

## SEGURIDAD PARA MOTORISTAS

En los últimos años, los accidentes en moto han aumentado de forma preocupante, y debido a la vulnerabilidad de los usuarios/as, en muchos casos suelen tener consecuencias mortales. Las principales causas suelen ser: el tiempo, fallos mecánicos, despistes o nuestra propia irresponsabilidad.

- Mantén tu motocicleta en buen estado, en especial, las luces, frenos y neumáticos.
- Utiliza el casco, guantes y utiliza prendas que protejan todas las partes del cuerpo.
- Cuando debas frenar utiliza inicialmente el freno trasero para desacelerar la moto, seguidamente, usa el freno delantero para detenerla completamente. El reparto de la potencia de frenado debe estar equilibrado, la mejor frenada es con la moto recta. En circuito urbano evitar frenar sobre las líneas blancas, pasos de peatones, etc.
- Avisa con antelación la maniobra que vayas a realizar. Mantén las luces siempre encendidas, es una forma de ver mejor y de hacerse ver.
- Cuando haya retenciones, no serpentees entre los vehículos. Conduce de forma prudente.



## SEGURIDAD PARA AUTOMOVILISTAS

La seguridad de este colectivo depende principalmente de tres factores: la seguridad del vehículo, el estado del conductor/a y el cumplimiento de las normas de circulación.

Antes de utilizar un vehículo debemos asegurarnos que ha sido revisado conforme a las instrucciones del fabricante y que se comprueban periódicamente sus frenos, dirección, luces, neumáticos, etc.

No conduzcas bajo los efectos del alcohol y las drogas. Si estás tomando medicamentos, consulta con tu médico, pueden producir somnolencia y pérdida de reflejos.

El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas con el manos libres, y parando el coche para marcar el número.

Antes de conducir regula el asiento, el reposacabezas y los espejos retrovisores. Usa correctamente el cinturón de seguridad y comprueba que los acompañantes también lo usan.



Respetar las señales de tráfico y conducir prudentemente advirtiendo las dificultades del tráfico.

Advierte tus maniobras a los demás usuarios/as, mediante la señalización adecuada y con suficiente antelación. Utiliza los espejos retrovisores en las maniobras.

Adáptate a la velocidad del tráfico y mantén la distancia adecuada con el vehículo de delante.

Extrema las precauciones si has de conducir en condiciones adversas, niebla, hielo, nieve, lluvia, etc.

Cuando debas realizar desplazamientos de larga duración: inicia el viaje habiendo descansado suficientemente, evita conducir inmediatamente después de comer y realiza un descanso breve cada dos horas (tres como máximo).

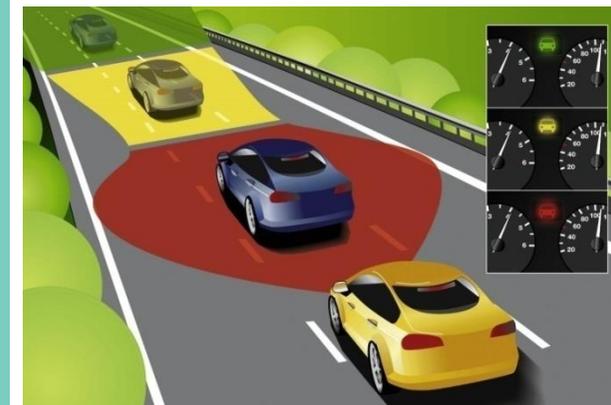
## RECUERDA

MODERA LA VELOCIDAD, PERMANECE ATENTO/A EN LA CONDUCCIÓN, PREVE LOS MOVIMIENTOS DE LOS DEMÁS, SEÑALIZA LAS MANIOBRAS Y PRACTICA UNA CONDUCCIÓN PREVENTIVA (SABER CONDUCIR + SABER CIRCULAR).

