis e hipotermia
 - ✓ Coma etílico.

La distancia de seguridad

✓ Más que en ninguna otra actividad **el tiempo de reacción al volante** es esencial.

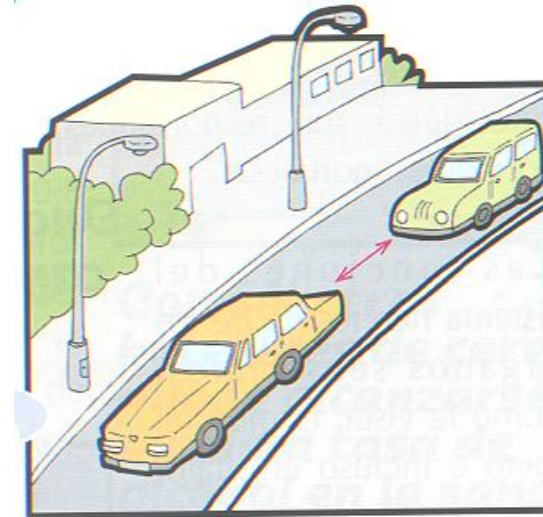
✓ Mientras no reaccionamos seguimos viajando a la velocidad que llevábamos, traduciéndose en una pérdida de la distancia de seguridad.

✓ Si reaccionamos tarde será demasiado tarde, por muy bueno que sea nuestro coche.

✓ ¿Qué distancia se necesita para frenar?

Después de decidir frenar, el coche recorrerá una distancia, en firme seco antes de detenerse:

- ✓ A 50 Kms/h recorrerá unos 35 m
- ✓ A 65 Kms/h recorrerá unos 55 m
- ✓ A 80 Kms/h recorrerá unos 75 m
- ✓ A 95 Kms/h recorrerá unos 105 m

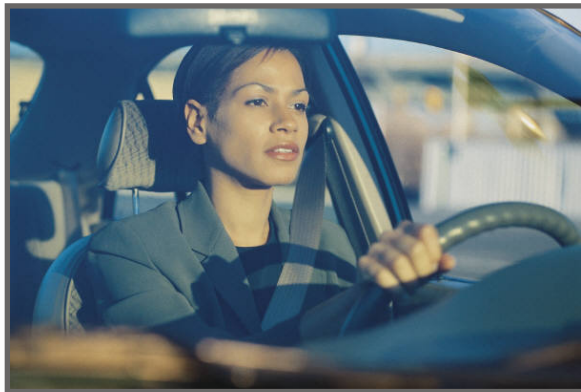


Y Recuerde:

✓ La distancia mínima de separación lateral para adelantar a peatones y vehículos de dos ruedas es de 1,50 metros.

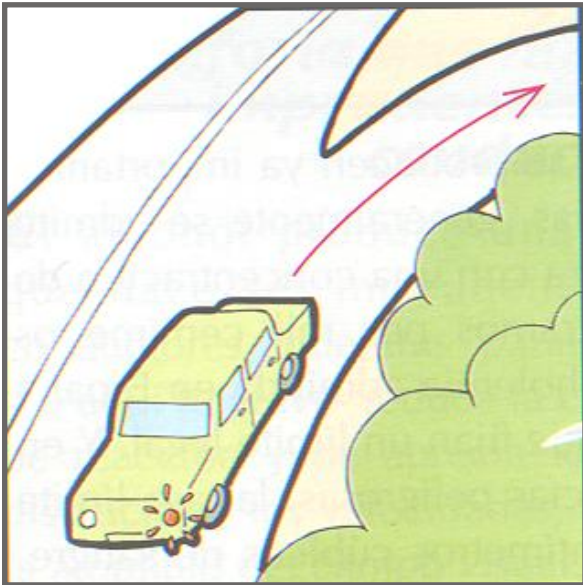
La postura para conducir

La **postura para conducir** es **esencial para la seguridad** del conductor y/o sus ocupantes:



- ✓ **Evitar alejar** excesivamente las **manos del volante** o colocarse **muy cerca del mismo**.
- ✓ Evite asir el **volante con una sola mano**.
- ✓ Evite la **conducción** continuada **durante muchas horas**. Deténgase cada tres horas sacando el coche de la carretera, estire las piernas y respire aire puro.
- ✓ Lleve **ropa y calzado adecuado** para la conducción.
- ✓ Los **objetos personales** y los que pudiera necesitar durante el viaje, llévelos **a mano**.
- ✓ Si utiliza **gafas graduadas** no olvide llevar las de repuesto.
- ✓ **Adapte la velocidad** a las condiciones de la vía.

