



# Recomendaciones prácticas para evitar **accidentes de circulación** (in itinere y en misión)



**ASEPEYO**



---

**Recomendaciones prácticas para evitar**  
**accidentes de circulación**  
**(in itinere y en misión)**

---



© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151.

2ª Edición, Junio 2017

Dirección de Prevención

Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países

R1E16015V02

## PRESENTACIÓN

---

Desde el punto de vista laboral un accidente de tráfico se considera accidente de trabajo en dos situaciones concretas:

· **Accidente “en misión”**. Es aquel accidente que ocurre mientras se está trabajando, es decir con motivo de un desplazamiento obligatorio a raíz del desempeño del trabajo. Este tipo de accidentes afecta principalmente a los profesionales del transporte como: conductores, transportistas, viajeros, etc.

Estos accidentes se pueden dividir en dos grupos:

- Aquellos que ocurren dentro de la empresa debido a la circulación por vías interiores para traslados de personas y mercancías de una zona a otra.

- Aquellos que ocurren fuera de la empresa debido a desplazamientos por las vías de la red de circulación estatal.

· **Accidente “in itinere”**. Es aquel accidente que se produce en el desplazamiento del trabajador para ir o volver de su domicilio hasta el lugar de trabajo y viceversa. Este tipo de accidente está regulado por el artículo 115 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, Real Decreto 1/1994 de 20 de junio.

Para considerarse un accidente in itinere debe tenerse en cuenta:

- El domicilio del que se sale y regresa será siempre el habitual.
- El camino recorrido deberá ser siempre el habitual.
- No podrá alargarse ni interrumpirse voluntariamente el recorrido.

A medida que la circulación por vías urbanas y carreteras se hace más intensa, las posibilidades de que ocurran accidentes de trayecto van en aumento, porque aunque todos creemos saber cómo conducir o caminar con seguridad, la realidad es muy distinta.

Estos desplazamientos ocasionan cada año decenas de miles de siniestros que contribuyen a aumentar considerablemente el número y el costo de los accidentes de trabajo.

El presente manual no pretende descubrir nada nuevo, simplemente queremos recordar las normas básicas de circulación que afectan tanto a peatones como a ciclistas, motoristas y automovilistas, y de cuyo cumplimiento puede depender muchas veces la vida del trabajador.

Esta publicación queda enmarcada dentro del Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social.

## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>PEATONES Y CICLISTAS</b>	<b>8</b>
Recomendaciones de seguridad para el peatón	
Caminando por la carretera	
Circulación nocturna	
Recomendaciones de seguridad para el ciclista	
<b>CONDUCIENDO CON SEGURIDAD</b>	<b>15</b>
Motocicletas	
Automóviles	
Las plazas, sentido obligatorio y giratorio	
Pasos a nivel	
Preferencias de paso	
Casos en los que se debe ceder el paso a la derecha	
El cinturón de seguridad	
La velocidad	
Adelantamientos	
Túneles y pasos inferiores	
Respeto del ciclista	
El alcohol y el tráfico	
Límites legales de alcoholemia	
Los controles de alcoholemia	
<b>EL CONDUCTOR ANTE LAS EMERGENCIAS</b>	<b>27</b>
Si sus frenos fallan bajando una cuesta	
Si un neumático revienta cuando va circulando a gran velocidad en línea recta	
Si su coche patina por una carretera de pavimento húmedo conduciendo a gran velocidad	
Si los faros de otro coche le deslumbran	
Si un coche en dirección contraria viene a su encuentro	
Si una colisión frontal le parece inevitable	
Si su coche se incendia	
Si su automóvil cae al agua	
Si a su coche se le para el motor en un paso a nivel	

Si de noche sus faros se apagan repentinamente

Si el parabrisas de su coche se rompe quedándose sin visibilidad alguna en décimas de segundo

Si mientras un coche intenta adelantarle a usted, otro automóvil viene en sentido contrario

Si ha entrado usted a demasiada velocidad en una curva

Si una persona cae al suelo delante de sus ruedas

Si durante la noche se ve obligado a detenerse

Si se ve obligado a salir de la calzada

Si una avispa se ha metido en su automóvil

Si un perro se cruza en la carretera

## **PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO**

**31**

Medidas en relación con la seguridad de la circulación

Medidas en relación con las víctimas

## PEATONES Y CICLISTAS

### RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN



Los peatones son los usuarios de carretera más vulnerables, por eso deben prestar especial atención mientras circulan, cruzan vías etc. Es necesaria, una buena planificación del itinerario. No camine por atajos en malas condiciones. Procure elegir el trayecto más seguro y repita siempre el mismo. Camine por las aceras, nunca por el borde de la calzada. Evite pasar por debajo de lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos.

La utilización del móvil puede provocar despistes aumentando los accidentes. No atraviese distraídamente una calle. Hágalo únicamente por los pasos señalizados, si no lo están, camine por las esquinas. Cruce siempre en línea recta, en sentido perpendicular a las aceras, de modo que permanezca en la calzada el menor tiempo posible.

Marche a buen paso, sin entretenerse, ni correr tropezando con los demás peatones. Para cruzar la calzada, espere en la acera hasta que tenga vía libre. ¡No se precipite!



Mire primero hacia su izquierda para ver los vehículos que vienen de ese lado. Al llegar al centro de la calzada mire hacia su derecha para prevenirse de los vehículos que podrían llegar de esa dirección.

No aislarse del entorno con el uso del móvil y auriculares o escuchando música porque le impide detectar posibles situaciones de peligro. Enviar mensajes de texto, acceder a las redes sociales, realizar fotografías o vídeos son algunas de las distracciones más frecuentes de los peatones al utilizar el teléfono móvil.

