



# SEGURIDAD VIAL LABORAL



## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



### ACCIDENTES DE TRÁFICO

Se entiende por:

#### Accidente de trabajo "in itinere"

El accidente debe producirse en el recorrido habitual entre el lugar de residencia y el de trabajo y no deben producirse interrupciones durante dicho recorrido habitual.

#### Accidente de trabajo "in misio"

Es aquel sufrido por el trabajador que debe realizar desplazamientos, durante su jornada, fuera del centro de trabajo habitual.

### FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo a considerar:

#### Factor material

Se ha de garantizar que los vehículos utilizados cumplan los requisitos pertinentes (incluso más allá de los que marca la ley).

- Mantenimiento del vehículo:

ELEMENTOS	PUNTOS DE REVISIÓN
Limpiaparabrisas	Nivel de agua, estado de escobillas.
Neumáticos	Dibujo (mín: 1.60 mm) y presión. Equilibrado y paralelo.
Batería	Nivel líquido de los vasos. Limpieza.
Frenos	Nivel líquido, desgaste de zapatas. Comprobar recorrido pedal y tensión del freno de mano.
Aceite	Nivel y filtro.
Luces	Funcionamiento, altura. Estado cristales. Juego de repuesto obligatorio.
Refrigeración	Nivel líquido y estado de la correa de la bomba de agua.
Suspensión	Estado de amortiguadores y muelles.
Dirección	Holgura del volante o ruidos, vibraciones y trayectoria.
Encendido	Filtro de aire, estado de bujías, condensador.

- Documentación: permiso circulación, tarjeta ITV, certificado de Seguro y último recibo, Carné de conducir y DNI del conductor.

- Repuestos obligatorios: 2 triángulos señalización o V16 (V16 obligatoria a partir de 01/01/2026), rueda de repuesto y herramientas, chaleco reflectante, juego de luces y herramientas.

#### Factor ambiental



De noche:

Mantener en buen estado los faros, así como limpios los cristales y retrovisores. Utilizar el alumbrado adecuado en cada situación.

Ajustar la velocidad a la capacidad de visión lateral y frontal, para controlar el tiempo de reacción así como el de detección.



Con calor y sol:

Mantener la temperatura del coche entre 18º y 23º mediante el aire acondicionado o climatizador.

Utilizar los parasoles del coche y las gafas de sol para reducir el efecto de luz solar directa sobre los ojos.



Con hielo:

Con tiempo húmedo y frío o en zonas de montaña la calzada puede estar helada o deslizante. Reducir la velocidad.

Evitar maniobras bruscas, procurando pasar las zonas de hielo a ser posible de forma recta o muy suave.

Si se pierde el control, evitar frenar e intentar controlar el vehículo haciendo contravolantes.

# SEGURIDAD VIAL LABORAL



Si hay niebla:

Utilizar iluminación antiniebla para mejorar la percepción, así como utilizar preferentemente las luces de cruce sobre las largas.



Con viento:

Durante la acción de fuerte viento o viento racheado, mantenga firmemente las dos manos sobre el volante para conseguir controlar la dirección, sobre todo al salir de las zonas seguras.



Con lluvia o nieve.

Mantener los neumáticos en buen estado, a la presión debida.

Mantener los frenos en buen estado, frenado con suavidad, comprobando su eficacia con frecuencia.

Realizar una conducción suave, sin movimientos bruscos ni cambios de marchas repentinos.

Reducir la velocidad para adecuarla a las circunstancias de cada caso.

Aumentar la distancia de seguridad.

Utilizar las cadenas, que deben colocarse en las ruedas motrices antes de que comience a patinar y en un lugar que no suponga peligro para los demás.

## Factor humano

Entre los factores que pueden alterar la aptitud del conductor están:

- Fatiga, desatención - distracciones y sueño
- Alcohol, drogas, medicamentos y enfermedades
- Aspectos psicológicos (estrés, ansiedad...)
- Concienciación y formación

Para evitarlo se recomienda:

### Ante la Fatiga

Ajustar bien el asiento, reposacabezas y el volante de su vehículo.

Conduzca a la velocidad recomendada (cuanto mayor es la velocidad, mayor atención se requiere y antes aparece la fatiga).

### Ante la Desatención - distracciones

Evite manipular los mandos en la medida de lo posible.

El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas de emergencia, siempre con el manos libres, y parando el coche para marcar el número.

### Ante el Sueño

Dormir el número de horas adecuadas para un descanso correcto.

Ventilar adecuadamente el vehículo.

### Y además:

Respetar las normas: límite de velocidad, cinturón de seguridad, casco homologado...

Al volante NADA de alcohol, ni otras drogas.

Si toma medicamentos compruebe que sean compatibles con la conducción de vehículos.

No confiarse porque se conozca el camino.

Reciclarse en el conocimiento de las nuevas normas de tráfico.

Al volante, nada de agresividad.

Reconocer los "vicios" que hemos podido coger y modificar consecuentemente nuestra conducción.

Mantener la distancia de seguridad y adelantar correctamente.

Cruzar la calle debidamente.

# SEGURIDAD VIAL LABORAL



## INFORMACION NUEVA MOVILIDAD



### NUEVA MOVILIDAD

#### Patinetes eléctricos (VMP)

En cuanto a los patinetes eléctricos, según velocidad máxima se clasifican en:

Hasta 6 km/h se consideran **JUGUETES**, por lo que podrán ir por las aceras.

Hasta 25 km/h serán considerados **VEHÍCULOS DE MOVILIDAD PERSONAL (VMP)**, siempre que no tengan asiento, y deberán disponer del correspondiente certificado de circulación que acredite que cumplen con los requisitos técnicos contemplados en el manual de características que se aprobará mediante resolución del Director General de Tráfico (certificado necesario a partir del 2/01/2023).





