

# Tema 2

## Medidas para la prevención

- ▶ Hábitos positivos
- ▶ Prevención Laboral-Vial
- ▶ El Plan de Evaluación de Riesgos Laborales-Viales
- ▶ La Investigación de Accidentes de Tráfico

### OBJETIVOS:

- Conocer los hábitos positivos que pueden convertir nuestra conducción en eficiente
- Entender cuáles son los principales factores de riesgo añadidos que sufren los profesionales de la conducción
- Saber elaborar un plan de evaluación de riesgos laborales viales
- Determinar en qué consiste la investigación de accidentes de circulación

### INTRODUCCIÓN

La conducción preventiva es una de nuestras mejores defensas contra la gran cantidad de accidentes que ocurren día tras día en nuestras carreteras. Si todos la lleváramos a cabo, los reduciríamos en más de un 40% al cabo del año.

La conducción preventiva se basa en tres formas de conducir:

Conducción preventiva

Conducción segura

Conducción tranquila

Conducción eficiente

- La conducción segura nos permite minimizar los riesgos y anticiparnos a ellos.
- La conducción tranquila evita el constante estado de alerta, reduciendo la agresividad y la fatiga al volante.
- La conducción eficiente nos facilita el ahorro de combustible. En vehículos ligeros ahorramos cerca del 20%, mientras que en los más pesados está en un 10%.

Para llevar a cabo la conducción preventiva es importante conocer una serie de técnicas y acostumbrarnos a circular llevándolas a cabo. Además, la motivación de estar haciendo algo por el bien común es también fundamental.

## Visión

### IMPORTANTE

«Un buen conductor no ve, sino que observa».



*Los espejos son nuestros principales aliados para mejorar nuestra visión*

Es conveniente aprender a saber dónde fijarnos y a prescindir de lo innecesario. Eso nos lo da la experiencia y el conocimiento de estas técnicas:

**TOMA NOTA**

A 120 km/h recorreremos unos 33 metros en solo un segundo. Por lo tanto, en 20 segundos podemos recorrer 660 metros.

- **Mirar a los lados:** es importante sobre todo en intersecciones o en zonas de salidas de vehículos. Haciéndolo a menudo y de manera mecánica podemos evitar muchas situaciones de riesgo.
- **Mirar por los espejos retrovisores:** es conveniente mirar de manera periódica por los espejos retrovisores. Así, controlamos a todos los vehículos que nos rodean y sabemos cuáles van a ser sus movimientos. Además, nos permite anticipar si un vehículo va a entrar en un ángulo muerto.
- **Mirar lejos:** cuanto más abramos nuestra visión, mejor. En carretera es muy útil mantener nuestra vista en el lugar en el que estará el coche dentro de unos 15 o 20 segundos. De esta manera, podremos anticiparnos mejor a cualquier situación que pueda producirse. Además, esta manera de mirar nos permite localizar las señales antes y aplicarlas en el momento adecuado.

Si en lugar de abrir nuestra visión nos fijamos exclusivamente en lo que ocurre alrededor de nuestro vehículo, las posibilidades de accidente se incrementan, ya que es imposible reaccionar con tiempo en situaciones muy cercanas.

## Anticipación



*Estar atento es primordial para evitar una catástrofe*

### IMPORTANTE

«Con la conducción preventiva podemos convertirnos en adivinos».

Cuando nos acostumbramos a conducir siguiendo las técnicas de conducción preventiva, vamos observando que nos anticipamos a muchas situaciones potencialmente peligrosas. Existen algunos contextos muy susceptibles de convertirse en accidentes. Algunos de ellos son:

- Niños corriendo detrás de un balón.
- Gente corriendo para coger un autobús.
- Conductor discutiendo con su acompañante.
- Conductor hablando por el teléfono móvil.
- Conductor saliendo de su coche y abriendo su puerta sin mirar si viene algún otro vehículo.
- Personas descargando mercancías de un camión.