Consejos de seguridad



- ✓ **Mantenga una distancia** adecuada entre su vehículo y el que está delante. Cuando el vehículo frente a usted pase un objeto inmóvil, comience a contar. Su automóvil no debe alcanzar el mismo objeto hasta que usted cuente "1.001, 1.002."
- ✓ **Señalice con anticipación.** En condiciones normales active sus señales de 5 a 8 segundos antes de ejecutar una maniobra, para darle a los otros conductores tiempo para reaccionar. Asegúrese de apagar su señal después de haber terminado la acción.
- ✓ **Evalúe toda la escena:** No mire sólo directamente delante de usted, debe mirar más allá para mantener un mejor control de su vehículo y prolongar la vida de sus frenos.

(sigue...)

Consejos de seguridad (II)

- ✓ **Ajuste los apoyos para la cabeza:** Puede reducir las probabilidades de lesión de la cabeza o del cuello en caso de una colisión.
- ✓ **Ajuste sus espejos** para reducir ese punto ciego al lado de su automóvil.
 - ✓ Cerciórese de que los **espejos están ajustados correctamente para usted**, especialmente cuando comparte su automóvil.
- ✓ **Abróchese el cinturón siempre**, y cerciórese de que lo hagan **sus pasajeros también**.



- ✓ Con cinturón se reduce un 50% el riesgo de muerte en caso de choque frontal, un 2% en caso de colisión lateral y un 5% en caso de vuelco.
- ✓ Los cinturones de seguridad son los medios más eficaces de reducir lesiones y fatalidades serias y se estima que salvan más de 11.000 vidas cada año.

Consejos de seguridad (III)



- ✓ **Vigile su velocidad:** Ir rápido es uno de los factores más frecuentes que contribuyen a choques.
- ✓ **No utilice el sistema de control de crucero** cuando el camino esté mojado.
 - ✓ Un sistema activado de control de crucero continuamente aplica potencia y mantiene a las ruedas girando. Sin embargo, en nieve, hielo, aguanieve o lluvia necesita reducir la potencia y los giros de la rueda para mantener el control de su vehículo.
- ✓ **Evite el resplandor solar:** Utilice sus gafas de sol, en especial al amanecer y atardecer.
- ✓ **Use el casco en moto o bicicleta:** Recuerde que es una obligación, sancionable, en cualquier clase de vía.

Consejos de seguridad (IV)

✓ Evite el uso del teléfono móvil

- ✓ Si utiliza su teléfono móvil mientras conduce tiene 45% más probabilidad de accidentarse.
- ✓ En caso de necesidad, debe utilizar un dispositivo de manos libres integrado en el vehículo (podrá recibir llamadas a través del altavoz del coche, sin tener que colgar ni descolgar). Para efectuar llamadas, salga de la carretera.



✓ Mantenga limpias las ventanas de su automóvil.

- ✓ El sol o los faros reflejados en un parabrisas sucio puede causar ceguera momentánea. Quite la nieve y el hielo de su coche para que no cubra o empañe el parabrisas.



✓ No se distraiga.

- ✓ Recuerde que es sancionable la conducción con auriculares.

Consejos de seguridad (V)



✓ **Recuerde:** Nunca usar agua, provoca la expansión del fuego sobre la gasolina o el aceite

✓ Fuego en el coche

1. **Arrimarse** a la derecha
2. **Apagar el motor**
3. **Sacar a los pasajeros**
4. **Abrir el capó** solo unos cms
5. **Rociar con el extintor** o usar arena, tierra o manta húmeda
6. **Si el coche es de gasolina** y las llamas se extienden, **evacuar y avisar al 112**
7. **Desviar el tráfico**

Consejos de seguridad (VI)



- ✓ Actuación **ante un siniestro en carretera.**

Conducta PAS: Proteger-Avisar-Socorrer

1. Parar el tráfico
2. Señalizar y asegurar el lugar
3. Apagar el motor del vehículo
4. Avisar al 112
5. Auxiliar



Consejos de seguridad (VII)

Auxilio en carretera: Maniobra de Rautek

1. **Extracción no brusca** o violenta
2. Colocarse **detrás del accidentado**
3. Pasar los **brazos por dentro de los del herido**
4. Coger **brazo interno** (con respecto al coche) por el **codo y la muñeca**.
5. Flexionar el **tronco hacia atrás**, consiguiendo despegar al accidentado
6. **Apoyarlo sobre nuestra rodilla**
7. Colocarlo en el **suelo en decúbito lateral** (si ha perdido el conocimiento)
8. Colocar la **cabeza sobre brazo flexionado** para facilitar así la expulsión de productos (vómitos)