Entre 25-45 km/h se consideran **CICLOMOTORES**, sólo podrán circular por calles, y se aplicará la normativa de circulación (seguro, permiso de circulación y matricula).

Normativa básica de la DGT, tras la publicación del R.D. 970/2020, indica para VMP:

-  Un VMP es un vehículo de una o más ruedas, de una única plaza y propulsado únicamente por motores eléctricos. Su velocidad máxima es de 25km/h
-  Prohibido conducir bajo los efectos del alcohol
-  Prohibido conducir usando el móvil y auriculares
-  Prohibido circular por aceras
-  Es recomendable el uso de timbre e iluminación
-  El uso de casco y otros elementos de protección será marcado por cada Ordenanza Municipal.
-  En los VMP solo se autoriza a transportar a una persona
-  Las Ordenanzas Municipales establecerán las prohibiciones de paradas y estacionamientos y lugares dónde es posible la circulación

Además, considera conducción negligente y por tanto punible cuando se realice conducción nocturna sin **alumbrado** ni **prendas o elementos reflectantes**, por no adoptar la diligencia necesaria para ser visto por el resto de conductores ni la precaución necesaria para evitar ponerse en peligro.

La **Ordenanza de Movilidad del Ayuntamiento de Pamplona**, 2 de agosto de 2019, contempla:

	Bici	VMP
	Para ≤ 16 años en vías urbanas Para todos en vías interurbanas	Para todos
	Siempre	Cuando dispongan de manillar
	Luz o elementos reflectantes (delantera y trasera)	Luz o elementos reflectantes (delantera y trasera) Chaleco reflectante en condiciones de baja visibilidad
	Siempre	Cuando dispongan de manillar

# SEGURIDAD VIAL LABORAL

## Vías de circulación y autorización

Tipo de vías	Moto	Bici	VMP
Calzada: De más de 50 km/h	Si	Si	No
De hasta 50 km/h	Si	Si	Si
Vías interurbanas, travesías, así como autopistas y autovías que transcurran dentro de poblado ni en túneles urbanos	Si	Si	No
Zona peatonal (vía elevada o delimitada de otra forma reservada a la circulación de personas a pie)	No	No	No
Aceras	No	No*	No

\* Circulación permitida sólo a menores de 14 años y a sus acompañantes (máximo 2).

La **Ordenanza de Movilidad del Ayuntamiento de Pamplona**, 2 de agosto de 2019, contempla:

Tipo de vías	Moto	Bici	VMP
Zonas residenciales (prioritariamente tránsito peatonal, velocidad máx. 20 km/h, señalización vertical S-28)	Si	Si	Si*
Carril bici	No	Si	Si*
Parques y paseo fluvial	No	Si	Si*

\* Vías autorizadas para la circulación de VMP según la Ordenanza de Movilidad del Ayuntamiento de Pamplona, 2 de agosto de 2019 (revisables tras la publicación del R.D. 970/2020).

## Indicaciones de conducción respecto a bicicletas, VPM y peatones

- Las bicicletas circularán:
  - En vías urbanas: por el carril derecho, preferiblemente, parte central.
  - En vías interurbanas: por el arcén o, en su defecto, por la calzada orilladas todo lo posible al extremo derecho (está permitida la circulación en paralelo, salvo en tramos sin visibilidad, como curvas, cambios de rasante o zonas con niebla).
- Los VMP circularán preferiblemente por la parte central de la vía.
- En zonas residenciales, circularán por el centro de la calzada, preferiblemente, dejando una distancia de 2 metros a la fachada.
- Los vehículos a motor facilitarán la circulación de las mismas.
- Para adelantar a una bicicleta se debe cambiar de carril dejando una distancia mínima de 1,5 metros (en revisión, propuesta mínimo 2 metros).
- En zonas residenciales, para rebasar a personas se debe dejar una distancia mínima de 1,5 metros.

# SEGURIDAD VIAL LABORAL



## DURANTE EL EMBARAZO



### CONDUCCIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Conducir a velocidad moderada, salvando en lo posible las irregularidades del firme de la carretera, evitando frenazos bruscos, desplazamientos violentos y por supuesto, parando periódicamente (cada hora aproximadamente).

Prestar especial atención a la sintomatología (propia del embarazo) que pueda presentar la conductora previamente a la planificación de un viaje.

### Ajustes del vehículo

Modificar los ajustes tantas veces como sea necesario durante la gestación:



Sistemas de regulación del asiento



Sistemas de regulación de la altura del cinturón de seguridad



Sistemas de regulación de inclinación y distancia del volante

Conviene dirigir el volante hacia el pecho cuando se conduce, nunca hacia la cabeza del abdomen.

La separación mínima entre el abdomen o el tórax y el volante debería ser de 20-25 centímetros.

Los ajustes necesarios del vehículo no deben dificultar el control del propio volante así como de los pedales.

### Cinturón de seguridad

El correcto uso del cinturón de seguridad durante el embarazo "reduce el número de fallecimientos y la severidad de las lesiones en la madre y el feto en caso de accidente de tráfico".

Se recomienda la utilización de adaptadores para que la embarazada pueda desviar el cinturón a una posición de seguridad óptima.



### Airbag

No desconectar los airbag, en caso de gestantes (evitan impactos contra el volante).

Alejarse del airbag frontal, desplazando hacia detrás el asiento lo máximo que se pueda (mínimo unos 25 cm), siempre que la postura de la conducción resulte cómoda.