Si vemos estas u otras situaciones que consideremos que puedan acabar mal, lo mejor es moderar nuestra velocidad y mantenernos alerta. De esta forma conseguiremos reaccionar más rápido en caso de que sea necesario.

## Gestión del espacio



*Cuanto más controlado tengamos el espacio entre nosotros y el resto de vehículos, mejor*

Cuanto más espacio haya entre nosotros y el resto de vehículos, existen menos probabilidades de sufrir un accidente. La razón es clara: cuanto más espacio, más tiempo para reaccionar y mayor libertad para hacer maniobras de evasión que no comprometan a otros usuarios (volantazos, frenada de emergencia, etc.).

Para mejorar nuestra gestión del espacio es conveniente prestar atención a los siguientes puntos:

- **Separación frontal:** como vimos, la distancia de seguridad es una de las principales medidas de prevención de riesgos viales. Es importante mantenerla tanto en marcha como en una retención o atasco. En marcha, nos permite detener nuestro coche con antelación en caso de que el vehículo de adelante nos obligue a hacerlo. En una retención, nos permite maniobrar en caso de que algún vehículo que esté detrás de nosotros nos comprometa en una situación de riesgo. Así, es importante detenerse a una distancia que nos permita ver las ruedas del vehículo que nos precede.

### IMPORTANTE

«El resto de vehículos, cuanto más lejos, mejor»

## IMPORTANTE

Las normas de circulación establecen que, al adelantar en carretera a vehículos de dos ruedas, vehículos de tracción animal, peatones o animales, es obligatorio mantener una distancia de 1,5 metros, invadiendo parcial o totalmente el carril contiguo.

- **Separación lateral:** es la que menos se tiene en cuenta, sobre todo a la hora de adelantar. Sin embargo, es de las que más accidentes causa.
- **Separación posterior:** podemos pensar que toda la responsabilidad de la distancia posterior de nuestro vehículo recae sobre el conductor que tenemos detrás, pero no es del todo así. Nosotros también podemos llevar a cabo acciones para controlar esa distancia:
  - Frenar de manera progresiva y evitando pisotones bruscos. Así, avisamos a los vehículos de detrás.
  - No acelerar. Si vemos que un vehículo se aproxima a nosotros lo último que tenemos que hacer es acelerar para aumentar la distancia, ya que podemos comprometer al que está delante.
  - Si estamos en una retención y no tenemos vehículos detrás, es conveniente dejar la primera velocidad introducida, activar las luces de emergencia para avisar a los que vengan y estar pendiente de los espejos retrovisores.

Con todas estas técnicas de conducción no solo mejoramos nuestra experiencia la volante, sino que también mejoramos el consumo de nuestro vehículo. Los motores actuales cuentan con un sistema de gestión de consumo que facilita mucho esta labor, ya que cortan la inyección de combustible cuando el vehículo avanza con su propia inercia (sin acelerar) y tiene una marcha introducida. Esto ocurre cuando circulamos a más de 20 km/h o el motor supera las 1.500 r.p.m. Si hacemos una buena gestión del espacio y respetamos las distancias, podremos llevar a cabo este tipo de conducción sin ningún problema.

## 1. HÁBITOS POSITIVOS

Conducir, en el sentido estricto de mover un vehículo, es una labor más o menos fácil. Sin embargo, ser un buen conductor encierra algunas dificultades. Nuestra manera de afrontar la conducción dice mucho de cómo somos. Puede aplicarse la frase «dime cómo conduces y te diré cómo eres».

Cuando conducimos, al igual que cuando cocinamos, desempeñamos nuestro trabajo o disfrutamos de nuestro tiempo libre, adquirimos hábitos. Algunos son mejores que otros, pero lo importante es ser conscientes de lo que estamos haciendo en todo momento.

Un buen conductor no es aquel al que no le ponen multas y conserva todos los puntos. Es aquel que respeta las normas de conducción y respeta a los demás usuarios, evitando situaciones de riesgo.

### ¿Cómo se forma un hábito?

Por lo tanto, todas aquellas acciones que llevamos a cabo de manera automática y sin pensar detenidamente en lo que estamos haciendo son hábitos. Cabe destacar que no todos son necesariamente negativos. Sin embargo, en una labor como la conducción, en la que una mala acción por nuestra parte puede tener consecuencias desastrosas, es importante analizarlos y destacar los mejores.

La clave para formar un hábito está en tres pilares fundamentales:



### IMPORTANTE

La RAE define la palabra hábito como «modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas».

### TOMA NOTA

Tardamos en torno a 21 días en formar un hábito.

En el caso de los hábitos al volante, la teoría y la práctica ya las tenemos. Tan solo nos falta la motivación de estar haciendo algo por el bien individual y colectivo para disponernos a crear buenos hábitos.

Una vez que tengamos esos tres ingredientes, tan solo nos queda un paso: insistir. Debemos hacer la actividad muchas veces y siguiendo siempre el mismo proceso. De esta manera, poco a poco se consolidará como hábito.

## 1.2 ¿Podemos cambiar nuestros hábitos en la conducción?

Nuestros conocimientos sobre conducción son aprendidos y no heredados. Eso nos deja mucho margen de maniobra a la hora de modificar ciertos aspectos. En el caso de que hayamos tenido un proceso de aprendizaje no del todo bueno que nos haya llevado a adquirir malos hábitos, siempre podemos adquirir otros más positivos y dejar de lado los negativos.

Nuestra experiencia al volante juega un papel determinante en este aspecto. Si vemos en nosotros o en otros conductores comportamientos arriesgados o perjudiciales para los demás, el primer paso es ser conscientes de ello. Una vez que los hayamos identificado tan solo nos queda la motivación de la que hablábamos anteriormente.

### A. Principales hábitos positivos

Si en lugar de recopilar hábitos positivos en este apartado tuviéramos que reunir los más perjudiciales o los que más riesgos conllevan, la lista sería interminable. Sin embargo, como conductores, sabemos identificar los hábitos negativos, por lo que no es necesaria dicha lista.



Cabe destacar que a lo largo de este curso se han ido dando citando algunos buenos hábitos que deberíamos tener como conductores. Los principales, son:

### Hábitos positivos

- Revisión periódica del vehículo
- Respetar el límite de velocidad
- No conducir bajo el efecto del alcohol o drogas
- Respetar la distancia de seguridad
- Usar el cinturón de seguridad
- Evitar distracciones: teléfono móvil, fumar, GPS...
- Parar y descansar al sentirse fatigado
- Respetar las señales de circulación
- Utilizar sistemas de retención infantil

Estos hábitos positivos son muy conocidos por todos, pero viendo los datos estadísticos, no siempre son llevados a cabo.

- El 66% de los conductores no respeta los límites de velocidad.
- 6 de cada 10 conductores no para a descansar en viajes largos.
- El 44% de los conductores ha comido alguna vez al volante.
- El 60% ha utilizado alguna vez el móvil.
- 1 de cada 4 conductores ha conducido bajo los efectos del alcohol o de las drogas.
- El 15% reconoce no haber utilizado el sistema de retención infantil cuando era necesario.
- El 30% no receta la distancia de seguridad.
- El 24% no somete a su vehículo a las revisiones periódicas.

## TOMA NOTA

Según la DGT, los trabajadores que realizan en sus empresas planes de prevención laboral vial tienen un 40% menos de probabilidad de provocar un accidente.

## 2. PREVENCIÓN LABORAL-VIAL

Como ya hemos visto, un accidente, ya sea *in itinere*, en misión o de cualquier otra índole, provoca muchos daños, tanto a nivel personal como colectivo.

La principal ventaja de la prevención laboral vial es la que está relacionada con el salvamento de vidas.

Además, existen otras ventajas secundarias que detallamos a continuación:

