



Seguridad vial

Hábitos de vida saludables

¿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.

Introducción

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 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**

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

Postura para conducir

- › **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.** Active sus señales de 5 a 8 segundos antes de ejecutar una maniobra. Asegúrese de apagar su señal después de haber terminado la acción
- › **Evalúe toda la escena:** Mirar más allá para mantener un mejor control de su vehículo y prolongar la vida de sus frenos
- › **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** Cerciórese de que los **espejos están ajustados correctamente para usted**
- › **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 (cont.)

- › **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
- › **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. 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 (cont.)

› Fuego en el coche

- › **Arrimarse** a la derecha y **apagar el motor**
- › **Sacar** a los **pasajeros**
- › **Abrir** el **capó** solo unos cms
- › **Rociar** con el **extintor** o usar arena o manta húmeda
- › Si el coche es de **gasolina** y las llamas se extienden, **evacuar** y **avisar al 112**
- › **Desviar el tráfico**

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

› Actuación **ante un siniestro en carretera**

- › **Parar** el **tráfico**
- › **Señalizar** y **asegurar** el **lugar**
- › **Apagar** el **motor** del **vehículo**
- › **Avisar** al **112**
- › **Auxiliar**

› **Auxilio en carretera: Maniobra de Rautek**

- › Colocarse **detrás del accidentado**
- › Pasar los **brazos por dentro de los del herido**
- › Coger **brazo interno** por el **codo y la muñeca**
- › Flexionar el **tronco hacia atrás**, consiguiendo despegar al accidentado
- › **Apoyarlo sobre nuestra rodilla**
- › Colocarlo en el **suelo en decúbito lateral** (si ha perdido el conocimiento)
- › Colocar la **cabeza sobre brazo flexionado** para facilitar así la expulsión de productos



Seguridad vial

Hábitos de vida saludable