El amarillo en el semáforo es indicador de que el rojo va a cambiar a verde. Sirve para prepararnos a cruzar, y dar tiempo a los vehículos que se van acercando al “paso”, para que puedan detenerse. No cruce nunca con luz amarilla.





Algunos pasos de menor tráfico se indican con luces amarillas de destellos intermitentes, que advierten de ser pasos condicionados para vehículos y libres para los peatones. El peatón, antes de empezar a cruzar, tiene que dejar pasar el vehículo que circula próximo, y el vehículo debe detenerse y ceder el paso al peatón si éste ha empezado a cruzar.

En los casos en que la circulación está regulada por agentes de tráfico, han de seguirse las indicaciones que éstos hagan.

Las plazas no deben atravesarse diametralmente. Hay que rodearlas siguiendo las aceras.

Nunca suba a un vehículo en marcha. Es una imprudencia que, en caso de lesión, puede costarle cara. No intente subir a un vehículo de transporte público que vaya excesivamente lleno. No cruce por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso, ya que puede ser atropellado por otro que Vd. no verá llegar. Lo más prudente es cruzar por detrás, y a una distancia prudencial para evitar el atropello si el vehículo inicia la marcha atrás.



Respete siempre las barreras y señales de los pasos a nivel.

No se fíe de su vista (porque la distancia y la velocidad del tren engañan), ni de sus piernas. La Ley no ampara la imprudencia.

Jamás circule por autopista o autovía, ni haga auto-stop en este tipo de vías.

## PEATONES Y CICLISTAS

---

### CAMINANDO POR LA CARRETERA

En las carreteras vaya por su izquierda, caminando por el arcén. Así podrá ver los vehículos que llegan de frente.

Al cruzar una carretera se observarán las reglas indicadas para el cruce de las calles en poblaciones, extremando la atención, vista y oído, por el mayor peligro que supone la mayor velocidad a que circulan los vehículos.

En las curvas sin visibilidad que se presentan a la izquierda, vaya todo lo orillado posible a la cuneta. En los cambios de rasante, adopte la misma precaución.



Cuando el polvo levantado por el viento o los vehículos al pasar, no dejan ver bien la carretera, o la niebla o la lluvia dificultan la visibilidad, apártese a la orilla.

En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado (impermeable y antideslizante) para evitar resbalones.

## CIRCULACIÓN NOCTURNA

Atienda las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.

Las luces de los vehículos avisan de su proximidad y han de servirnos, al percibirlos, para ser precavidos, apartándonos lo necesario del peligro que se avecina.

Al cruzarse dos vehículos aumenta el peligro por el hecho de que los conductores pueden deslumbrarse y salirse de la carretera o chocar. Si uno se encuentra en el lugar del cruce conviene apartarse a la cuneta y, andando moderadamente, esperar que pasen los vehículos.

Es recomendable usar prendas claramente visibles (brazalete reflectante) o una linterna.



## PEATONES Y CICLISTAS

### RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA CICLISTAS



Si existe una pista especial para ciclistas, circule por ella exclusivamente. Si no la hubiere, circule por el lado derecho al sentido de su marcha y lo más cerca posible a las aceras o por los arcenes.

Lleve siempre casco de protección homologado o certificado, cuando circule por vías interurbanas.

Para su seguridad, circule por el lado derecho al sentido de su marcha y lo más cerca posible de las aceras o arcenes. Si van varios ciclistas, háganlo extremando la atención a fin de evitar alcances entre sí.

Está prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil.

El art. 54 del Reglamento General de Circulación autoriza la circulación en grupo de los ciclistas, pero ir en grupo no significa ir en pelotón. Las bicicletas, excepcionalmente, pueden circular en posición paralela, en columna de a dos, orillándose todo lo posible al extremo derecho de la vía y colocándose en hilera en tramos sin visibilidad, y cuando formen aglomeraciones de tráfico. En las autovías sólo podrán circular por el arcén, sin invadir la calzada en ningún caso.

Así los ciclistas circularán por el arcén de su derecha, si fuera transitable y suficiente para cada uno de éstos y, si no lo fuera, utilizarán la parte imprescindible de la calzada.



Nunca se haga remolcar por cualquier otro vehículo, es peligroso.

En los descensos prolongados con curvas, puede abandonar el arcén y circular por la parte derecha de la calzada, siempre por la derecha, y si lleva vehículo de apoyo, puede seguirle por el arcén a velocidad lenta.

Vaya siempre en línea recta, no haciendo “eses” ni maniobras bruscas. No zigzaguee ente otros vehículos que vayan lentos o estén momentáneamente parados, porque pueden arrollarle de improviso.

Indique con anticipación cualquier cambio de dirección que vaya a hacer. Señaliza siempre

las maniobras que vayas a realizar. Es necesario que el resto de usuarios de la vía, sepan con suficiente antelación, cuáles van a ser tus movimientos. No olvide que su cuerpo es el parachoques de la bicicleta.



Por la noche, y cuando en vías interurbanas sea obligatorio el uso del alumbrado, debe llevar una luz blanca o amarilla en la parte delantera y otra roja en la trasera, así como una prenda reflectante que permita a los conductores de vehículos y demás usuarios distinguirlo a una distancia de 150 metros.

Si llega a un giro a la derecha o a la izquierda para entrar en otra vía, y cuando circulando en grupo, el primero de los ciclistas haya iniciado ya un cruce o entrado en una glorieta, los ciclistas tendrán prioridad de paso respecto de los vehículos a motor.

Por su propia seguridad, deje pasar sin dificultad a quien le pida paso para adelantar.

No se haga el sordo. Oríllese a la derecha. El vehículo que adelanta debe apartarse cuanto pueda del ciclista, y necesita espacio para ello.

Es peligroso llevar paquetes, bultos u otros objetos que impidan ver y asir el manillar con las dos manos.

Si es Vd. mayor de edad, podrá transportar un menor de hasta siete años, pero deberá hacerlo en un asiento adicional homologado.



No tenga tanta prisa como para no obedecer las indicaciones de los semáforos y otras señales de circulación.

Para adelantar a otro, hay que hacerlo únicamente cuando se esté seguro de que no hay peligro alguno. Se evitará hacerlo en un cruce, curva, cambio de rasante o lugar sin visibilidad completa.

En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.

Mucha precaución en los pasos a nivel.

## PEATONES Y CICLISTAS

---

Los pasos a nivel de vías férreas han de cruzarse con toda precaución. Si no hay guardabarrera conviene pararse, ver y escuchar, no vaya a ser que se aproxime algún tren. Si las vías son dobles y los trenes circulan en dos sentidos, ha de preverse que pueda ocurrir que uno de ellos pase, y oculte a otro que se aproxima en sentido contrario.

Conserve en buenas condiciones los frenos, las luces y los neumáticos, y en general todos los elementos mecánicos de la bicicleta, como si se tratara de la máquina que maneja en la fábrica.



## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

---

### MOTOCICLETAS

Conduciendo una motocicleta es obligatorio utilizar casco de protección. El acompañante debe, asimismo, utilizar casco. Recuerde que la cabeza no tiene recambio. Una ropa adecuada y resistente es aconsejable.

No se puede circular por autopistas y autovías, tanto si se va en ciclomotor como en vehículo para personas de movilidad reducida (tara no superior a 350 kilogramos y que en llano no superen los 45 km/h.).

En el buen funcionamiento del vehículo va la vida de su conductor y la de los demás. La dirección, los frenos, las luces, las ruedas, etc., deben vigilarse continuamente.

Recuerde que lo importante no es correr, sino llegar, y para ello debe salir con tiempo suficiente. La prisa es mala compañera del conductor.

Avise con la suficiente antelación de las maniobras que vaya a realizar. Si la motocicleta no tiene intermitentes indicadores de dirección, haga las señales con el brazo.

Facilite la maniobra de adelantamiento a quien le pida paso. Recuerde que la carrocería de la motocicleta es su propio cuerpo y que, en caso de accidente, quien lleva las de perder es el motorista.

Si lleva a alguien de “paquete” adviértale de las maniobras que va a realizar. Se lo puede dejar en el camino.

Podrá llevar un pasajero mayor de doce años, con su correspondiente casco, siempre que el modelo del ciclomotor o la motocicleta lo permita. Excepcionalmente, también podrá llevar a un menor que haya cumplido los siete años, siempre que sea Vd. su padre, madre, tutor o persona mayor de edad por ellos autorizada.

En zona urbana vaya lo más cerca posible de la acera derecha y circule en línea recta, sin hacer “eses” entre los demás vehículos.

No olvide atarse el cinturón en el caso de motocicletas (con y sin sidecar), ciclomotores, vehículos de tres ruedas y cuadríciclos que cuenten con estructura de autoprotección y cinturones de seguridad, y así conste en su tarjeta de inspección técnica, ya que tanto Vd. como su acompañante están obligados a usarlo, tanto en vías urbanas como interurbanas, si bien quedan exentos de utilizar el casco de protección.

Si se circula en caravana, hágalo en el lugar que le corresponda, sin intentar ganar puestos en la cola. Si se producen retenciones, espere en su lugar a que los vehículos que tiene delante se pongan en marcha.

## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

### AUTOMÓVILES

No es suficiente ser prudente. Hay que tener en cuenta las posibles imprudencias de los demás.

Una buena planificación del itinerario, puede evitar trayectos con alta densidad de tráfico.

El mantenimiento periódico del automóvil garantiza su correcto funcionamiento.

En los cruces sin buena visibilidad, aunque tenga preferencia de paso, no se fíe. Evitará así el accidente que pueda provocar el imprudente.



Cuando vaya al volante, no utilice nunca el teléfono móvil, manejar el GPS O cualquier otro medio o sistema de comunicación, salvo si éste se puede realizar sin emplear las manos ni usar casos, auriculares o instrumentos similares. Encender un cigarrillo o sintonizar la radio del coche, son distracciones que están presentes en los accidentes de tráfico con víctimas.

Si tiene que repostar, acuérdesese de que, además del motor y las luces, deberá apagar también todos los sistemas eléctricos y electromagnéticos que pudiera llevar encendidos, como la radio y el teléfono móvil.

No instale en su vehículo mecanismos, sistemas o cualquier instrumento encaminado a eludir la vigilancia de los agentes de tráfico (detección de radares) o la realización de señales con dicha finalidad.

Si se le presenta una emergencia hasta el punto de alterar la circulación, sólo podrá circular por el arcén de la derecha o por la parte imprescindible de la calzada, y a una velocidad anormalmente reducida, siempre y cuando su vehículo no exceda de 3.500 kilogramos, y con la condición de abandonar la vía en la primera salida posible si es que circula por autopista o autovía.

Cuando llegue a un Ceda el Paso o a un Stop, debe ceder el paso a los vehículos que transitan por la vía preferente, tanto si esa norma incluye una señal vertical como horizontal.

No salga del vehículo sin ponerse un chaleco reflectante de alta visibilidad cuando se le presente una emergencia y tenga que detenerse en la calzada o el arcén de las vías interurbanas. Es conveniente que lo lleven todos los ocupantes.



## Las Plazas, sentido obligatorio y giratorio

Al llegar a una plaza, glorieta o intersección de vías en cuyo centro exista un monumento, jardín, farola, fuente, isleta, refugio o similares, se circulará por el lado derecho de ellos (dejándolo a la izquierda en el sentido de la marcha, salvo señalización en contra).



## Pasos a nivel

Los pasos a nivel (ferrocarril o tranvía) constituyen un caso especial de intersección.

En la fase de aproximación se debe:

- Observar la señalización (vertical o luminosa).
- Extremar la prudencia.
- Reducir la velocidad (por si fuera necesario detener el vehículo) por debajo de la máxima permitida.
- No adelantar (está prohibido).

En la fase de posición de entrada se debe tener en cuenta:

- Si al llegar al paso a nivel se encontrara cerrado o con las barreras o semibarreras en movimiento (bajando o elevándose) los vehículos se detendrán uno detrás de otro, ocupando el lado derecho de la calzada correspondiente a su marcha, hasta tener paso libre.
- Antes de cruzar la vía hay que asegurarse de que no existe riesgo de que el vehículo quede detenido o inmovilizado (por motivos de circulación u otra causa) dentro del paso a nivel.

## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

### Preferencias de paso

En cuanto a preferencias de paso diremos como normas generales que el conductor que haya de ceder el paso a otro no deberá iniciar o continuar su marcha o su maniobra, ni reemprenderlas, hasta haberse asegurado de que con ello no fuerza al que tiene prioridad a modificar bruscamente su trayectoria o su velocidad, y debe mostrar con suficiente antelación, por su forma de circular, y especialmente con la reducción paulatina de la velocidad, que efectivamente va a cederlo.

No obstante, aun teniendo preferencia, se procurará facilitar la incorporación de los vehículos que pretendan acceder a la vía por la que se circule, siempre que no se vea obligado a modificar bruscamente la velocidad o trayectoria (levantando el pie del acelerador o frenando suavemente).

El derecho de preferencia no es un derecho absoluto sobre los demás usuarios.

Especialmente se debe facilitar la incorporación progresiva al carril por el que se circule y el cruce de la vía, cuando las condiciones de la circulación sean tales que produzcan largas colas y el movimiento de los vehículos se efectúe con gran lentitud. No obstante, los conductores que intentan incorporarse o cruzar, no deben realizarlo sin estar seguros de que se les permite hacerlo, mediante señales con el brazo y moderación sensible de la velocidad.

### Casos en los que se debe ceder el paso a la derecha

Como norma general, en las intersecciones, la preferencia de paso se verificará siempre ateniéndose a la señalización que la regule y, en su defecto, se está obligado a cederlo a los vehículos que se aproximen por la derecha, salvo en los siguientes supuestos, en que tendrán preferencia de paso...

- Los vehículos que circulen por una vía pavimentada frente a los procedentes de otra sin pavimentar.
- Los vehículos que circulen por raíles (tranvías) sobre los demás usuarios.
- En las glorietas, los que se hallen dentro de la vía circular sobre los que pretendan acceder a ella.



## El cinturón de seguridad

El uso del cinturón de seguridad es obligatorio tanto si se circula por carretera como en ciudad.



## La velocidad

Todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurren en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a las mismas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

Las velocidades máximas para turismos y motos que establece el Código de Circulación para todos los casos son:

50 km/h en vías urbanas. 90 km/h en vías interurbanas de sentido único y sin arcén. 100 km/h en vías interurbanas de doble sentido o arcén de 1,50 m. 120 km/h en autopistas.

El lado derecho de la calzada es el seguro. Manténgase a la derecha excepto, y solamente, cuando tenga que adelantar a otro vehículo.

## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

---

### Adelantamientos

Para adelantar a otro vehículo, debemos mirar por el espejo retrovisor para asegurarnos de que nadie intenta adelantarnos. Estimar luego qué velocidad lleva el vehículo que intentamos pasar y si la distancia del que viene detrás nos permite el adelantamiento. Después haremos la señal de adelantamiento con el piloto izquierdo, aceleraremos y procederemos a adelantar en el menor tiempo posible. Una vez realizada la maniobra, procederemos a volver al carril derecho sin brusquedad.

Cuando otro vehículo nos pida paso, debemos facilitar el adelantamiento para que la maniobra dure el menor tiempo posible, arrimándonos a nuestra derecha y disminuyendo la velocidad si fuera necesario.

Tan pronto nos percatemos de que el vehículo de atrás pretende adelantarnos, debemos hacerle señales con el intermitente derecho, si la vía está libre, para que adelante, o con el izquierdo si circulan vehículos en sentido contrario, para que espere.

Al tomar curvas de escasa visibilidad, -cíñase a su derecha todo lo que pueda,- porque podría aparecer otro vehículo en sentido contrario, invadiendo el carril por el que Vd. circula.

Cuando circule detrás de otro vehículo, mantenga siempre las distancias de seguridad en previsión de que el que marcha delante pueda realizar una brusca frenada. No se fíe demasiado de sus frenos.

Cuando tengamos que disminuir la velocidad para hacer un viraje o para detenernos, lo haremos sin brusquedad, poco a poco, e indicaremos nuestras intenciones con suficiente antelación, para evitar que el vehículo que nos sigue nos embista por detrás.



## Túneles y pasos inferiores

Si la situación de la circulación en un túnel o paso inferior puede previsiblemente dejarle detenido dentro, el conductor está obligado a esperar fuera, detrás del otro vehículo, en el carril correspondiente, hasta tener paso libre.

El conductor deberá respetar las normas en túneles y pasos inferiores. Además utilizará el alumbrado.

El conductor deberá respetar las normas, en túneles y pasos inferiores, relativas a la prohibición de parar, estacionar, cambiar el sentido de la marcha, o ir marcha atrás. Además, utilizará el alumbrado y obedecerá las indicaciones de los semáforos y paneles de mensaje variable, así como las instrucciones a través de megafonía o cualquier otro medio.