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE SEGURIDAD VIAL EN EL ÁMBITO LABORAL



**Pongamos FRENO a los accidentes de tráfico**  
*Pongamos FRENO a los accidentes de tráfico*

## ACCIDENTE IN ITÍNERE Y EN MISIÓN

Según datos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, aproximadamente la tercera parte de los accidentes laborales mortales, se deben a accidentes de tráfico in itinere y en misión. Los accidentes de tráfico constituyen una auténtica lacra social sobre la que debemos actuar, ya que se pueden prevenir (y evitar) tomando las medidas adecuadas.

El accidente in itinere es aquel que sufre un trabajador/a durante el viaje de ida desde su casa al trabajo o durante el de vuelta del trabajo a casa y los accidentes en misión son los que ocurren en los desplazamientos realizados durante la jornada laboral. El viaje o desplazamiento puede hacerse a pie o en cualquier tipo de vehículo, ya sea de su propiedad, ya pertenezca a la empresa o se trate de un transporte público.

Debido a que el factor humano es la causa fundamental de los accidentes de tráfico, queremos con este tríptico recordar las normas básicas de circulación y concienciar a los trabajadores/as ya que de su cumplimiento puede depender muchas veces la vida del trabajador/a.



## SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

La mayoría de los accidentes de tráfico que sufren los peatones son como consecuencia de las distracciones y por el incumplimiento de las normas de circulación.

- Respeta las normas de circulación.
- **Aunque tengas preferencia,** analiza las circunstancias del tráfico para conocer las intenciones de los vehículos.



- Utiliza el paso de peatones ó pasos subterráneos para atravesar la calzada. No te demores ni detengas en ella sin necesidad y no entorpezcas el paso a los demás. No uses el móvil cuando cruces por el paso de peatones.
- Para atravesar la calzada fuera de un paso para peatones: deberás cerciorarte de que pueden hacerlo sin riesgo ni entorpecimiento indebido y debes caminar perpendicularmente al eje de ésta.
- Cuando debas pasar por un paso de peatones con semáforo, espera el verde. El amarillo sirve para prepararnos para cruzar y dar tiempo a los vehículos que se van acercando para que se puedan detener. No cruces con la luz amarilla.
  - No atravieses las plazas y glorietas por su calzada, debes rodearlas.
  - Extrema la precaución al subir o bajar de los vehículos.
- En días de lluvia, hielo ó nieve la calzada puede presentarse resbaladiza, extrema las precauciones y ten las manos fuera de los bolsillos.
- Si debes caminar por la carretera, hazlo por el arcén de la izquierda para ver los vehículos que llegan de frente, lo más próximo posible a la cuneta. Utiliza chaleco reflectante.



## SEGURIDAD PARA CICLISTAS



Montar en bici es sano, entretenido, divertido y es un ejercicio del que podemos disfrutar y, de paso, ahorrar tiempo y dinero en los desplazamientos. Podemos circular en bici con seguridad y comodidad si prevemos las posibles situaciones de riesgo y conseguimos evitarlas.

- Mantén tu bicicleta en buen estado: frenos, cambios, dirección, ruedas y luces.
- Si existe vía especial para ciclistas “carril bici”, circula por ella exclusivamente.
- Cuando no exista carril bici, circula por el centro de tu carril, y hazte respetar. Circula por el carril derecho. No obstante, si tienes que girar a la izquierda es mejor situarse en este carril con antelación. Recuerda que un coche aparcado puede abrir sus puertas sin mirar y derribar al ciclista.
- Conduce en línea recta y se predecible, indicando las maniobras que vas a realizar con los brazos.
- En carretera se debe circular por el arcén si este está limpio.
- Circula a la velocidad adecuada. Si hay mucha densidad peatonal, desciende de tu bicicleta y anda con ella al lado. Acata las normas de circulación.
- Hazte visible por la noche. Utiliza luz delantera blanca y trasera roja, además de chaleco reflectante.
- No circules con auriculares, pues te impiden controlar adecuadamente el tráfico.
- Con lluvia, lo fácil se vuelve difícil y arriesgado.
- Utiliza un timbre, para que los peatones te oigan.

