

- Comprobar estado del limpiaparabrisas, gomas y sujeción.

**REVISIÓN PERIÓDICA OFICIAL**  
+  
**MANTENIMIENTO PREVENTIVO**  
+  
**REPUESTOS Y HERRAMIENTAS**

#### **NORMAS DE CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN**

- Usa correctamente el cinturón de seguridad y comprueba que los acompañantes lo usan y sepan desabrocharlo.
- Conduce prudentemente, el arte de conducir consisten en advertir las dificultades del tráfico.
- Respeta las señales de tránsito.
- Adáptate a la velocidad del tráfico.
- Extrema las precauciones si has de conducir en condiciones adversas, niebla, lluvia, etc.
- Advierte tus maniobras a los demás usuarios, mediante la señalización adecuada y con suficiente anticipación.
- Durante los viajes largos haz un descanso breve cada dos horas (tres como máximo).
- Si se alarga el trayecto incrementar la frecuencia de los descansos.
- Durante el viaje hacer comidas ligeras.
- Si notas sueño para en lugar seguro y descansa unos minutos.
- Utiliza los espejos retrovisores en las maniobras.

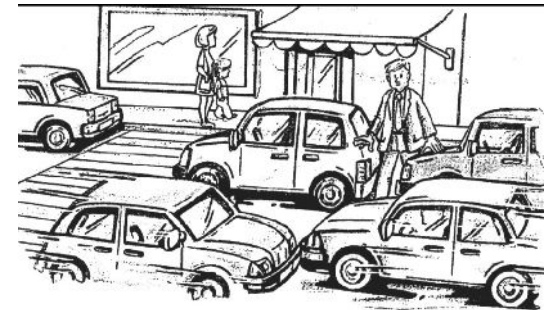
- Antes de cambiar de carril asegúrate que el que pretendes ocupar está libre.
- Mantén la distancia adecuada con el vehículo de delante (al menos dos segundos)
- Al detenerte detrás de un vehículo deja una distancia tal que puedas ver sus ruedas traseras tocando el suelo.
- Usa apropiadamente los frenos. Cuanto mayor es la velocidad a la que se frena, más difícil es controlar el vehículo y aumenta la distancia de frenado.

#### **EN CASO DE ACCIDENTE**

- Detente sin crear más peligro para la circulación.
- Utiliza los dispositivos de señalización.
- Si hubiera resultado herida alguna persona, protege a la víctima de otros posibles daños.
- Ten en cuenta los primeros auxilios y si es preciso solicita ayuda.
- Evita, si no hay peligro para la circulación, la modificación del estado de las cosas y la desaparición de huellas.
- Da cuenta a las autoridades si hubiese muertos o heridos y vuelve al lugar del accidente.
- Permanece en el lugar hasta la llegada de auxilio y autoridades tratando de suavizar la situación.
- Procure evidenciar las coberturas del seguro y tome los datos precisos.
- En caso de accidente sin daños personales intente restablecer la circulación y mantener en lo posible la seguridad.

## **RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN**

## **MANEJO DEFENSIVO**



**Departamento de Prevención  
Unidad de Riesgos del Trabajo  
Av. 28 de Julio 873 – Miraflores  
T: 213-7373 A: 2258**



## SEGURIDAD EN LA CONDUCCIÓN

Llamamos **SEGURIDAD** al conjunto de Medios, Medidas, Normas y Actuaciones personales que tienen como fin que el viaje se desarrolle tal como estaba previsto.

### AUMENTAR LAS GARANTÍAS DE UN VIAJE SIN PROBLEMAS

Entendemos por **MEDIO**: el automóvil, la carretera, las ruedas, etc.

Por **MEDIDAS**: todas aquellas disposiciones que ordenan, aconsejan o toman el Gobierno, la Policía de Tránsito, y demás Instituciones oficiales.

**NORMAS**: son el conjunto de actitudes y conductas que sin ser de obligado cumplimiento son aconsejadas por los Expertos en Seguridad, Compañías fabricantes de automóviles, o por la propia Empresa.

**ACTUACIONES PERSONALES**: son todas aquellas actividades y formas de conducta, correctas o incorrectas, que practicamos durante el viaje.

### CONDUCCIÓN DEFENSIVA es la suma de dos técnicas SABER CONDUCIR + SABER CIRCULAR

La conducción segura alcanza una mayor dimensión cuando se habla de CONDUCCIÓN DEFENSIVA.

**CONDUCIR**: es dominar el automóvil, dirigirlo y controlar su movimiento y velocidad.

**CIRCULAR**: es el conocimiento de las normas y medidas dictadas y su aplicación y cumplimiento en cada caso.

El Consejo Interamericano de Seguridad define la Conducción Defensiva como "*la conducción sin accidentes a pesar de las acciones incorrectas de los demás y de las condiciones adversas*".

La Conducción Defensiva tiene como objetivo conseguir una mayor seguridad en la circulación mediante:

- Revisiones obligatorias y periódicas del vehículo.
- Equipamiento adecuado (recambio, accesorios, documentación, etc.)
- Planificación del viaje y análisis del itinerario con previsión de tiempo holgado.
- Condiciones personales adecuadas (físicas y/o emocionales)
- Dominio de la Conducción.
- Previsión de incidencias probables (emergencias, averías, terceros, obstáculos)
- Conocimiento y acatamiento de normas y medidas.
- Respeto, cortesía e imagen.

### ESTADO DEL CONDUCTOR

- Iniciar el viaje habiendo descansado suficientemente.
- Evitar conducir inmediatamente después de comer.
- Procurar evitar la conducción bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras

sustancias que puedan disminuir las facultades del conductor.

- Algunos medicamentos pueden producir somnolencia y pérdida de reflejos. Consultar con el médico. Si se necesitan gafas llevar de repuesto.

### MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO

#### EL CONDUCTOR ES LA CLAVE PARA LA CONDUCCIÓN Y CIRCULACIÓN

- Antes de utilizar un vehículo hemos de asegurar que ha sido revisado y que se encuentra en perfecto estado de funcionamiento.
- Comprobar, previamente a su utilización: frenos, dirección, luces, presión de los neumáticos y dibujo de estos (incluida rueda de repuesto), niveles de agua y de aceite.
- Sustituir periódicamente: aceite del motor, filtros (aire y aceite), bujías y correa de distribución.
- Un buen mantenimiento preventivo puede evitar accidentes y averías.
- Presentar el vehículo a la Inspección Técnica cuando corresponda.
- Llevar los repuestos y accesorios necesarios.
- Llevar siempre la documentación del vehículo, del seguro de este y la propia del conductor.
- Mantener los cristales y espejos retrovisores limpios.
- Revisar las placas de matrícula, integridad, numeración y limpieza.