

## PARA EL CONDUCTOR



### RESPECTO DEL VEHÍCULO

Seguir las indicaciones establecidas en la unidad para la reserva y utilización de los vehículos puestos a disposición de los trabajadores.

Revisar, previo a su utilización, que el vehículo se encuentra en estado adecuado de uso. Notificar las incidencias cuando se detecten para garantizar un óptimo estado de funcionamiento.

### EN LA CONDUCCIÓN Y LA CIRCULACIÓN

Conducir respetando las normas de circulación, prestando atención a la señalización y adaptándose a las condiciones del tráfico.

Antes de iniciar la marcha comprobar que los espejos retrovisores están regulados de forma adecuada.

Extremar las precauciones al acercarse a cruces, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidad y pasos a nivel.

Mantener la distancia adecuada con el vehículo de delante

Parar en un lugar seguro y descansar el tiempo en caso de cansancio y somnolencia.

Realizar pausas cada dos o tres horas de conducción como máximo.

No realizar comidas copiosas antes de iniciar un viaje. Evitar conducir inmediatamente después de comer.

No conducir bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir las facultades del conductor.

Consultar con el médico antes de tomar medicamentos que puedan producir somnolencia y/o pérdida de reflejos.



Extremar las precauciones ante condiciones climatológicas adversas como niebla, hielo, nieve, lluvia, etc., adoptar las siguientes medidas:

- En caso de niebla, circular lentamente utilizando las luces antiniebla.
- Cuando el viento sople con fuerza, moderar la velocidad, agarrar firmemente el volante y evitar los movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reducir la velocidad y emplear los frenos con cautela. Si la lluvia es muy fuerte y hay buena visibilidad, detener el coche en lugar seguro y esperar hasta que mejoren las condiciones.
- En caso de presencia de nieve o hielo, colocar las cadenas y utilizar el embrague y el freno

de forma suave, evitando realizar movimientos bruscos.

### EN RELACIÓN A LAS POSTURAS Y AJUSTES

Para entrar en el coche, sentarse primero lateralmente y luego girar las piernas a la vez que se tuerce el tronco.

Conseguir una posición óptima de conducción; tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Mover longitudinalmente el asiento hasta que se consiga pisar con el pie izquierdo el embrague a fondo, a la distancia adecuada para poder manejarlo con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado en el suelo.
- Regular la altura del asiento de tal forma que las rodillas queden más elevadas que las caderas.
- Regular el respaldo hasta que forme un ángulo algo mayor de 90° con el asiento y de tal modo que los lumbares queden apoyados contra el respaldo.
- Modificar la distancia respecto al volante de manera que, con la espalda apoyada en el respaldo y los brazos ligeramente flexionados, se pueda apoyar las muñecas en el volante.
- Utilizar los retrovisores para evitar forzar el cuello, sobre todo, al realizar la marcha atrás

Efectuar leves cambios de postura para contrarrestar la fatiga, evitando distraer la atención de la carretera y sin realizar movimientos bruscos.

## PARA EL PEATON

### PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA

#### EN LA CIUDAD

Si no hay zonas peatonales, camine lo más cerca posible de los edificios, siempre de frente al tráfico.

Evite transitar por el bordillo de la acera o cerca de él, así evitara caídas y posibles atropellos.

Cruce las calles en las intersecciones o por el paso de peatones marcado. Deberá detenerse en la acera sin invadir la calzada.

En los pasos de peatones, procure circular por la zona más alejada de la dirección de los coches, es donde menos accidentes se producen.

Observe todas las vías de circulación antes de cruzar, comprobando visualmente cada carril y no proceda a pasar hasta que no estén parados todos los vehículos.

Cruce las calles por el camino más corto, siempre en línea recta y nunca en diagonal.

Cerca de un autobús o de un vehículo de grandes dimensiones, cruce por detrás del mismo. Con ello conseguirá que ver y ser visto por los vehículos que están circulando.

Extreme la precaución con los vehículos largos (autobuses, camiones, etc.), al girar ya que las ruedas traseras se cierran respecto a las ruedas delanteras y resulta fácil sufrir un atropello.

Preste especial atención ante condiciones climatológicas adversas (lluvia, nieve...). Por un lado, los paraguas disminuyen la visibilidad a los peatones y, por otro, el empañamiento de los cristales de los coches, dificulta la visión a los conductores.

No salte ni esquive obstáculos, ya que se corre el riesgo de caer y ser arrollado por los vehículos que se encuentran circulando.



#### EN LA CARRETERA

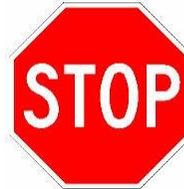
Si circula por carretera como peatón, hágalo siempre por el lado izquierdo de la calzada de tal forma que al caminar siempre se vea a los coches venir de frente.

Procure no cruzar en las curvas y los cambios de rasante, debido a la poca visibilidad.

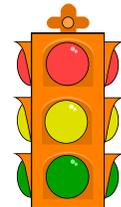
Si tiene que caminar de noche, use ropa con materiales reflectantes (cinturón, chaleco, brazalete, etc.) o luminosos. Lleve una linterna.

Evite el uso de los auriculares o teléfono mientras camine.

Respete las señales de circulación



## Recomendaciones generales de seguridad vial



**DIRECCIÓN GENERAL DE  
FUNCIÓN PÚBLICA**

*SERVICIO DE PREVENCIÓN*