

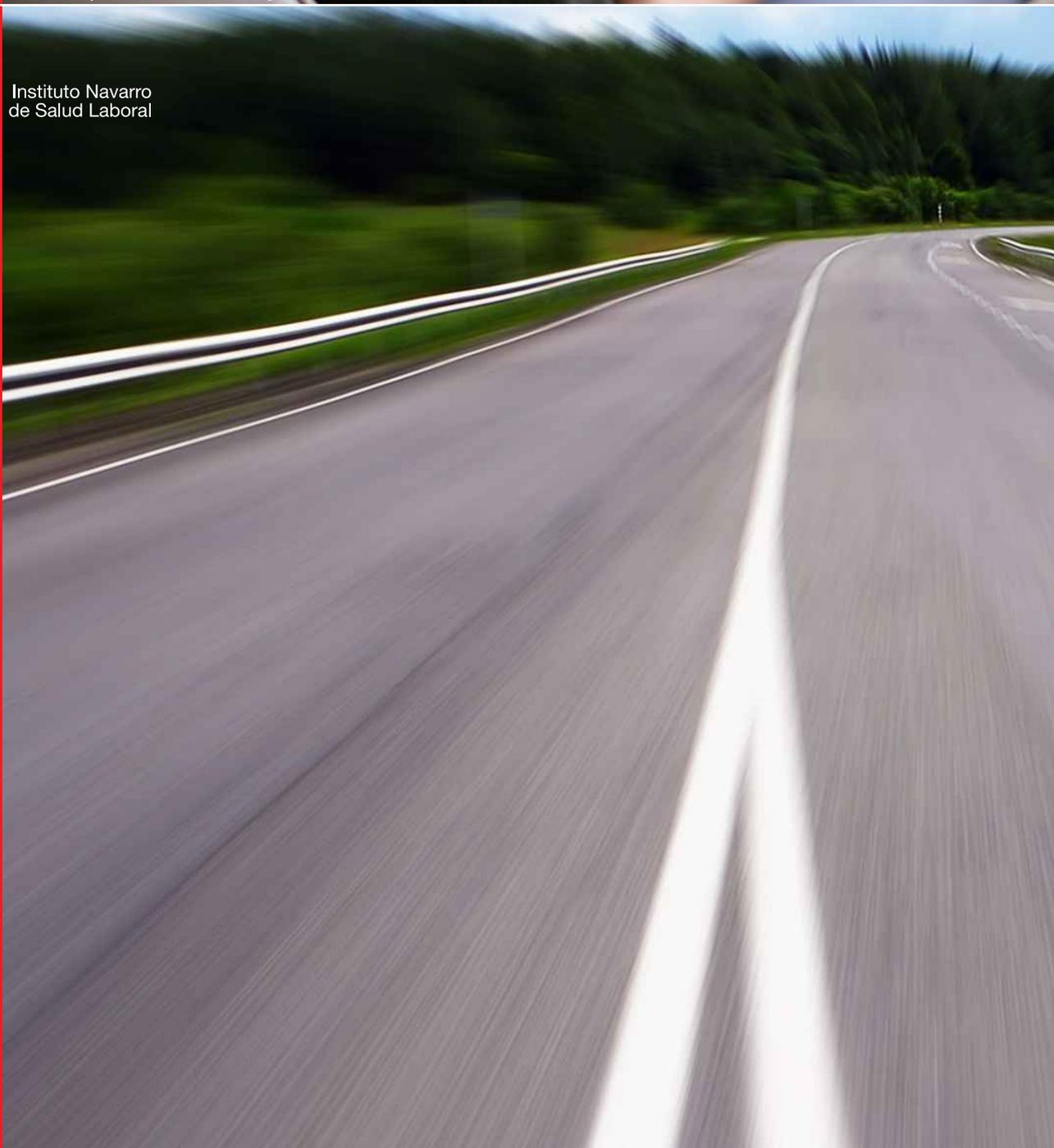


LA SEGURIDAD VIAL DESDE EL ÁMBITO LABORAL
Medidas Preventivas para aplicar
por los trabajadores del sector de la consultoría

anec
ASOCIACIÓN NAVARRA DE
EMPRESAS DE CONSULTORÍA



Instituto Navarro
de Salud Laboral



Edita:
ANEC

Patrocina:
Instituto Navarro de Salud Laboral.
Gobierno de Navarra

Textos realizados por:
Patricia López
Asociación Navarra de
Empresas de Consultoría (ANEC)
Irene López Mena
Prevención Navarra,
Sociedad de Prevención de Mutua
Navarra, s.l.

