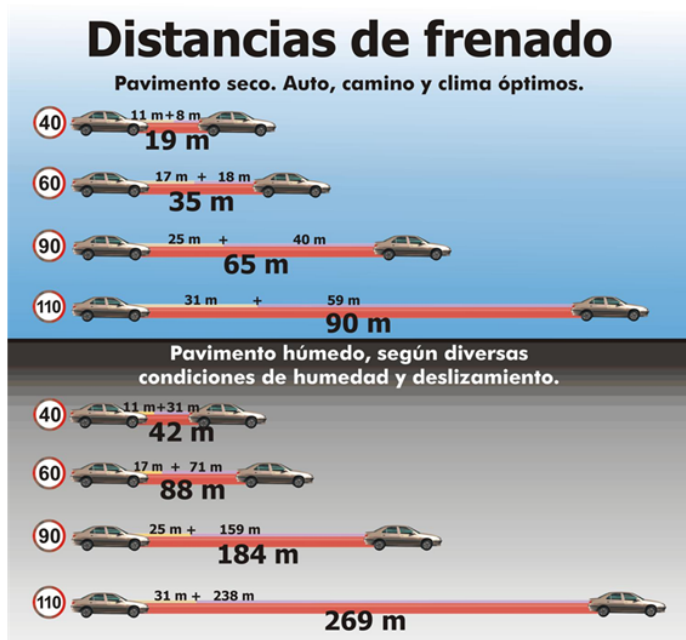


Los **Accidentes Laborales de Tráfico (ALT)** constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itinere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

- Muchos de los accidentes son originados **POR IMPRUDENCIA** del conductor.
- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
 - **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.**
 - Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.
- No correr. Lo importante **ES LLEGAR**.



- Mantener la distancia de seguridad.
- Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.
- Utilizar **calzado apropiado**; los tacones altos, chanclas y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

- En los desplazamientos nunca está solo. Sea tolerante con los errores de otros.
- **Señalar anticipadamente los cambios de dirección** con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- **Si conduce una moto**, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- **Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.**

¡No conducir bajo el efecto de alcohol, drogas o somnoliento!



- **Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones.**
- **EVITAR LOS ACCIDENTES**, aunque tenga **preferencia** de paso.
- **En los adelantamientos, ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS**, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- **Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.**
- **Mantener toda la precaución durante la conducción: PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS** (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

- **Mantener su vehículo en condiciones óptimas** de funcionamiento según su estado e indicaciones del fabricante.
- **Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.**
- **Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...)**, le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.
- **No realizar operaciones de mantenimiento** si no sabe perfectamente como llevarlas a cabo.



CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar la atención** al tomar las **curvas, rampas y pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadena** en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte, sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.
- **Piense por adelantado lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia**.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada:**
 - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
 - Respetar los semáforos.
 - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
 - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
 - No cruzar distraídamente una calle.
 - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
 - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
 - No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.
- **Al andar por la calle:**
 - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
 - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
 - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
 - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
 - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
 - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
 - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.



RECOMENDACIONES PARA TRAYECTOS EN BICICLETAS Y PATINETES ELÉCTRICOS

Bicicletas

- Siempre conducir a una velocidad máxima de 30 km/hora.
- Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
- No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
- Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.
- Siempre se debe mantener una distancia de 1.5 metros entre la bicicleta y las personas que transitan por aceras.
- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.



Patinetes eléctricos

- Circular siempre por las vías ciclistas, respetando el sentido de circulación que se ha establecido, para evitar choques con otros conductores.
- No conducir usando auriculares o haciendo uso del teléfono móvil.
- No se permite ser arrastrado por otros vehículos con la finalidad de ir más rápido
- Es vital importancia que se conduzca el patinete eléctrico con precaución evitando poner en peligro su vida y la vida de los demás personas que transiten por la vía pública.
- Usar casco, llevar ropa de color claro y materiales reflectantes.



ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.