Si por una emergencia quedara inmovilizado dentro del túnel, deberá apagar el motor, conectar la señal de emergencia y mantener encendidas las luces de posición. Si se tratara de una avería que permitiera continuar, seguirá hasta la salida del túnel o del paso inferior. En caso contrario, deberá dirigir el vehículo hacia la zona reservada para emergencias más próxima en el sentido de la marcha y, si no existiera, situar el vehículo lo más cerca posible al borde derecho de la calzada, colocar los triángulos de emergencia, y solicitar auxilio en el poste S.O.S. más cercano.

En caso de incendio, deberá aproximar todo lo posible su vehículo a la derecha, apagar el motor, y dejar la llave puesta y las puertas abiertas. Todos sus ocupantes abandonarán el vehículo para dirigirse, sin transitar por la calzada, al refugio o salida más cercano en sentido contrario al fuego.

Sin embargo, si el vehículo quedara inmovilizado por necesidades de la circulación, ninguno de los ocupantes lo abandonará. Deberá conectar temporalmente las luces de emergencia para avisar a los demás, detenerse lo más alejado que sea posible del vehículo precedente, y apagar el motor.

Cuando hubiere circulación en ambos sentidos, queda prohibido el adelantamiento, salvo que existiera más de un carril en su sentido de circulación, donde podrá adelantar sin invadir el sentido contrario.

Si Vd. no pretende adelantar, deberá mantener en todo momento una distancia de seguridad con el vehículo precedente de 100 metros como mínimo, o un intervalo de 4 segundos. Para vehículos de más de 3.500 kilogramos, la distancia será de 150 metros o un intervalo de 6 segundos.

## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

---

### Respeto del ciclista

Recuerde que debe moderar la velocidad, y llegar incluso a detenerse, al aproximarse a bicicletas que circulan en las proximidades de vías de uso exclusivo de bicicletas y en sus intersecciones, tanto dentro como fuera de poblaciones.

Cuando coincida con un grupo de ciclistas al llegar a una glorieta o a un giro a la derecha o a la izquierda, tenga en cuenta que, si el primero de ellos ha iniciado ya la maniobra, deberá respetarles hasta que pase el último, ya que los ciclistas tendrán prioridad de paso respecto a su vehículo.

Al llegar a una glorieta o un giro, los ciclistas tendrán prioridad de paso respecto a su vehículo.



## EL ALCOHOL Y EL TRÁFICO

El alcohol no es buen amigo de la conducción y es, con demasiada frecuencia, origen de accidentes de tráfico. Si bien, como media, sólo el 4% de los conductores circula bajo los efectos de bebidas alcohólicas, se estima que son responsables de entre el 40 y el 50% de los accidentes mortales.

Desde mayo de 1.999 están en vigor las nuevas tasas de alcohol en sangre (0,5 o 0,3 gramos/litro, según los casos).

Si es evidente que los efectos del abuso del alcohol sobre la salud son negativos, su influencia en los accidentes de tráfico está ya fuera de toda duda. Se estima que en España una de cada cinco muertes por causa del alcohol se relaciona con los accidentes de tráfico, lo que supone unos 4.000 fallecidos al año.

Además, diversos estudios realizados sobre la población española apuntan a que la implicación del alcohol en los accidentes de tráfico es muy alta; entre el 40 y el 80% de los fallecidos presentaba alcoholemias superiores a 0,5 gramos por litro de sangre.

Muchos son los efectos del alcohol sobre los conductores, que no citaremos aquí para no extendernos demasiado. Sin embargo destacaremos los más importantes, por su incidencia en el número de accidentes de tráfico.

El alcohol produce una euforia que hace ser imprudentes a los conductores, mientras paralelamente -he aquí lo grave- reduce la capacidad de reacción y de apreciación de las distancias y las velocidades, así como la amplitud del campo visual.

Entre el momento en que se presenta un peligro que es percibido por el conductor y el momento en que éste acciona el freno, transcurre un tiempo denominado "tiempo de reacción". Durante este período el vehículo continúa circulando a la misma velocidad que llevaba. Pues bien, este tiempo de reacción es notablemente más largo cuando el conductor ha ingerido alcohol.



## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

---

### Límites legales de la alcoholemia

El Real Decreto nº 1428/2003, de 21 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento General de Circulación establece:

- 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre o 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire espirado, para los conductores de vehículos particulares. La tasa máxima de alcoholemia de 0,5 gramos afecta también a los ciclistas, a quienes las nuevas normas de tráfico incluyen expresamente.
- 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre o 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire espirado, para los conductores de vehículos destinados al transporte de mercancías con un peso máximo autorizado superior a 3.500 kg, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas o de servicio público, al escolar o de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales.
- Asimismo la tasa se fija en 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre o 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire espirado, para los conductores noveles durante los dos años siguientes a la obtención del carné de conducir.

### Los controles de alcoholemia

Los agentes de la autoridad pueden realizar controles de alcoholemia a todos los conductores de vehículos. También pueden someter a control a los demás usuarios de la vía implicados en algún accidente de circulación.





### ¿Cuándo pueden someternos a un control?

- Los controles de alcoholemia pueden tener carácter preventivo, y ser realizados a cualquier conductor elegido de forma aleatoria.
- Pueden realizarse asimismo a quienes presenten síntomas, por su actuación o manifestaciones, de conducir bajo los efectos del alcohol.
- Con motivo de haber cometido algún tipo de infracción de las normas de circulación.
- Tras haber participado en un accidente (haberlo sufrido o haberlo provocado).

### ¿Podemos negarnos a realizar el control?

No se lo recomendamos, porque ocurrirá lo siguiente: en primer lugar los agentes de la autoridad podrán inmovilizar el vehículo y pondrán al conductor a disposición del Juez de Instrucción. La negativa a someterse a la prueba (artículo 380 del código penal) está considerada como desobediencia grave y se contempla la pena de prisión por un periodo de seis meses a un año. Como podemos ver, más vale no negarse.

Pero si a pesar de habernos negado a someternos a la prueba, el juez fallase a nuestro favor declarando que no existe responsabilidad penal, no termina ahí el asunto, porque entonces las autoridades administrativas iniciarán el correspondiente expediente sancionador, ya que en el art. 14.2 del Real Decreto Legislativo 6/2015 y modificaciones se indica: “El conductor de un vehículo está obligado a someterse a las pruebas para la detección de alcohol o de la presencia de drogas en el organismo, que se practicarán por los agentes de la autoridad encargados de la vigilancia del tráfico en el ejercicio de las funciones que tienen encomendadas.” Igualmente quedan obligados los demás usuarios de la vía cuando se hallen implicados en un accidente de tráfico o hayan cometido una infracción conforme a lo tipificado en esta ley.

Es preciso destacar que los efectos finales de una misma cantidad de alcohol varían mucho de unas personas a otras. Existen gran variedad de factores que inciden en esta variabilidad como: género, peso, edad, estado físico, hora del día, tiempo de ingesta, etc. Por ello no se pueden establecer normas fijas. Es la sensatez de cada uno la que debe poner el límite.

Dar positivo en la prueba de alcoholemia es una infracción administrativa calificada como “muy grave” que contempla sanciones económicas y la suspensión del permiso de conducir por un periodo de hasta tres meses. También en este caso, según la Ley 17/2005 antes citada, se nos restarán 6 puntos de nuestro carné de conducir.

Por otro lado, no nos permitirán conducir hasta que la tasa de alcohol haya bajado hasta el nivel permitido. El agente inmovilizará el vehículo, salvo que otra persona pueda hacerse cargo de él después de haberse sometido a una prueba de alcoholemia.

## CONDUCIENDO CON SEGURIDAD

### ¿Cuáles son mis derechos?

Si en la prueba realizada con un alcoholímetro de precisión superase la tasa permitida, el conductor tiene derecho a una segunda prueba después de que hayan transcurrido diez minutos desde la primera. Si el resultado siguiera siendo positivo, el conductor puede exigir una segunda prueba de alcoholemia y un análisis de sangre.



### El código penal

Hay que tener presente, además, que el Código Penal castiga la conducción bajo los efectos del alcohol y otras drogas y/o con temeridad manifiesta, en los siguientes términos:

Artículo 379.- Conducción bajo la influencia de drogas o bebidas alcohólicas.

El que condujere un vehículo a motor o un ciclomotor bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas o de bebidas alcohólicas, será castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o multa de seis a doce meses y, en su caso, trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días y, en cualquier caso, privación del derecho a conducir vehículos de motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

Artículo 381.- Conducción con temeridad manifiesta.

El que condujere un vehículo a motor o un ciclomotor con temeridad manifiesta y pusiera en concreto peligro la vida o la integridad de las personas, será castigado con las penas de prisión de seis a meses a dos años y privación del derecho a conducir vehículos de motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta seis años.

En todo caso, se considerará que existe temeridad manifiesta y concreto peligro para la vida o la integridad de las personas en los casos de conducción bajo los efectos de bebidas alcohólicas con altas tasas de alcohol en sangre y con un exceso desproporcionado de velocidad respecto de los límites establecidos.

## EL CONDUCTOR ANTE LAS EMERGENCIAS

---

En este capítulo ofrecemos unas recomendaciones sobre la forma correcta de reaccionar ante determinadas situaciones de emergencia que pueden presentarse durante la conducción.

Hay que tener una decisión preparada de antemano, pues la inminencia del peligro no permite pararse a pensar sobre lo que se debe hacer.

Hay que actuar a la misma velocidad con que el peligro ha hecho acto de presencia.

Si por cualquier motivo nos viéramos obligados a detener el vehículo y bajar de él, en una autopista, autovía o carretera, es preciso ponerse el chaleco reflectante antes de salir.

Si el vehículo debiera permanecer detenido, aunque sea por un corto espacio de tiempo, deberán colocarse los triángulos reflectantes delante y detrás de él, a 50 metros de distancia.

### **SI SUS FRENOS FALLAN BAJANDO UNA CUESTA**

Accione intermitentemente el pedal de forma rápida y frecuente, actuando con el freno de mano de manera progresiva, pero NO violentamente. Cambie en seguida a una velocidad menor, para aprovechar la acción de frenadora del motor, acelerando incluso bruscamente. Y si es absolutamente preciso, desvíe el coche fuera de la carretera.

### **SI UN NEUMÁTICO REVIENTA CUANDO VA CIRCULANDO A GRAN VELOCIDAD**

No pise el freno. Sujete firmemente el volante con las dos manos y gire lo necesario para mantener la dirección del vehículo, mientras va levantando suavemente el pie del acelerador, sin brusquedad. Deje que el motor vaya reteniendo el coche, y cuando éste haya perdido la velocidad, accione el freno poco a poco y apártese de la carretera, si es posible, para cambiar el neumático.

### **SI SU COCHE PATINA POR UNA CARRETERA DE PAVIMENTO HÚMEDO CONDUCIENDO A GRAN VELOCIDAD**

No toque el pedal de freno ni levante el pie del acelerador. Gire en seguida el volante en la misma dirección que se mueven las ruedas traseras al deslizarse, y tan pronto como el coche comience a enderezarse, gírelo en dirección opuesta. Afloje ligeramente el acelerador y cuando haya corregido el patinazo, disminuya la velocidad frenando.

### **SI LOS FAROS DE OTRO COCHE LE DESLUMBRAN**

Si a pesar de que Vd. Hace señales con sus faros, el otro conductor no le responde, disminuya la velocidad, llegando incluso a detenerse, para evitar alcanzar a los vehículos o peatones que circulan en su mismo sentido. No mire nunca directamente a los faros que le deslumbran, y gire ligeramente la cabeza, mirando hacia el borde derecho de la carretera.

## EL CONDUCTOR ANTE LAS EMERGENCIAS

---

### SI UN COCHE EN DIRECCIÓN CONTRARIA VIENE A SU ENCUENTRO

Pulse fuertemente el claxon y encienda sus faros. Si el otro conductor no reacciona ante estas señales, gire rápidamente para esquivarlo, aunque se salga fuera de la calzada.

### SI UNA COLISIÓN FRONTAL LE PARECE INEVITABLE

Pise a fondo el freno y cierre la llave de contacto para anular la posibilidad de un incendio. Échese a un lado para evitar el golpe rígido contra el volante, pero si es posible no lo suelte. El copiloto deberá agacharse con los brazos sobre el salpicadero, y los pasajeros de atrás se echarán al lado en el suelo, apoyando la espalda en los asientos delanteros y protegiendo la cabeza con los brazos. La mejor protección es llevar puesto el CINTURÓN DE SEGURIDAD.

### SI UN COCHE SE INCENDIA

Corte el encendido del motor y apártese a un lado de la carretera, frenando el coche y haciendo salir a todos los ocupantes. Sofoque las llamas con el extintor, una manta, ropa, tierras o arena, pero nunca con agua. Si el fuego se acerca al depósito de gasolina, aléjese rápidamente para evitar los peligros de la explosión.

### SI SU AUTOMÓVIL CAE AL AGUA

Trate de salir por una puerta o una ventana mientras el coche aún flota. Si el coche se hunde por el morro, hágalo por la ventana trasera, rompiéndola con un objeto duro o con un fuerte puñetazo en el centro. La puerta del coche no se podrá abrir hasta que la presión del agua sea igual en el interior y en el exterior, es decir, cuando el coche esté casi totalmente inundado. En este momento, haga una profunda inspiración, y abra la puerta.



### **SI A SU COCHE SE LE PARA EL MOTOR EN UN PASO A NIVEL**

Coloque en seguida la segunda velocidad, suelte el embrague, y haga funcionar de manera continua el motor de arranque.

### **SI DE NOCHE SUS FAROS SE APAGAN REPENTINAMENTE**

Deténgase lo antes posible, con suavidad, y si distingue la carretera, apártese a un lado, preseñalizando su coche. En esta emergencia, un chispazo en el tablero de instrumentos es una señal imperativa de alarma. Si un fusible salta, Ud., debe saber dónde está situado y cómo reemplazarlo.

### **SI EL PARABRISAS DE SU COCHE SE ROMPE QUEDÁNDOSE SIN VISIBILIDAD ALGUNA EN DÉCIMAS DE SEGUNDO**

Dé rápidamente, con las debidas precauciones, un fuerte puñetazo al parabrisas, abriendo así una ventana que le permita ver la carretera.



### **SI MIENTRAS UN COCHE INTENTA ADELANTARLE, OTRO AUTOMÓVIL VIENE EN SENTIDO CONTRARIO**

Hágale señales con el brazo o con el intermitente, para que no continúe la maniobra. Si no obedece, puede usted hacer dos cosas: disminuir la velocidad o aumentarla. Si está seguro de que el conductor que viene detrás va a pasarle, disminuya resueltamente la velocidad y apártese al margen derecho de la carretera, pues el automovilista que le adelante tendrá tendencia a ponerse precipitadamente delante de usted con inminente peligro de choque de los tres vehículos. Si no ha terminado de adelantarlo y el coche de enfrente se acerca con rapidez, entonces lo más aconsejable es que usted pise el acelerador para dejarle espacio detrás de su vehículo.

## EL CONDUCTOR ANTE LAS EMERGENCIAS

---

### SI HA ENTRADO A DEMASIADA VELOCIDAD EN UNA CURVA

Pise el freno varias veces. Mientras toma la curva, acelere ligeramente. Si ve que su coche empieza a patinar, al mismo tiempo que mantiene el pie derecho en el acelerador, pise el freno ligeramente con el pie izquierdo. Manténgase en su banda. De noche, disminuya siempre su velocidad, circulando a una media que le permita frenar siempre dentro del espacio visible. Esto es particularmente importante en las curvas, ya que sus faros alumbran en línea recta.

### SI UNA PERSONA CAE AL SUELO DELANTE DE SUS RUEDAS

No frene en seco! En todo caso, pise el pedal del freno pero levante el pie al instante. Si las ruedas frenadas pasaran por encima de la persona, sería mucho peor que si le pasan rodando. Hay tres ocasiones en las que no se debe pisar a fondo el freno: en caso de reventón, cuando el automóvil patina, y cuando tenemos un peatón bajo las ruedas.

### SI DURANTE LA NOCHE SE VE OBLIGADO A DETENERSE

Procure tener a mano, por ejemplo debajo del asiento, los triángulos de emergencia y el chaleco reflectante, pues si los lleva en el maletero perderá unos segundos preciosos mientras los busca. Recuerde que es obligatorio salir del coche con el chaleco reflectante puesto.

Haga lo posible por aparcar el coche al margen de la carretera, para repararlo o esperar la llegada de auxilio. Póngase el chaleco reflectante y coloque los triángulos delante y detrás de su vehículo, a 50 metros de distancia.

### SI SE VE OBLIGADO A SALIR DE LA CALZADA

No frene de golpe ni trate de volver inmediatamente a la calzada, pues esto podría hacerle volcar. Suelte el acelerador y sujete firmemente el volante, para mantener el control del coche, virando ligeramente a la izquierda. Pise suavemente el freno varias veces. Cuando haya disminuido la velocidad o parado, y después de asegurarse de que no vienen vehículos en ninguna dirección, vuelva prudentemente a la carretera.

### SI UNA AVISPA SE HA METIDO EN SU AUTOMÓVIL

No se altere ni pierda la calma, pues la excitación nerviosa puede producir un accidente. No aparte la vista de la carretera ni suelte las manos del volante. Detenga tranquilamente su automóvil, apartándose de la carretera, y procure alejar el insecto. ¡La picadura de la avispa es siempre menos peligrosa que el árbol con el que puede chocar si pierde el control de su vehículo!

### SI UN PERRO SE CRUZA EN LA CARRETERA

Como regla general, no se debe maniobrar ni frenar bruscamente para evitar a un perro u otro animal pequeño (gallina, gato, conejo, etc.) que se cruce en el camino. Para evitar el atropello, mire a lo lejos, a fin de localizar al animal con la mayor antelación posible, y toque el claxon.

## PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO

Los accidentes de tráfico son los más frecuentes y los que mayor número de víctimas originan.

Su número y su ubicuidad, justifican la necesidad de formar gran cantidad de personas que, en un momento dado, pueden ayudar y prestar una primera asistencia, lo más correcta posible, a todo tipo de accidentados.

Los conductores y demás usuarios de las vías que se vean implicados en un accidente de tráfico están obligados a adoptar las medidas necesarias para auxiliar o solicitar auxilio para atender a las víctimas, si las hubiere, prestar su colaboración para evitar mayores peligros o daños, restablecer, en la medida de lo posible, la seguridad de la circulación, esclarecer los hechos y colaborar con la Autoridad y sus Agentes.

Teniendo en cuenta que la primera persona que se acerca a un accidentado es, casi siempre, el conductor o pasajero del vehículo que circula por el lugar del accidente en ese momento, su actitud no es por tanto intrascendente. Al contrario, a menudo es decisivo el modo de actuar del auxiliador.

Una conducta juiciosa de quien auxilia en el primer momento al herido en accidente de tráfico es de gran importancia y trascendencia, ya que puede disminuir la mortalidad hasta aproximadamente un 30%, y las secuelas graves en un porcentaje similar.



## MEDIDAS EN RELACIÓN CON LA SEGURIDAD DE LA CIRCULACIÓN

1. Aparcar el coche propio fuera de la carretera y encender la luz de emergencia. Si es de noche, dirigir la luz de sus faros, en situación de cruce, hacia el lugar del accidente. Ponerse el chaleco reflectante y procedemos a salir del vehículo para colocar los triángulos perpendicularmente a la dirección de la calzada cada uno a 50 metros de nuestro vehículo.
2. Apagar el incendio, si se ha producido, del vehículo siniestrado con arena, tierra o un extintor.
3. Parar el motor del vehículo siniestrado, si está en marcha, cerrando el contacto o desembornando su batería, para evitar el incendio y explosión de la gasolina que haya podido derramarse.
4. Calzar y frenar el coche siniestrado, con el fin de impedir su deslizamiento en las maniobras de extracción de las posibles víctimas.



5. Señalizar y asegurar el lugar del accidente. Para ello se debe:
  - Encender, si fuera posible, la luz de emergencia, tanto de día como de noche.
  - Encender las luces de posición, cuando por la hora, las condiciones meteorológicas o ambientales, o el lugar, fuera obligatorio su uso.
  - Colocar los dispositivos de preseñalización de peligro u otros elementos de análoga eficacia.
  - Procurar colocar el vehículo o la carga caída sobre la calzada, fuera de la misma o en el lugar donde cause menor obstáculo a la circulación. Si fuera inevitable invadir la calzada, hacerlo con las máximas garantías de seguridad.



## PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO

### MEDIDAS EN RELACIÓN CON LAS VÍCTIMAS

1. Liberar cuidadosamente a los lesionados, extrayéndoles del vehículo siniestrado como mejor se pueda, pero evitando en lo posible las extracciones bruscas o violentas. Una maniobra de extracción útil en muchas ocasiones para accidentados en asientos delanteros es la de Rautek, que consiste en lo siguiente:
  - Abierta totalmente la puerta del coche, el socorredor desde la carretera se coloca por detrás del accidentado, pasa sus brazos por dentro de los del herido y coge el brazo interno de éste (respecto al coche) por el codo y la muñeca.
  - Flexiona hacia atrás el tronco, con lo que despega al accidentado del asiento, y lo apoya en sus rodillas, para colocarlo seguidamente en el suelo, en decúbito lateral, si ha perdido el conocimiento, y facilitar así la expulsión de posibles productos vomitados que, acumulados en la boca, podrían originar la asfixia del accidentado.
2. Prestar los primeros auxilios, según el tipo de lesiones que se encuentren y los medios de que se disponga.



3. Recabar con la máxima urgencia auxilio sanitario al centro o puesto de socorro más próximo, utilizando el medio más rápido, como son los postes S.O.S.
4. Dirigir la atención y ayuda, en primer lugar, hacia las víctimas inconscientes o con dificultades respiratorias graves o hemorragia masiva.
5. Evacuar a los heridos con las precauciones que sus lesiones determinen, evitando siempre amontonarlos como mercancías en otro vehículo, con el afán de trasladarlos rápidamente a un Centro Sanitario.







# ASEPEYO

[www.asepeyo.es](http://www.asepeyo.es)

Plan general  
de actividades  
preventivas de la  
Seguridad Social 2016



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

Síguenos en:

