






RIESGOS PRINCIPALES		IMAGEN	
	Accidente de circulación.		
	Inclemencias Meteorológicas		
	Riesgo somnolencia/fatiga/estrés		
	Distracciones		
	Distancia de Seguridad		
	Velocidad inadecuada		
SEGURIDAD ACTIVA			
	Sistema de dirección		Sistema de suspensión
	Sistema de frenado		Alumbrado
	Neumáticos		Parabrisas
PRINCIPALES SISTEMAS DE SEGURIDAD PASIVA			
	Chasis y Carrocería		Airbag
	Asientos y Cinturón de Seguridad		Reposacabezas
MEDIDAS PREVENTIVAS			
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Antes de ponerte en marcha realiza una breve inspección visual, al menos, del estado de los neumáticos, de las luces y de los frenos. En los vehículos corporativos, incluye además los elementos descritos en las FV del MAP (chaleco reflectante, bandera, etc.). Adapta el puesto de conducción a tus características personales, regula el asiento, el volante y los espejos; colócate correctamente el cinturón de seguridad y comprueba que el resto de ocupantes también lo hacen.</li><li>✓ No conduzcas bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir tus facultades físicas y/o psíquicas.</li><li>✓ Conduce prudentemente, <b>respetando las normas de circulación</b>, prestando atención a la señalización y adaptándote a las condiciones del tráfico.</li><li>✓ Mantén siempre la distancia adecuada con el vehículo de delante, teniendo en cuenta que cuanto mayor es la velocidad a la que se circula, mayor es la distancia de frenado necesaria, así como la dificultad para controlar el vehículo.</li><li>✓ Extrema las precauciones ante condiciones climatológicas adversas como niebla, hielo, nieve, lluvia, etc...</li><li>✓ Evita distracciones ocasionadas por equipos como el móvil o la radio (comunicaciones), para ello usa los instalados por la empresa en los vehículos, como los sistemas de manos libres, que posibilitan su uso sin tener que apartar la vista de la carretera. El uso del teléfono móvil o de la radio deberá limitarse a las instrucciones imprescindibles para la gestión propia del trabajo en pista.</li><li>✓ Aprende a reconocer los síntomas de la fatiga (aturdimiento y pesadez de cabeza, bostezos continuos, irritabilidad, parpadeo constante y picor de ojos, dificultad para enfocar...). Si notas alguno de estos síntomas, tómalos como una señal de alarma y para cuanto antes a descansar o túrnate con un compañero para conducir.</li><li>✓ Mantén bien ventilado el vehículo y con una temperatura confortable, entre 18º y 24º C.</li><li>✓ Asegura los objetos que hay en el interior del vehículo, tanto en la zona de conducción como en la zona de transporte.</li></ul>			
BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES			
Pon en práctica el Decálogo de Conducción Eficiente en las actividades de la autopista.			

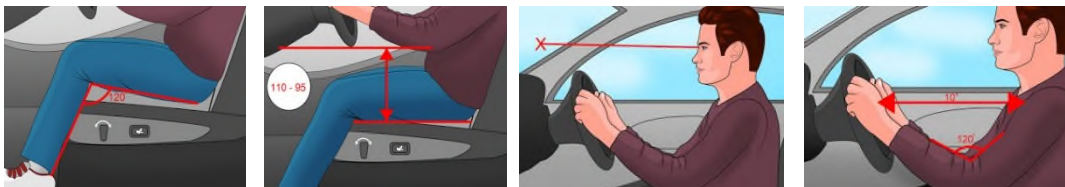
**POSICIÓN CONDUCCIÓN**

Adaptar el puesto de conducción a tus características personales tiene una serie de ventajas que se manifiestan, tanto en aumentar tu seguridad en la conducción como en disminuir la sobrecarga de tu sistema musculoesquelético.

- ✓ Mayor libertad de movimientos
- ✓ Mejor visibilidad
- ✓ Mejor acceso a los mandos y controles del vehículo
- ✓ Mayor comodidad
- ✓ Mejor eficacia de los dispositivos de protección

Para garantizar que el cinturón de seguridad actúe de forma correcta es necesario:

1. Regular la altura y distancia del asiento a los pedales, y si es posible, la altura y profundidad del volante. Para ello ten en cuenta que:
  - a. Tu pierna debe quedar ligeramente flexionada al pisar el embrague a fondo.
  - b. Al apoyar las muñecas sobre el volante, tus brazos estarán ligeramente flexionados.
  - c. Debes tener una buena visibilidad.



2. Regular la inclinación del respaldo. Tu espalda debe estar vertical o ligeramente inclinada hacia atrás, con la zona lumbar completamente apoyada en el asiento.



3. Regular la altura del reposacabezas para que coincida con la parte alta de la cabeza. En caso de ser reclinable, ajústalo para que la distancia que lo separe de tu cabeza esté entre 4 y 10 cm.

4. Colocar adecuadamente las manos sobre el volante ("formando" aproximadamente las 10 y 10), ya que ello te permitirá un radio de giro mucho mayor en caso de imprevisto. Además, nunca cruces las manos sobre el volante y evita conducir con una única mano.



5. **ABRÓCHARSE** correctamente el cinturón, sin holguras o pinzas y siempre sobre la clavícula y centro del pecho, de lo contrario puede provocar graves lesiones en un accidente. Si eres mujer, coloca la banda entre ambos senos para no sufrir daño alguno en caso de accidente. En la zona abdominal, el cinturón debe estar lo más abajo posible, a la altura de la pelvis.



6. Por último, no olvides exigir al resto de pasajeros que se coloquen el cinturón.

**¿QUÉ DEBES SABER?**

- ✓ El cinturón de seguridad, el airbag y el reposacabezas están diseñados para funcionar complementariamente. Si los ocupantes no usan el cinturón, el airbag puede resultar muy peligroso.
- ✓ A 50 km/h y sin cinturón de seguridad, el impacto contra el parabrisas equivale a una caída desde un tercer piso.
- ✓ Una persona que viaje en las plazas traseras del vehículo sin cinturón, puede salir despedida con tal fuerza que puede matar a los ocupantes de los asientos delanteros.