

SEGURIDAD VIAL

En los últimos 5 años, los accidentes in itinere y en misión han aumentado un 35%. Entre el 70-90% de los accidentes de tráfico se deben a comportamientos inseguros de las personas, por lo que, además de promover entre los empleados un mantenimiento adecuado de sus coches y el uso de los sistemas de seguridad, desde la empresa se han de realizar acciones de sensibilización, formación e información en relación con factores humanos que interfieren en la conducción.

Como evitar la fatiga, desatención-distracciones y sueño:

Duerme lo necesario antes de iniciar un viaje

Utiliza ropa ancha y cómoda y lleva gafas de sol

Ajusta adecuadamente el asiento y el volante del coche

Para a descansar cada 150-200 km

No realices comidas copiosas, y bebe abundante agua

Ventila adecuadamente el vehículo

Evita conversar, manipular el GPS, sintonizar la radio, etc y sobre todo no usar el teléfono móvil

Alcohol, drogas, medicamentos:

No tomes alcohol ni drogas durante la jornada de trabajo ni durante la hora de la comida

Antes de tomar cualquier medicamento, hay que comprobar los efectos que puede producir sobre la capacidad de conducción

Estrés, depresión y ansiedad:

Planifica cualquier viaje estimando el tiempo necesario para realizarlo. Así evitaras situaciones de estrés

A mayor velocidad, mayor tensión. Busca una velocidad en la que te encuentres relajado

Acepta la situación del tráfico ante un embotellamiento o atasco. Mantén la calma



Hablar por teléfono durante la conducción puede aumentar entre 5 y 10 veces la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico