

## Los peatones:

Hay que recordar que todos los peatones no son conductores pero todos los conductores han sido y serán peatones.



Los conductores deben:

- **Prever los posibles movimientos de los peatones** para anticipar posibles sucesos.
- **Moderar la velocidad:** un choque a 50 km/h con un peatón implica un 90% de probabilidades de que fallezca.
- **Respetar las zonas de paso de peatones.**
- **El conductor debe ceder el paso a los peatones cuando:**
  - El paso esté regulado con semáforo rojo para vehículos.
  - El paso esté regulado con semáforo ámbar para vehículos.
  - El paso esté señalizado con la señal vertical cuadrada de paso de peatones y las bandas paralelas de color blanco sobre pavimento.
- **Si no existe paso regulado** el conductor deberá ceder el paso a los peatones en los siguientes supuestos:
  - Cuando vayan a girar con su vehículo para entrar en otra vía y haya peatones cruzándola, aunque no exista paso para éstos.
  - Cuando el vehículo cruce un arcén por el que circulen peatones.
  - En las zonas peatonales.
  - A los peatones que vayan a subir o hayan bajado de un vehículo de transporte colectivo de viajeros, en una parada señalizada como tal, cuando se encuentren entre dicho vehículo y la zona peatonal o refugio más próximo.
  - A las tropas en formación, filas escolares o comitivas organizadas.
- **No realizar señales a los peatones** que crucen la calzada, de este modo evitaremos posibles confusiones o peligros por parte de otros conductores.

## CONSEJOS PARA CONDUCTORES



### NO TE DISTRAIGAS

La mayoría de los accidentes se deben a distracciones. El móvil, el GPS, la radio, comer o beber son elementos que pueden provocar una distracción



### AL VOLANTE NI UNA GOTTA DE ALCOHOL

El alcohol reduce tú capacidad de conducir, disparando el riesgo de sufrir un accidente.



### PONTE EL CINTURON

También en los asientos traseros y sillas infantiles. Recuerda que los accidentes de tráfico son la primera causa de mortalidad infantil en Europa.

# 120

### NO CORRAS

Respetar los límites de velocidad: la velocidad inadecuada provoca salidas de la vía y reduce la posibilidad de sobrevivir en caso de accidente.



### RECUERDA QUE NO VIAJAS SOLO

Ciclistas y motoristas son particularmente vulnerables en carretera. Respétalos.



### MANTEN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

Si estás demasiado cerca, no podrás frenar a tiempo en caso de emergencia.



### OJO A LAS INCLEMENCIAS

Con lluvia, viento o niebla debes aumentar la distancia de seguridad, reducir la velocidad, usar las luces y extremar las precauciones.



### DESCANSA

Como mínimo cada 2 horas. El cansancio además de producir sueño, disminuye la capacidad de reacción frente a un imprevisto.



### SEÑALIZA TUS MANIOBRAS

Los demás no saben lo que vas a hacer si no se lo indicas. Mira por el retrovisor y utiliza el intermitente.

Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2015



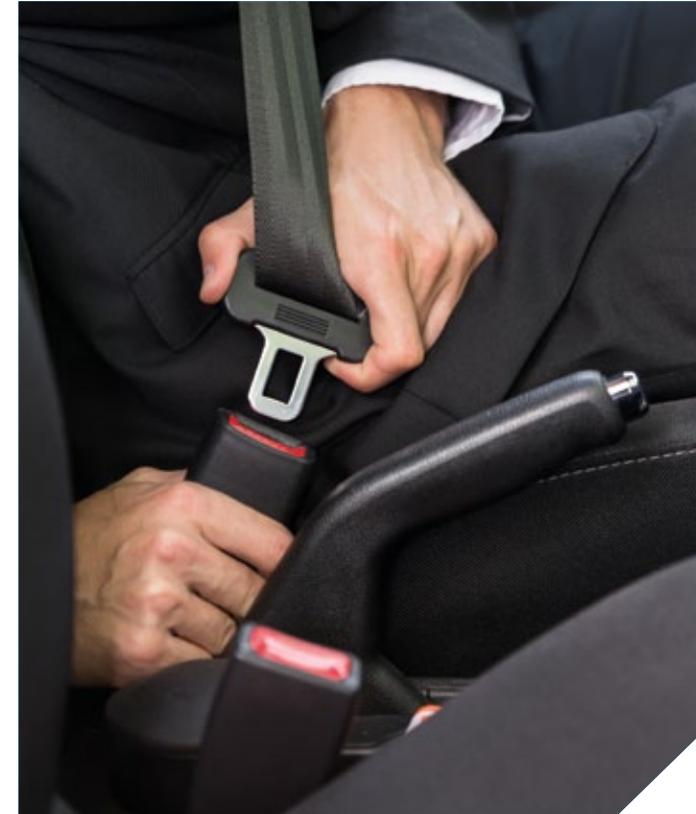
© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151. R6E16032. Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países. Fotos shutterstock.com: Victoriyasmil, Skylines, Andrey\_Popov y Ambrozino.

Síguenos en: [f](#) [t](#) [in](#) [g+](#) [You Tube](#)



# Seguridad Vial

## Recomendaciones de seguridad para los conductores



# ASEPEYO

## Posición al volante:

Una correcta posición al volante nos permitirá reaccionar rápidamente ante cualquier imprevisto que nos pueda surgir en la conducción y reducir la fatiga.

Antes de iniciar la marcha debemos regular el asiento de manera que nos permita una postura cómoda, buena visibilidad, un fácil acceso a los mandos y la posibilidad de reaccionar con rapidez ante una emergencia:



- **Regular la distancia del asiento respecto de los pedales** de forma que sus piernas queden ligeramente flexionadas, pero a la vez acceda cómodamente a los pedales, sin que tropiecen las rodillas con el volante.
- **Regular el respaldo del asiento**, de forma que la muñeca quede sobre la parte superior del volante, y suba el asiento de forma que tenga una visibilidad amplia de la parte frontal de su vehículo.
- **La posición más adecuada de las manos**, según todos los expertos, es la llamada de “**las diez y diez**”, considerando la esfera del volante como un reloj.
- **Los brazos** no han de estar tensos, sino **ligeramente flexionados** y las manos no deben asir el volante con fuerza ya que lo único que conseguiremos será la aparición brusca de fatiga y un agarrotamiento de la espalda.
- **Las manos siempre estarán apoyadas sobre el volante**, sólo lo soltarán para realizar maniobras imprescindibles como puede ser el cambio de marcha.
- **Regular los espejos retrovisores**, de forma que tengamos una visión amplia del exterior de nuestro vehículo. El espejo interior deberá centrarse respecto de la luneta trasera, y los exteriores hay que enfocarlos hacia la carrocería del coche y desplazarlos hasta que deje de verse ésta y de esa forma se eviten los posibles ángulos muertos.
- **Colocar el reposacabezas** a la altura de la nuca y no demasiado bajo.
- También es importante **regular en altura el cinturón de seguridad**.

## Cinturón de seguridad:

### NORMAS BÁSICAS DE UTILIZACIÓN



**1. La banda horizontal** debe estar colocada lo más baja posible, es decir, entre la pelvis y los muslos, sujetando las caderas, pero nunca sobre el abdomen.



**2. La banda diagonal** debe sujetar el hombro, apoyándose en la clavícula, a mitad de camino entre esta y el cuello. Debe atravesar en su descenso por el centro del pecho.



**3.** Compruebe que **ninguna de las bandas estén retorcidas o enganchadas**.



**4. El asiento y el reposacabezas complementan el cinturón.** El “efecto submarino” –el cuerpo del ocupante se desliza por debajo de las bandas del cinturón puede evitarse si el respaldo del asiento no está demasiado reclinado.



**5. No utilice “pinzas” u otros “utensilios”** que den holgura al cinturón: lo hará ineficaz.



**6. Use los cinturones de las plazas traseras**, por la seguridad de los pasajeros que viajan en estas plazas y por la de quienes viajan en las delanteras: en caso de colisión, una persona es propulsada hacia delante con el triple de peso.

## Reglas de seguridad en la conducción:

Desde la maniobra más sencilla hasta la que entraña más riesgo, es preciso seguir unas reglas básicas para garantizar una circulación más segura:

### Observar / Advertir / Ejecutar

- **Observar nuestro entorno:** Antes de realizar cualquier maniobra debemos **observar a través espejos retrovisores, los laterales y el interior la situación de la circulación**, con el objeto de proceder a realizar la maniobra con total seguridad y sin obstaculizar al resto de usuarios de la vía.



- **Advertir la maniobra:** La maniobra que pretendemos realizar debemos indicarla con suficiente antelación y utilizando los indicadores de dirección.
- **Ejecutar la maniobra:** La maniobra debe de ser precisa, sin vacilaciones y siempre sin obstaculizar, ni poner en peligro al resto de los usuarios, obligándoles a cambios de dirección o frenazos bruscos..

## RECUERDE...



**ADECUAR LA VELOCIDAD, RESPETAR LAS SEÑALES DE TRÁFICO Y EL BUEN ESTADO DEL VEHÍCULO SON FUNDAMENTALES PARA EVITAR LOS ACCIDENTES.**