Diseño y Maquetación:
Alfaro y Berango

Contactar:
Asociación Navarra de
Empresas de Consultoría (ANEC)
C/ Doctor Huarte, 1
(Edificio CEN)
31003 Pamplona

Teléfono: 948 23 13 89
e-mail: info@anec.es
www.anec.es



Introducción

Los accidentes in itinere e in misión son accidentes de trabajo	Pag. 1
Si sus desplazamientos son locales	Pag. 2
Normas de seguridad para el conductor de coche	Pag. 3
Consejos de uso para el reposacabezas	Pag. 4
Normas de seguridad para el motorista	Pag. 5
Normas de seguridad para el ciclista	Pag. 6
Normas de seguridad para el peatón	Pag. 7
Si tus desplazamiento son provinciales o nacionales	Pag. 8-12
Los factores de riesgo en los accidentes de trabajo	Pag. 9
El factor humano	Pag. 11-12
El factor vehículo	Pag. 13-16
El factor entorno / vía	Pag. 17-18



INTRODUCCIÓN

Los accidentes de tráfico ocurridos tanto al ir como al volver del trabajo (in itinere), y los ocurridos durante la jornada laboral (in mision) constituyen en Navarra el 52% de los accidentes de trabajo mortales y el 20% de los graves. Desde ANEC somos conscientes de que este tipo de riesgos son los que en mayor medida pueden afectar a los trabajadores del sector de la consultoría.

Una encuesta realizada a todas nuestras empresas asociadas revela que el 83,6% de sus trabajadores acuden a trabajar en su coche y que un 64,3% realiza desplazamientos durante su jornada, normalmente para visitar a sus clientes. Estos datos evidencian que el riesgo de accidente in itinere o in mision está presente prácticamente en todas las empresas, lo que nos motiva a realizar esta guía. El objetivo es doble: de un lado, ayudar a la empresa a dar cumplimiento en sus obligaciones de formación e información de riesgos. De otro, concienciar a los trabajadores del riesgo y proponerles ciertas medidas preventivas.

Desde ANEC nos preocupamos por la seguridad y salud de todos los trabajadores a los que representamos.

Patricia López
Gerente de ANEC



LOS ACCIDENTES IN ITÍNERE E IN MISION SON ACCIDENTES LABORALES

» Accidente in itínere

Es aquel que sufre el trabajador al ir al trabajo o al volver de éste. No existe limitación horaria.

para que el accidente tenga la consideración de in itínere es necesario que se den las siguientes condiciones:

- a) Que ocurra en el camino de ida o vuelta
- b) Que no se produzcan interrupciones entre el trabajo y el accidente.
- c) Que se emplee el itinerario habitual: no necesariamente el más corto.
- d) Que el medio de transporte sea el habitual

Accidente in mision

Es aquel que sufre el trabajador en el trayecto que tenga que realizar para el cumplimiento de la misión, así como el acaecido en el desempeño de la misma dentro de su jornada laboral.

Los accidentes in itínere e in mision son accidentes de trabajo, por tanto, requieren un abordaje desde el ámbito laboral. Es por tanto, responsabilidad de empresarios y trabajadores el adoptar medidas para reducir el riesgo.

An aerial photograph of a city street. In the upper half, a yellow van is driving in the center lane, flanked by two blue cars. A motorcycle is visible on the right side of the road. In the lower half, a pedestrian with a large backpack is walking across a crosswalk. The road has white dashed lines and a crosswalk with white rectangular markings. A traffic light is visible on the left side of the road.

SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON LOCALES

SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON LOCALES

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR DE COCHE

- Priorice, siempre que sea posible, el uso del transporte público frente al coche propio.
 - Cumpla con todas las normas establecidas en el código de circulación. Respete la señalización.
 - Abróchese el cinturón de seguridad siempre, incluso en los pequeños trayectos.
 - Adecue la velocidad a las condiciones climatológicas y/o del tráfico, respetando en todo momento los límites establecidos.
 - Mantenga las distancias de seguridad. Evite ir muy pegado al vehículo de adelante, cualquier maniobra o frenazo inesperado puede generar un choque.
- Si tiene la posibilidad, organice sus trayectos:
 - Evitando las horas punta.
 - Planificando el tiempo para evitar prisas y nerviosismo.
 - Teniendo en cuenta las obras o las zonas conflictivas según el horario.
 - Adapte la posición del asiento y de los retrovisores antes de iniciar la marcha.
 - Organice la carga del vehículo de manera que ante un frenazo o un movimiento brusco ésta no se pueda desplazar.
 - No utilice el teléfono móvil mientras conduce, a menos que disponga de sistema de manos libres homologado, piense que aun así, puede suponerle una distracción añadida.
 - Mantenga el coche en buen estado: realice un mantenimiento preventivo y pase todas las revisiones obligatorias.



■ Evite pasar los semáforos al límite, o iniciar la marcha cuando está a punto de permitirse el paso, pero todavía está rojo.

■ Tenga un cuidado especial en los pasos de peatones. Si hay un vehículo parado en un carril y usted va a pasar por el otro, reduzca la velocidad

para asegurarse que en caso de que aparezca un peatón que no había visto, puede frenar.



SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON LOCALES

CONSEJOS DE USO PARA EL REPOSACABEZAS



- Para colocarlo adecuadamente: el respaldo del asiento debe formar un ángulo de 90° a 115° respecto a la banqueta.
- La parte superior del reposacabezas debe quedar a la misma altura que la parte superior de la cabeza. Si fuera imposible alcanzar esta altura máxima, entonces se debe ajustar el reposacabezas lo más alto que se pueda sin que sobrepase la altura máxima de la cabeza, aunque tampoco debe quedar nunca por debajo de la altura de los ojos del ocupante.
- La cabeza tiene que estar a la menor distancia posible del reposacabezas, para que la distancia recorrida en caso de accidente sea mínima y el reposacabezas sujete el peso de la cabeza.

Un buen posicionamiento del reposacabezas, le protegerá frente a lesiones graves, así como frente a los comunes latigazos cervicales que se padecen incluso en pequeños choques sin daños materiales significativos.

SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON LOCALES

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL MOTORISTA



- Mantenga la motocicleta / ciclomotor en correctas condiciones: realice mantenimiento preventivo y sométala a las correspondientes revisiones obligatorias.
- Recuerde que el uso del casco es obligatorio. Le recomendamos que:
 - Utilice un casco que se acople bien a su cabeza, de forma ajustada, sin holguras excesivas.
 - Llévelo bien abrochado.
 - Adquiera cascos homologados.
- Utilice ropa ceñida al cuerpo, de tejido resistente, guantes, protección ocular y botas ajustadas y sin cordones que puedan engancharse.
- Cumpla con todas las normas establecidas en el código de circulación. Respete la señalización.
- Mantenga las distancias de seguridad. Evite ir muy pegado al vehículo de adelante, cualquier maniobra o frenazo inesperado puede generar un choque.
- Evite los adelantamientos por huecos entre vehículos, puede que no le hayan visto y una maniobra inesperada le golpee. Evite los puntos muertos de los vehículos.
- Le recomendamos que se haga visible utilizando material reflectante, especialmente en los momentos de luz escasa y señalizando siempre sus maniobras.
- Sea especialmente cuidadoso en los días de lluvia, la calzada mojada, la pantalla del casco con gotas o empañada pueden ser elementos de peligro añadido.
- Asimismo tenga en cuenta que determinadas pinturas de señalización horizontal pueden resultar muy resbaladizas.



SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON LOCALES

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL CICLISTA



- Mantenga la bicicleta en correctas condiciones: revise su estado periódicamente.
- Antes de salir, infórmese de las condiciones meteorológicas: hay que tratar de evitar circular en condiciones adversas, debido a la falta de visibilidad y estabilidad.
- Trate de ver y permita que le vean: utilice material reflectante.
- Mantenga en buenas condiciones el sistema de luces: blanca la delantera y roja la trasera.
- Evite los puntos muertos de los vehículos.
- Utilice casco de protección homologado. Utilice otras protecciones como rodilleras o coderas.
- Si circula por carretera, hágalo en una columna de dos como máximo y siempre lo más hacia la derecha de la vía posible.



SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON LOCALES

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN



■ EN LA CARRETERA

- Circule siempre por el lado izquierdo de la calzada de tal manera que al caminar siempre vea a los coches venir de frente.
- Camine siempre por el arcén y en fila india.
- Si hay que cruzar, hágalo por el lugar más seguro y con mayor visibilidad.

■ EN ZONAS URBANAS

- El mayor número de atropellos en ciudad suceden en los pasos de peatones, téngalo en cuenta y extreme la precaución.
- Respete los semáforos.

■ Aunque tenga preferencia en los pasos de peatones, no se confíe, no invada la calzada hasta asegurarse de que el vehículo dé muestras de estar deteniéndose. Controle el resto de carriles, es posible que pasen otros coches que no le hayan visto.

- No camine cerca del bordillo, existe riesgo de atropello.

- Si ha de cruzar y no tiene paso de peatones, busque el punto más seguro, evite las curvas o las zonas con poca visibilidad.

■ EN EL CRUCE DE PLAZAS Y ROTONDAS

- Extreme la precaución por las rotondas y plazas, debe controlar todas las calles próximas.
- No atraviese la plaza o rotonda por el medio, es preferible cruzar por las esquinas de sus calles por los pasos de peatones, rodeando la plaza o rotonda hasta el lugar deseado. Es un poco más largo pero es la forma más segura.

■ CIRCULANDO POR LA NOCHE

- La norma más importante para circular por la noche es la de ver y ser visto. Para ello, se debe llevar en todo momento un buen sistema luminoso o reflectante homologado para ser vistos y poder ver por lo menos a 150 metros (tales como chalecos reflectantes, etc).





**SI SUS DESPLAZAMIENTOS SON
PROVINCIALES O NACIONALES**



SI SUS DESPLAZAMIENTO SON
PROVINCIALES O NACIONALES

LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

FACTOR HUMANO



- Fatiga.
- Sueño.
- Distracciones.
- Consumo de alcohol o drogas.
- Enfermedades, patologías y medicamentos.
- Aspectos psicosociales del trabajador: estrés, depresión, etc.
- Conocimientos, destrezas y capacidades de conducción.

FACTOR VEHÍCULO



- Elementos de seguridad (pasiva o activa).
- Estado y mantenimiento del vehículo.

FACTOR VÍA Y ENTORNO



- **Condiciones de la vía:** obras, puntos negros, densidad del tráfico.
- Condiciones climatológicas.

LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

EL FACTOR HUMANO

¿Qué medidas preventivas he de observar / aplicar?



CÓMO PREVENIR LA FATIGA

Realice comidas ligeras, sin ingerir alcohol en las mismas.

En el caso de trayectos largos: realice paradas de descanso para estirar las piernas y despejarse, incluso lavándose la cara con agua fría. Pare a descansar cada 2 horas o 200 Km.

Escuchar la radio provoca atención y motivación.

Conduzca a la velocidad adecuada: ir más deprisa supone fatigarse antes.

NO adopte malas posturas de conducción.

Duerma lo suficiente para reponerse del cansancio.

Usar gafas mejor que lentillas: evita la fatiga ocular.

CÓMO EVITAR LAS DISTRACCIONES

Antes de iniciar el trayecto infórmese de la ruta, los horarios y el estado de la carretera.

NO consuma alcohol, drogas ni otras sustancias que alteren mi capacidad de atención.

Le recomendamos que apague el móvil antes de iniciar la marcha, incluso el kit manos libres le puede distraer.

No consulte mapas ni otros objetos mientras conduzca.

No beba, ni coma, ni fume al conducir.

Mantenga la vista en la carretera.

Prepare su vehículo (asiento, retrovisores, etc) antes de salir, de esa forma evitará distracciones y movimientos inoportunos durante el trayecto.

**LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS
ACCIDENTES DE TRÁFICO**

EL FACTOR HUMANO

¿Qué medidas preventivas he de observar / aplicar?

EVITAR QUE APAREZCA EL SUEÑO

Planifique un buen tiempo de descanso antes de un viaje largo.

Pare cada dos horas en trayectos largos, evitará la monotonía.

Evite conducir de noche.

No tome comidas copiosas, no beba alcohol.

Consulte el prospecto de sus medicamentos y respete la indicación de no conducir si así se indica.

Si siente sueño, estacione su vehículo en un lugar seguro y duerma un rato antes de continuar.

Evite las temperaturas elevadas en el interior del vehículo. Dirija algunas de las salidas del aire hacia el cuerpo o los brazos.

**MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A
ENFERMEDADES Y MEDICAMENTOS**

Hágase revisiones médicas periódicas para detectar posibles enfermedades o llevar un control de las que tenga.

Infórmese sobre cómo afecta la enfermedad al conducir.

Conozca los efectos secundarios de la medicación que toma. Lea los prospectos, pregunte a los médicos o al farmacéutico aquello que desconozca.

No se automedique.

**CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y
CAPACIDADES PARA CONDUCIR**

Vigile su estado de salud física y mental.

Utilice siempre el cinturón de seguridad.

Evite el uso del móvil o cualquier otro aparato que le pueda distraer, como por ejemplo el GPS.

Respete las normas y señales de tráfico.

Respete muy especialmente los límites de seguridad, adecue la velocidad a las condiciones climatológicas y/o del tráfico.

Ajuste el asiento y los espejos retrovisores antes de iniciar la marcha.

Siéntese correctamente.

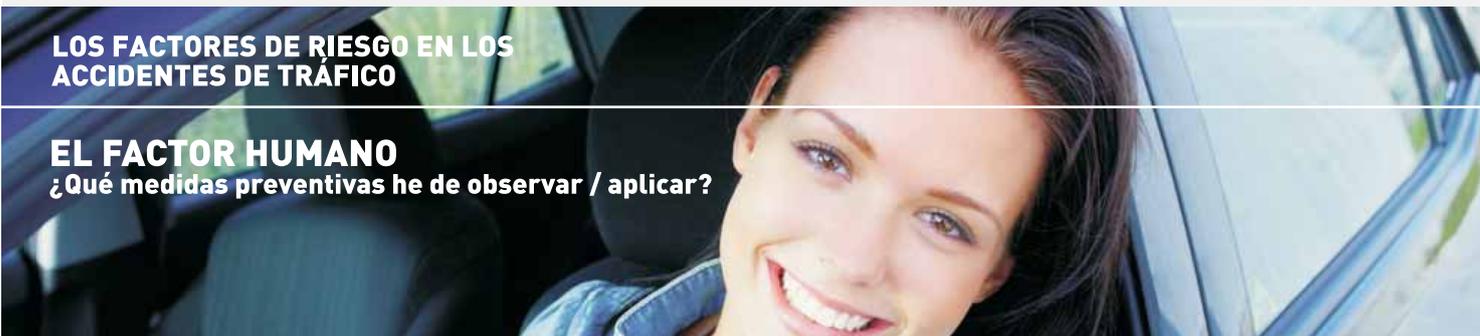
El consumo de alcohol, drogas o ciertos medicamentos ha de evitarse, ya que reducen nuestras capacidades cognitivas, perceptivas y motoras.



LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS
ACCIDENTES DE TRÁFICO

EL FACTOR HUMANO

¿Qué medidas preventivas he de observar / aplicar?



EL COMPORTAMIENTO
DEL CONDUCTOR



anec

LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

EL FACTOR VEHÍCULO

¿Qué medidas preventivas he de observar / aplicar?



VEHÍCULO DE 4 RUEDAS

Al adquirir un vehículo, tenga en cuenta los posibles elementos de seguridad que pueden llevar. Asimismo ha de utilizarlos convenientemente en caso de contar con ellos.

SEGURIDAD ACTIVA

El conductor actúa directamente sobre ellos. Su objetivo es tratar de evitar que se produzcan accidentes.

- ABS
- ESP (Control de Estabilidad)
- Tipo y estado de los neumáticos
- Avisadores acústicos o visuales
- Limitador de velocidad
- Sistemas de climatización
- Sistemas predictivos: velocidad de cruce, mantenimiento del carril, detección del ángulo muerto, etc.

SEGURIDAD PASIVA

Actúan sin intervención del conductor. Su objetivo es tratar de disminuir los daños que se produzcan en los accidentes.

- Cinturón de seguridad
- Airbag
- Reposacabezas

>>> ver pag. 1 con recomendaciones

**Controle que dispone de los elementos obligatorios:
chaleco reflectante y triángulos de señalización.**



**LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS
ACCIDENTES DE TRÁFICO**

**Mantenga su vehículo en buen estado,
realice un buen mantenimiento preventivo**

¿QUÉ DEBO REVISAR EN EL VEHÍCULO?

ELEMENTOS	PUNTOS DE REVISIÓN
LIMPIAPARABRISAS	Vigilar el nivel de agua Revisar el estado de las escobillas Revisar los orificios de salida: obstrucciones y orientación
NEUMÁTICOS	Comprobar la profundidad del dibujo (1.6 mm mín.) y la presión: revisión en frío. Realizar periódicamente el equilibrado y paralelo.
BATERÍA	Vigilar el nivel del líquido de los vasos. Mantenerla limpia y seca.
FRENOS	Vigilar el nivel del líquido de frenos. Comprobar el recorrido del pedal. Chequear el desgaste de las zapatas. Asegurar la tensión del freno de mano.
ACEITE	Vigilar el nivel de aceite. Revisar el estado del filtro de aceite.
LUCES	Comprobar el funcionamiento de las luces y altura adecuada, un juego de luces de repuesto es obligatorio. Revisar el estado de los cristales y su limpieza.
REFRIGERACIÓN	Comprobar el estado de la correa de la bomba del agua. Revisar el nivel del líquido de refrigeración.
SUSPENSIÓN	Chequear el estado de los amortiguadores y muelles.
DIRECCIÓN	Observar: holgura del volante o servoasistencia con ruidos. Observar vibraciones y la trayectoria del vehículo.
ENCENDIDO	Vigilar el estado del filtro del aire. Revisar el estado de las bujías, condensador, etc.

**LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS
ACCIDENTES DE TRÁFICO**

**Mantenga su vehículo en buen estado,
realice un buen mantenimiento preventivo**

Calendario de mantenimiento del vehículo

PERIODO	PUNTOS DE REVISIÓN
MENSUAL	Revisar visualmente los siguientes aspectos: Nivel de líquido de frenos (o a los 3.000 kms) Nivel del anticongelante (o a los 3.000 kms) Nivel del aceite de motor Nivel del depósito del limpiaparabrisas Presión y estado de los neumáticos (también cada tres meses) Sistema de alumbrado Lavado
ANUAL	Aunque no se haya alcanzado el kilometraje, conviene revisar: Cambio de aceite del motor Cambio del filtro de aire Cambio de escobillas del limpiaparabrisas Puesta a punto del motor (batería) Permutación de las ruedas Revisar el sistema de frenos Comprobar la eficacia de los amortiguadores Reglaje de luces
BIENAL	Cambio del líquido de frenos Cambio del líquido refrigerante/anticongelante (o 40.000 kms) Revisión del sistema de anclaje del cinturón de seguridad Revisión del sistema de climatización/ aire acondicionado Revisar el sistema de escape (tubo de escape: gases) Cambio de ruedas (revisar el desgaste)
QUINQUENAL	Revisión de los airbag Revisión del sistema avisador acústico-visual.

**LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS
ACCIDENTES DE TRÁFICO**

**Mantenga su vehículo en buen estado,
realice un buen mantenimiento preventivo**

CALENDARIO DE INSPECCIONES TÉCNICAS OBLIGATORIAS

TIPO DE VEHÍCULO	SEMESTRALES	ANUALES	BIENALES
TURISMOS A PARTIR DE 4 AÑOS			
TURISMOS A PARTIR DE 10 AÑOS			
VEHÍCULOS MIXTOS	La frecuencia de inspección será la más restrictiva entre los correspondientes al transporte de personas o mercancías aplicable al vehículo del que se trate.		
MOTOCICLETAS, A PARTIR DEL 5º AÑO			
CICLOMOTORES, A PARTIR DEL 3º AÑO			
VEHÍCULOS PESADOS, HASTA 10 AÑOS			
VEHÍCULOS PESADOS, A PARTIR DE 10 AÑOS			

LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

EL FACTOR ENTORNO / VÍA

¿Qué medidas preventivas he de observar / aplicar?



Los elementos estables y los cambiantes actúan de forma conjunta
incidiendo en nuestra forma de conducir.

ELEMENTOS ESTABLES

- La calzada: trazado, pavimento, carriles, anchura, pendiente, etc.
- Diseño del entorno: señalización, barreras, protectoras, etc.

ELEMENTOS CAMBIANTES

Climatología

- Hora del día, visibilidad
- Incidencias del tráfico
- Medidas de control de tráfico y supervisión policial

ANTICÍPESE A LO QUE PUEDA OCURRIR A SU ALREDEDOR:

Adapte su conducción a las condiciones climatológicas y de visibilidad que haya.

Adapte la velocidad para poder detener el vehículo a tiempo.

Preste atención a la señalización.

Esté atento, para poder visualizar inmediatamente cualquier incidencia.

Hágase ver, señalice sus maniobras.

Planifique la ruta del desplazamiento. Infórmese del tiempo, estado de carreteras, obras, etc.

Equipe el vehículo. Cadenas, chalecos, triángulos de señalización, etc.

GESTIONE BIEN EL ESPACIO ALREDEDOR DEL VEHÍCULO

Mantenga la distancia de seguridad de manera que se garantice al menos 2 segundos de reacción.

Frene con tiempo y progresivamente, con el fin de avisar al vehículo que va detrás.

Evite las zonas de incertidumbre en el espacio lateral: otros usuarios pueden moverse sin que le veamos y sin tiempo para reaccionar (ciclistas, motoristas, etc.)

LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

CONducir en condiciones CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS

CON NIEVE

- Use la 2ª o 3ª marcha para arrancar el vehículo.
- Reduzca la velocidad.
- Si nieva mucho, use las luces de cruce y las antiniebla.
- Evite los deslumbramientos.
- Use cadenas y neumáticos especiales.
- Circule sobre las marcas que dejan los demás vehículos
- Tenga cuidado con el deshielo, puede resultar muy deslizante.
- Lleve el depósito lleno, un teléfono móvil con cargador, ropa de abrigo, comida y agua.

CON LLUVIA

- Levante el pie del acelerador, controle la velocidad.
- Aumente la distancia de seguridad para evitar alcances.
- Utilice la luz de cruce, y si la lluvia es intensa, las luces antiniebla.
- Evite que se empañen los cristales.
- Preste especial atención a la eficacia de los frenos.
- Ante el “aquaplaning” suelte suavemente el acelerador, sujete firmemente el volante y no pise el freno.

CON VIENTO

- Aminore la velocidad.
- Preste atención a la posible caída de ramas, árboles, maniobras extrañas.
- Sujete con firmeza el volante para mantener la trayectoria, en especial al adelantar a camiones, salir de túneles, etc.

CON NIEBLA

- Aminore la velocidad.
- Utilice las luces de cruce y las antiniebla.
- Tenga en cuenta que el suelo puede estar deslizante, ya que las gotas de niebla se condensan.

CON CALOR

- Combata los efectos del calor bebiendo agua, tomando comidas ligeras, utilizando ropas holgadas y gafas de sol.
- Mantenga una temperatura de entre 18 y 23°C.