



Recomanacions pràctiques per evitar **accidents de circulació** (in itinere i en missió)



ASEPEYO

Recomanacions pràctiques per evitar **accidents de circulació** (in itinere i en missió)



© Asepeyo. Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151

2a Edició, Juny 2017

Direcció de Prevenció

Reservats tots els drets en totes les llengües i països

R1E16015V02C

PRESENTACIÓ

Des del punt de vista laboral, un accident de trànsit es considera accident de treball en dues situacions concretes:

· **Accident “en missió”**. És l'accident que passa quan s'està treballant, és a dir, amb motiu d'un desplaçament obligatori pel fet d'acomplir una feina. Aquest tipus d'accidents afecta principalment els professionals del transport: conductors, transportistes, viatjants, etc.

Es divideixen en dos grups:

- Els que passen dins de l'empresa, per vies interiors (trasllats de persones i mercaderies d'una zona a l'altra).

- Els que passen a fora, en desplaçaments per la xarxa de carreteres.

· **Accident in itinere**. És l'accident que es produeix en el desplaçament del treballador/a en anar o tornar del seu domicili fins al lloc de treball i viceversa. Aquest tipus d'accident el regula l'article 115 del Text refós de la Llei general de la Seguretat Social, Reial decret 1/1994 de 20 de juny.

Per a poder-se considerar un accident in itinere s'ha de tenir present que:

- El domicili d'on surt i torna el treballador/a ha de ser l'habitual.
- El camí recorregut ha de ser l'habitual.
- No es pot ni allargar ni interrompre voluntàriament el trajecte.

A mesura que la circulació per vies urbanes i carreteres es fa més intensa les possibilitats d'haver-hi accidents en el trajecte augmenten. Tot i pensar que conduïm o caminem amb seguretat, a vegades la realitat és una altra.

Aquests desplaçaments ocasionen cada any desenes de milers de sinistres que contribueixen a augmentar considerablement el nombre i el cost dels accidents de treball.

Aquest manual no aspira a descobrir res de nou, simplement pretén recordar les normes bàsiques de circulació que afecten els vianants, ciclistes, motoristes i automobilistes. Del fet de complir aquestes normes, en pot dependre la vida del treballador/a.

Aquesta publicació s'emmarca dins el Pla General d'Activitats Preventives de la Seguretat Social.



ÍNDEX

PRESENTACIÓ 5

VIANANTS I CICLISTES 8

Recomanacions de seguretat per al vianant

Caminant per la carretera

Circulació nocturna

Recomanacions de seguretat per al ciclista

CONDUINT AMB SEGURETAT 15

Motocicletes

Automòbils

Les places, sentit obligatori i giratori

Passos a nivell

Preferències de pas

Casos en què s'ha de cedir el pas a la dreta

El cinturó de seguretat

La velocitat

Avançaments

Túnels i passos inferiors

Respecte al ciclista

L'alcohol i el trànsit

Límits legals d'alcoholèmia

Els controls d'alcoholèmia

EL CONDUCTOR DAVANT UNA EMERGÈNCIA 27

Si li fallen els frens en un pendent

Rebentada de roda circulant a gran velocitat

Si el seu cotxe patina per una carretera humida conduint de pressa

Si s'enlluernen els llums d'un altre cotxe

Si un cotxe en direcció contrària se li ha de tirar a sobre

Si la col·lisió frontal sembla inevitable

Si el cotxe s'encén

Si l'automòbil cau a l'aigua

Si es para el motor en un pas a nivell

- Si els llums s'apaguen de cop a la nit
- Si el parabrisa del vehicle es trenca i tot d'una no es veu res
- Si un cotxe el vol avançar quan en ve un altre de cara
- Si ha entrat en una corba massa ràpid
- Si una persona cau a davant seu (a prop de les rodes)
- Si de nit es veu obligat a parar-se
- Si es veu obligat a sortir de la calçada
- Si una vespa es fica al cotxe
- Si un gos travessa la carretera

PRIMERS AUXILIS EN CAS D'ACCIDENT DE TRÀNSIT

31

Mesures relacionades amb la seguretat de la circulació

Mesures en relació amb les víctimes



VIANANTS I CICLISTES

RECOMANACIONS DE SEGURETAT PER AL VIANANT



Els vianants són els usuaris més vulnerables a la carretera, per això s'han de fixar molt per on circulen i travessen els carrers, etc. És necessària una bona planificació de l'itinerari. No camini per dreceres en mal estat. Procuri triar el trajecte més segur i repeteixi'l. Camini per les voreres, mai per la vora de la calçada. Eviti passar per sota de llocs on hi hagi perill de caiguda d'objectes.

La utilització del mòbil pot provocar distraccions si augmentar els accidents. No travessi el carrer distret. Faci-ho només pels passos senyalitzats, i si no n'estan, passi per les cantonades. Travessi sempre en línia recta, en sentit perpendicular a les voreres, per estar a la calçada el mínim temps possible.

Camini a bon pas, sense entretenir-se, però també sense córrer, per a no ensopegar amb altra gent. Per a creuar la calçada, esperi's a la vorera fins que tingui la via lliure. No es precipiti!



Miri primer cap a la seva esquerra per veure els vehicles que vénen d'aquest costat. En arribar al centre de la calçada miri cap a la dreta, per prevenir els vehicles que podrien arribar d'aquest altre costat.

No s'aïlli de l'entorn amb el mòbil o els auriculars ni escolti música, perquè li impediria detectar possibles situacions de perill. Enviar missatges de text, accedir a les xarxes socials, fer fotografies o vídeos són algunes de les distraccions més freqüents.

El color groc del semàfor assenyala que aviat canviarà de vermell a verd. Serveix per a preparar-nos per a travessar, i per donar temps als vehicles que s'acosten a "pas", perquè s'aturin. No travessi el carrer quan el semàfor estigui en groc.

Alguns passos de menys trànsit són indicats amb llums grocs intermitents. Avisen de passos condicionats per a vehicles, lliures per als vianants. El vianant, abans de creuar, ha de deixar passar el



vehicle que s'acosta, i el vehicle s'ha de parar i cedir el pas al vianant si aquest ha començat a creuar.

En els casos que la circulació està regulada per agents de trànsit, cal fer cas de les seves indicacions.

Les places no es poden travessar-se diametralment. Cal voltar-les seguint les voreres.

No pugi mai a un vehicle en marxa. És una imprudència que li pot costar molt cara, atès el mal que es pot fer. No intenti pujar a un transport públic que vagi excessivament ple. No travessi per davant d'un vehicle parat, sobretot si és gran, ja que un altre vehicle que vostè no vegi pot atropellar-lo. El més prudent és creuar per darrere, i a una distància previsora per esquivar un possible atropellament si el vehicle fa marxa enrere.

Respecti sempre les barreres i els senyals dels passos a nivell.

No es fiï de la vista (perquè la distància i la velocitat del tren enganyen), ni de les seves cames. La llei no empara la imprudència.

No camini ni faci autoestop per autopista o autovia.





VIANANTS I CICLISTES

CAMINANT PER LA CARRETERA

Per la carretera camini pel voral esquerre, per veure bé els vehicles (de cara).

Per creuar una carretera o un carrer ha de tenir presents les regles abans indicades, extremant l'atenció visual i l'oïda, atès el gran perill que representa l'elevada velocitat de com circulen els vehicles.

En les corbes sense visibilitat a l'esquerra, posi's al màxim a la vora dreta. Faci el mateix en canvis de rasant.



Quan la pols que aixeca el vent o els vehicles en passar, o la boira o la pluja, dificulten la visibilitat de la carretera, aparti's cap al costat.

En dies de situació meteorològica adversa és important portar un bon calçat (impermeable i antilliscant) per a no relliscar.

CIRCULACIÓ NOCTURNA

Estigui al cas dels senyals (acústics o lluminosos) que li fan els conductors de vehicles en aproximar-se.

Els llums dels vehicles ens avisen de la seva proximitat i ens han de servir per ser previnguts i apartar-nos del possible perill.

Al moment de creuar-se dos vehicles augmenta el perill, ja que els conductors es poden enlluernar i xocar o sortir de la carretera. Si vostè camina per on creuen els vehicles, aparti's cap al voral i, esperi's, o camini a poc a poc fins que passin.

És recomanable usar peces molt visibles (braçalet reflector) o una llanterna.





VIANANTS I CICLISTES

RECOMANACIONS DE SEGURETAT PER AL CICLISTA



Si hi ha un carril especial per a ciclistes, utilitzi'l. Si no n'hi ha, circuli pel costat dret del sentit de la seva marxa i el més a prop possible a les voreres o pels vorals.

Posi's sempre el casc de protecció homologat o certificat si circula per vies interurbanes.

Per la seva seguretat, circuli per la dreta en el sentit de la seva marxa i al costat de les voreres o vorals. Si va en una colla de ciclistes, extremi l'atenció per a no enredar-se o evitar el contacte amb els altres.

Està prohibit circular amb auriculars o parlar pel mòbil.

L'art. 54 del Reglament general de circulació autoritza la circulació en grup dels ciclistes, però anar en equip no significa anar en gran grup. Les bicicletes, excepcionalment, poden circular en posició paral·lela, en columna de dos en dos, al màxim de la dreta de la via. I, s'han de posar en filera quan els trams no tinguin bona visibilitat, i quan formin aglomeracions de trànsit. Per les autopistes només poden circular pel voral sense envair en cap cas la calçada.

Per tant, els ciclistes han de circular pel voral de la seva dreta, quan sigui possible transitar-hi, sinó, poden utilitzar una part imprescindible de la calçada.



Mai es faci remolcar per qualsevol altre vehicle, és perillós. En llargs descensos amb corbes, pot abandonar el voral i circular per la part dreta de la calçada –sempre per la dreta–, i si porta vehicle de suport, pot seguir-lo pel voral a velocitat lenta.

Vagi sempre en línia recta, sense fer “esses” ni maniobres brusques. No faci ziga-zagues amb altres vehicles més lents o parats per moments, perquè quan menys s'ho espera pot ser atropellat.

Indiqui amb anticipació qualsevol canvi de direcció que vulgui a fer. Senyalitzi sempre les maniobres previstes. Cal que la resta d'usuaris sàpiguin amb suficient antelació,



quins seran els seus moviments. No oblidis que el teu cos és el para-xocs de la bicicleta.

De nit, en vies interurbanes, quan sigui obligatori encendre els llums, ha de portar un llum blanc o groc al davant i un de vermell al darrere. També una peça reflectora que permeti als conductors de vehicles i a altres usuaris distingir-lo a una distància de 150 metres.

En arribar a un gir cap a la dreta o esquerra per entrar a una altra via, i si anant en grup, el primer ciclista ja ha iniciat un encreuament o ha entrat en una rotonda, els ciclistes tenen prioritat de pas respecte als vehicles a motor.

Per la seva pròpia seguretat, deixi passar sense problemes a qui li demani pas per avançar. No es faci el sord. Aparti's a la dreta. El vehicle que l'avança ha d'apartar-se tot el que pugui del ciclista, li fa falta espai.

És perillós portar paquets, farcells o altres objectes que impedeixin veure i agafar el manillar amb les dues mans.

Si vostè és major d'edat, pot transportar un menor de fins a set anys, però ha de fer-ho en un seient addicional homologat. No tingui tanta pressa la qual li faci desobeir les indicacions dels semàfors i altres senyals de circulació.



Per avançar un altre vehicle, faci-ho únicament quan estigui ben segur que no hi ha cap perill. No ho faci en les cruïlles, corbes, canvis de rasant o llocs de visibilitat incompleta.

En dies de pluja i de vent augmenten les possibilitats de relliscar i de caure. Circuli més a poc a poc posant-hi els cinc sentits.

Molta precaució en els passos a nivell.



VIANANTS I CICLISTES

Els passos a nivell de vies de tren s'han de travessar amb tota la precaució del món. Si no hi ha guardabarrera convé parar-se, mirar i escoltar, no fos cas que tingués el tren molt a prop. Si les vies són dobles i els trens circulen en dos sentits s'ha de preveure que un d'ells pogués tapar l'altre que ve en sentit contrari.

Tingui els frens, els llums i els pneumàtics, i en general tots els elements mecànics de la bicicleta en bones condicions, com si fos la màquina que fa servir habitualment a la feina.



CONDUINT AMB SEGURETAT

MOTOCICLETES

Per portar una moto és obligació dur el casc, igual l'acompanyant. Recordi que el cap no es pot canviar, no té recanvi. És aconsellable també anar amb roba adequada i resistent.

No es pot circular per autopistes ni autovies, tant en ciclomotor com en vehicle de persones amb mobilitat reduïda (tara no superior a 350 kg i que no superin els 45 km/h en terrenys plans).

En el bon funcionament del vehicle hi va la vida del conductor i la dels altres.

La direcció, els frens, els llums, les rodes, etc., s'han de revisar contínuament.

Recordi que l'important no és córrer, sinó arribar, i que per a això, s'ha de sortir amb prou temps.

La pressa és molt mala companya de viatge.

Avisi amb antelació suficient de les maniobres que vulgui fer. Si la motocicleta no té intermitents, faci els senyals amb el braç.

Faciliti la maniobra d'avançament a qui li demani pas. Recordi que el xassís de la motocicleta és el seu propi cos i que, en cas d'accident, és el motorista el qui té totes les de perdre.

Si porta a algú de "paquet" avisi'l de les maniobres que realitzarà. Podria deixar-se'l pel camí a terra.

Pot portar un passatger major de dotze anys, amb el seu corresponent casc, sempre que el model del ciclomotor o motocicleta així ho permeti. Excepcionalment, també pot portar un menor que hagi fet els set anys, sempre que vostè sigui qui ho autoritzi (pare, mare, tutor o persona major d'edat que se'n fa responsable).

En zones urbanes circuli el més a prop possible per la vorera de la dreta, en línia recta sense fer "esses" entre els vehicles.

No s'oblidi de lligar-se el cinturó en el cas de motocicletes (amb i sense sidecar), ciclomotors, vehicles de tres rodes i quadricicles que portin estructura d'autoprotecció i cinturons de seguretat, i així consti en la targeta d'inspecció tècnica. Tant vostè com el seu/seva acompanyant estan obligats a posar-se'l en vies urbanes i interurbanes, si bé estan exempts d'utilitzar el casc de protecció.

Si circula en caravana, faci-ho en el lloc que li correspon, sense avançar metres a les cues. En les retencions, esperi's en el seu lloc fins que no arranquin els vehicles del davant.



CONDUINT AMB SEGURETAT

AUTOMÒBILS

No n'hi ha prou amb ser prudent. Cal també tenir en compte les possibles imprudències dels altres.

Una bona planificació de l'itinerari, pot evitar trajectes amb alta densitat de trànsit.

El manteniment periòdic de l'automòbil en garanteix el bon funcionament.



En cruïlles sense bona visibilitat, tot i tenir preferència de pas, no se'n refiï. Evitarà accidents provocats per part de gent imprudent.

Al volant, res de fer servir el telèfon mòbil, GPS o altre estri de comunicació, si no és en cas de tenir un mans lliures (que no s'hagi de posar auriculars o instruments similars). El fet d'encendre un cigarret o de sintonitzar la ràdio són distraccions presents en accidents de trànsit amb víctimes.

Si ha fer benzina, recordi que, a més del motor i els llums, ha d'apagar tots els sistemes elèctrics i electromagnètics engegats (ràdio i el telèfon mòbil).

No instal·li al vehicle mecanismes, sistemes o utensilis per a eludir la vigilància dels agents de trànsit (detecció de radars), o fer senyals amb aquesta fi.

Si se li presenta una emergència, fins al punt d'haver d'alterar la circulació, només podrà circular pel voral de la dreta o per la part de la calçada més imprescindible, i a una velocitat reduïda (si el seu vehicle no pesa més de 3.500 kg), i amb la condició d'abandonar la via en la primera sortida que trobi si és circula per autopista o autovia.

Quan arribi a un cediu el pas o a un stop ha de deixar pas als vehicles que van per la via preferent, tant si aquesta norma inclou un senyal vertical o horitzontal (pintada al terra).

No surti del vehicle sense posar-se l'armilla reflectora d'alta visibilitat, quan se li presenti una emergència, i hagi d'aturar-se a la calçada o al voral d'una via interurbana. És convenient que en portin tots els ocupants.

Les places, sentit obligatori i giratori

En arribar a una plaça, rotonda o intersecció de vies, on hi hagi un monument, jardí, fanal, font, illeta, refugi o similar, circuli pel costat dret (deixant el centre a l'esquerra en el sentit de la marxa, excepte senyalització en contra).



Passos a nivell

Els passos a nivell (tren o tramvia) constitueixen un cas especial d'intersecció.

En la fase d'aproximació s'ha de:

- Observar la senyalització (vertical o lluminosa).
- Extremer la prudència.
- Reduir la velocitat per sota de la màxima permesa (en cas que hagués de parar el vehicle).
- No passar ni avançar, està prohibit.

Quan entri al pas a nivell:

- Si el troba tancat o amb les barreres o semibarreres en moviment (que pugin o baixin) els vehicles s'han de parar, l'un darrere l'altre, ocupant el costat dret de la calçada corresponent a la seva marxa, fins a tenir el pas lliure altre cop.
- Abans de creuar el pas a nivell, comprovi que no hi ha risc que se li pugui parar el vehicle o (l'hagi de parar per motius de circulació o altra raó).



CONDUINT AMB SEGURETAT

Preferències de pas

Respecte a les preferències de pas, com a norma general, el conductor que hagi de cedir el pas a un altre no ha d'iniciar la marxa o continuar la maniobra, ni reprendre-la, fins a assegurar-se que no força a modificar bruscament la trajectòria o la velocitat de l'altre vehicle, que és el que té prioritat. I, ha de mostrar amb antelació suficient – per la manera com vostè circuli i, sobretot, pel fet de reduir gradualment la velocitat– que, efectivament, vostè cedirà el pas.

Igualment, encara que tingui preferència, s'ha de procurar de facilitar la incorporació dels vehicles que vulguin accedir a la via per la qual se circula (aixecant el peu de l'accelerador o frenant suaument), sempre que vostè no es vegi obligat a modificar bruscament la velocitat o la trajectòria.

El dret de preferència no és un dret absolut sobre els altres usuaris.

Sobretot, s'ha de facilitar la incorporació progressiva al carril que se circuli i en cruïlles, quan les condicions de circulació provoquin llargues cues i faci lents els moviments dels vehicles. Al seu torn, els conductors que s'incorporin o creuin el camí, no ho han de fer sense estar segurs que se'ls permet entrar, amb senyals amb el braç i moderant sensiblement la velocitat.

Casos en què s'ha de cedir el pas a la dreta

Com a norma general en les interseccions, la preferència de pas s'ha de complir atenent a la senyalització que la regula i, en defecte d'això, s'està obligat a cedir el pas als vehicles que surten per la dreta, excepte en els següents supòsits, en què la preferència de pas la tenen:

- Els vehicles que circulin per una via asfaltada respecte dels que vinguin d'una no asfaltada.
- Els tramvies, que circulin per rails, respecte als altres usuaris.
- A les rotondes, els que es trobin dins de la via circular respecte d'aquells que hi vulguin entrar.



El cinturó de seguretat

L'ús del cinturó de seguretat és obligatori tant per carretera com per ciutat.



La velocitat

Tots els conductors estem obligats a respectar els límits de velocitat establerts i a tenir-los en compte. A més, el conductor/a també ha de conèixer les seves pròpies condicions físiques i psíquiques; les característiques i l'estat de la via; el vehicle i la seva càrrega; les condicions meteorològiques, ambientals i de circulació, i, en general, totes les circumstàncies que es puguin donar a cada moment, amb l'objectiu d'adequar sense treva el vehicle, per tal que sempre puguem aturar-lo dins del camp de visió i, per causa de qualsevol impediment imprevist que ens pugui sorgir.

Les velocitats màximes per a turismes i motos que estableix el Codi de circulació per a tots els casos són: 50 km/h en vies urbanes, 90 km/h en vies interurbanes de sentit únic i sense voral. 100 km/h en vies interurbanes de doble sentit o voral d'1,50 m. 120 km/h en autopistes.

El costat dret de la calçada és el segur. S'ha de circular sempre per la dreta, excepte per avançar un altre vehicle.



CONDUINT AMB SEGURETAT

Avançaments

Abans d'avançar un vehicle hem de mirar pel mirall retrovisor i assegurar-nos que ningú vol avançar-nos, a nosaltres. Després, cal estimar la velocitat que porta el vehicle que volem avançar i si la distància del que ve darrere nostre ens permet de fer-ho. Després cal fer el senyal d'avançament amb l'intermitent esquerre, accelerar i avançar-lo en el menor temps possible. Tan bon punt acabada la maniobra hem de tornar al carril dret progressivament.

Quan un altre vehicle ens demani pas, li hem de facilitar l'avançament perquè la maniobra duri el mínim temps possible; i acostar-nos a la dreta i disminuir la velocitat si és necessari.

Tan aviat ens adonem que el vehicle de darrere ens vol avançar, hem de fer-li senyals amb l'intermitent dret, de si la via està lliure perquè així ho faci, o amb l'intermitent esquerre si vénen vehicles en sentit contrari, i que s'esperï.

En corbes de poca visibilitat circuli el màxim a la dreta, ja que li pot aparèixer un vehicle en sentit contrari, i aquest podria envair-li el seu carril.

Quan vagi darrere un altre vehicle mantingui les distàncies de seguretat, no fos cas que el de davant frenés de cop quan un menys s'ho espera; no es refii només dels frens.

Si hem de reduir la velocitat en un revolt o volem parar-nos, fem-ho a poc a poc, no bruscament. Cal que indiquem les nostres intencions amb antelació suficient per evitar que el vehicle que ens segueix pugui col·lidir al darrere nostre.



Túnel i passos inferiors

Si veiés que pot quedar-se aturat dins un túnel o pas inferior (per densitat de vehicles), el conductor està obligat a no entrar i esperar-se a fora, darrere altres vehicles, en el carril corresponent, fins a poder continuar.

El conductor ha de respectar les normes dels túnels i passos inferiors i portar els llums encesos. També les normes relatives a la prohibició de parar, estacionar, canviar el sentit de la marxa, o anar marxa enrere; ha d'obeir les indicacions dels semàfors i panells de missatge variable, i les instruccions per megafonia o a través de qualsevol altre mitjà.

Si en cas d'emergència quedés sense possibilitats de sortir de dins un túnel, pari el motor, connecti el senyal d'emergència i mantingui encesos els llums de posició. Si es tractés d'una avaria que sí li permetés continuar, aleshores hauria de seguir fins a la sortida del túnel o pas inferior. En cas contrari, cal desplaçar el vehicle cap a la zona més propera, reservada per a emergències, en el sentit de la marxa. Cas de no haver-ne, haurà d'apartar el vehicle al màxim a la dreta de la calçada, col·locar els triangles d'emergència, i sol·licitar auxili en el SOS més pròxim. En cas d'incendi, igualment ha d'apartar al màxim el vehicle a la dreta, apagar el motor, i deixar la clau posada i les portes obertes. Tots els ocupants han de sortir del vehicle i dirigir-se, sense passar pel mig de la carretera, cap al resguard o cap a la sortida més propera en sentit contrari al foc.

Tanmateix, si el vehicle quedés immobilitzat per necessitats de circulació, cap dels ocupants l'ha d'abandonar. Caldrà connectar temporalment els llums d'emergència per avisar els altres, aturar-se el màxim d'allunyat del vehicle precedent, i parar el motor.

Si hi ha circulació en tots dos sentits, queda prohibit l'avançament, a excepció que hi hagi més d'un carril en el sentit de circulació, on sí es permeti avançar sense envair la via de sentit contrari.

Si vostè no vol avançar, ha de mantenir sempre una distància prudent de seguretat de 100 metres com a mínim, o un interval de 4 segons amb el vehicle precedent. Per a vehicles de més de 3.500 kg, la distància ha de ser de 150 metres o un interval de 6 segons.



CONDUINT AMB SEGURETAT

Respecte al ciclista

Ha de moderar la velocitat (i parar-se si cal) quan s'acostin bicicletes circulant a prop dels raïls exclusius per a bicicletes i en les seves cruïlles (tant a dins com a fora de les poblacions).

Quan coincideixi amb un grup de ciclistes, en arribar a una rotonda o al moment de fer un gir a dreta o esquerra, ha de tenir present que si el primer d'ells ha iniciat la maniobra cal respectar tot el grup fins que passi l'últim, ja que els ciclistes tenen prioritat de pas.

En les rotondes o en els girs els ciclistes tenen preferència de pas respecte a vostè.



L'ALCOHOL I EL TRÀNSIT

L'alcohol no és bon amic de la conducció i, amb excessiva freqüència, és origen de molts accidents de trànsit.

Si bé només un 4% dels conductors (de mitjana) circula sota els efectes de begudes alcohòliques es calcula que aquests són els responsables d'entre el 40 i el 50% dels accidents mortals.

Des de maig de 1999 estan en vigor les noves taxes d'alcohol en sang (0,5 o 0,3 grams/litre, segons els casos).

És prou evident que els efectes de l'abús d'alcohol sobre la salut són negatius, però, a sobre, la influència en els accidents de trànsit està del tot fora de dubte. S'estima que a Espanya un de cada cinc morts per causa de l'alcohol es relaciona amb els accidents de trànsit, i això suposa 4.000 morts/any.

D'altra banda, diversos estudis sobre la població espanyola apunten que la implicació de l'alcohol en els accidents de trànsit és altíssima. Entre un 40 i 80% dels morts presentaven alcoholèmies superiors a 0,5 grams per litre de sang.

Molts són els efectes de l'alcohol sobre els conductors (que no citem aquí per no estendre'ns. Això no obstant, sí volem destacar els més importants, atesa la incidència en el nombre d'accidents de trànsit.

L'alcohol produeix una eufòria que fa ser imprudents als conductors, però de forma paral·lela –aquí es on hi ha la gravetat– redueix la capacitat de reacció i d'apreciació de les distàncies i velocitats, així com l'amplitud del camp visual.

El "temps de reacció" és notablement més llarg amb un conductor que hagi ingerit alcohol. Això és, en concret, davant d'un perill, el temps que passa entre que el conductor percep el perill i reacciona i acciona el fre. És evident que durant aquest interval el vehicle continua circulant a la mateixa velocitat que duia.





CONDUINT AMB SEGURETAT

Límits legals de l'alcoholèmia

El Reial decret núm. 1428/2003, de 21 de novembre, pel qual s'aprova el Reglament general de circulació estableix:

- 0,5 grams d'alcohol per litre de sang o 0,25 mil·ligrams d'alcohol per litre d'aire espirat, per als conductors de vehicles particulars. La taxa màxima d'alcoholèmia de 0,5 grams afecta també els ciclistes, els qui estan explícitament inclosos en les noves normes de trànsit.
- 0,3 grams d'alcohol per litre de sang o 0,15 mil·ligrams d'alcohol per litre d'aire aspirat, per als conductors de vehicles destinats a: transport de mercaderies amb un pes màxim autoritzat superior a 3.500 kg; transport de viatgers de més de nou places o de servei públic; transport escolar o de menors; transport de mercaderies perilloses o de servei d'urgència i transports especials.
- A més, la taxa queda fixada en 0,3 grams d'alcohol per litre de sang o 0,15 mil·ligrams d'alcohol per litre d'aire aspirat, per als nous conductors en els dos primers anys d'haver-se tret el carnet de conduir.

Els controls d'alcoholèmia

Els agents de l'autoritat poden fer controls d'alcoholèmia a tots els conductors de vehicles, i, si fa al cas, a altres usuaris de la via implicats en algun accident de circulació.



Quan ens poden obligar a un control?

- Els controls d'alcoholèmia poden tenir caràcter preventiu i ser demanats a qualsevol conductor escollit aleatòriament.
- També a qui presenti símptomes o manifestacions de conduir sota els efectes de l'alcohol, atesa la disposició o els símptomes.
- Amb motiu d'haver comès algun tipus d'infracció de les normes de circulació.
- Després d'haver-se vist implicat en un accident (haver-lo sofert o provocat).

Podem negar-nos a realitzar el control?

No li ho recomanem, perquè els agents de l'autoritat poden immobilitzar el vehicle i posar el conductor a disposició judicial.

La negativa a sotmetre's a la prova (article 380 del Codi penal) és considerada desobediència greu, amb pena de presó de sis a dotze mesos.

És fàcil deduir que més val no negar-s'hi.

Cas en què ens hi haguéssim negat i que el jutge fallés a favor nostre sentenciant que no hi ha responsabilitat penal, el tema no acaba aquí ja que les autoritats administratives, al seu torn, inicien el corresponent expedient sancionador, d'acord amb l'art. 14.2 del Reial decret legislatiu 6/2015 i modificacions que diu: "El conductor d'un vehicle està obligat a sotmetre's a les proves per a la detecció d'alcohol o de la presència de drogues en l'organisme, les quals seran practicades pels agents de l'autoritat encarregats de la vigilància del trànsit en l'exercici de les funcions que tenen encomanades." Igualment hi estaran obligats els altres usuaris de la via quan es trobin implicats en un accident de trànsit o hagin comès una infracció, conforme al que tipifica aquesta llei".

A destacar que els efectes finals d'una mateixa quantitat d'alcohol varien molt.

d'unes persones a altres. Hi ha una gran varietat de factors que incideixen en aquesta variabilitat: gènere, pes, edat, estat físic, hora del dia, temps d'ingesta, etc. És per això que no es poden establir normes fixes. És el seny de cadascú el que ha de fixar-ne el límit.

Donar positiu en la prova d'alcoholèmia és una infracció administrativa qualificada de "molt greu", la qual preveu sancions econòmiques i la suspensió del permís de conduir fins a tres mesos. També en aquest cas, segons la Llei 17/2005 abans citada, se'ns treuen 6 punts del permís de conduir.

A sobre, no se'ns permetrà conduir fins que la taxa d'alcohol hagi baixat fins al nivell permès. L'agent immobilitza el vehicle, tret que una altra persona en bones condicions se'n faci el càrrec, després de sotmetre's també a la prova d'alcoholèmia.



CONDUINT AMB SEGURETAT

Quins són els meus drets?

Si la prova realitzada amb un alcoholímetre de precisió supera la taxa permesa, el conductor té dret a una segona prova al cap de deu minuts de la primera. Si el resultat segueix sent positiu, el conductor pot exigir una segona prova d'alcoholèmia i una anàlisi de sang.



El Codi penal

El Codi penal castiga la conducció sota els efectes de l'alcohol i altres drogues i/o amb temeritat manifesta, en aquests termes:

Article 379. Conducció sota la influència de drogues o begudes alcohòliques.

El/la qui condueixi un vehicle a motor o un ciclomotor sota la influència de drogues tòxiques, estupefaents, substàncies psicotròpiques o begudes alcohòliques, serà castigat amb la pena de presó de tres a sis mesos o multa de sis a dotze mesos. I, si escau, en treballs que beneficiïn la comunitat, d'entre 31 a 90 dies. I, en qualsevol cas, serà privat del dret de conduir vehicles a motor i ciclomotors per un temps superior, d'un a quatre anys.

Article 381. Conducció amb temeritat manifesta.

El/la qui conduís un vehicle a motor o un ciclomotor amb temeritat manifesta i posés en perill la vida o la integritat de les persones, serà castigat amb penes de presó de sis a mesos a dos anys i privació del dret de conduir vehicles a motor i ciclomotors per temps superior, d'un any a sis.

En tot cas, es considerarà que existeix temeritat manifesta, i concret perill per a la vida o la integritat de les persones, en els casos de conducció sota els efectes de begudes alcohòliques amb altes taxes d'alcohol en sang, i amb un excés de velocitat desproporcionat respecte dels límits establerts.

EL CONDUCTOR DAVANT UNA EMERGÈNCIA

En aquest capítol oferim unes recomanacions sobre la manera correcta de reaccionar davant determinades situacions d'emergència que se'ns poden presentar conduint.

La imminència del perill no permet pensar sobre el que s'ha de fer. Per això cal tenir per endavant la decisió presa.

Cal actuar amb idèntica velocitat a la del perill que se'ns presenta de sobte.

Si per qualsevol motiu ens veiem obligats a baixar del vehicle en una autopista, autovia o carretera, cal abans posar-se l'armilla reflectora.

Si hem d'aturar el vehicle, encara que sigui per poca estona, cal col·locar els triangles reflectors, davant i darrere, a una distància de 50 metres.

SI LI FALLEN ELS FRENS EN UN PENDENT

Premi intermitentment el pedal del fre, d'una manera ràpida i freqüent; accioni el fre de mà progressivament, però NO de cop. Redueixi la marxa per aprofitar la frenada del motor. I si es fa necessari, desviï el cotxe cap enfora de la carretera.

REBENTADA DE RODA CIRCULANT A GRAN VELOCITAT

No premi el fre. Agafi el volant ben fort amb les dues mans i vagi girant-lo per mantenir la direcció del vehicle. Eviti frenar bruscament. Alhora aixequi suaument el peu de l'accelerador. i deixi que el cotxe es vagi aturant. A mesura que perd velocitat vagi frenant suaument. Aparti, si pot, el vehicle de la carretera. Canviï el pneumàtic.

SI EL SEU COTXE PATINA PER UNA CARRETERA HUMIDA CONDUINT DE PRESSA

No toqui el pedal del fre ni aixequi el peu de l'accelerador. Giri de seguida el volant en la mateixa direcció de les rodes del darrere al patinar, i tan aviat com el cotxe es redreci, giri cap a la banda oposada. Afluixi l'accelerador suaument, però no retiri el peu bruscament. Vagi frenant fins a aflacar la velocitat.

SI L'ENLLUERNEN ELS LLUMS D'UN ALTRE COTXE

Si tot i fer-li ràfegues de llum l'altre conductor no reacciona, disminueixi la velocitat i, fins i tot, acabi aturant el vehicle, no fos cas que atropellés vianants o topés amb vehicles que circulen en el seu mateix sentit de la marxa. No miri directament els llums que l'enlluernen, desviï el cap i la mirada cap a la dreta de la carretera.

SI UN COTXE EN DIRECCIÓ CONTRÀRIA SE LI HA DE TIRAR A SOBRE

Toqui fort el clàxon i faci-li llums. Si l'altre no reacciona, giri per esquivar-lo, i si cal, fins i tot surti de la carretera.



EL CONDUCTOR DAVANT UNA EMERGÈNCIA

SI LA COL·LISIÓ FRONTAL SEMBLA INEVITABLE

Freni a fons i pari el contacte, per anul·lar el risc d'incendi. Aparti's a un costat per evitar colpejar fort contra el volant, però no el deixi, si és possible. El copilot ha d'acotar-se i protegir-se amb els braços. Els passatgers del darrere s'han d'apartar cap a un costat a terra, amb l'esquena protegida pels seients del davant i el cap amb els braços. Recordi que la millor protecció, però, és portar posat el CINTURÓ DE SEGURETAT.

SI EL COTXE S'ENCÉN

Desconnecti el motor i aparti's cap al costat de la carretera frenant el vehicle i fent sortir de pressa els ocupants. Amb l'extintor o amb una manta, roba, terra o sorra apagui les flames, però no ho faci mai amb aigua. Si el foc s'acosta al dipòsit de gasolina, aparti-se'n de seguida (perill de l'explosió).

SI L'AUTOMÒBIL CAU A L'AIGUA

Surti com pugui per una porta o finestra mentre el cotxe encara està a la superfície. Si el cotxe s'enfonsa pel morro, surti per la finestra del darrere (trencant-la amb un objecte dur o amb un cop de puny al mig de la finestra). Molt important: tingui clar que la porta del cotxe no es podrà obrir fins que la pressió de l'aigua sigui igual (pressió interior i exterior), és a dir, quan el cotxe estigui pràcticament inundat. Si es donés aquest cas, agafi tot l'aire que pugui i obri la porta.



SI ES PARA EL MOTOR EN UN PAS A NIVELL

Ràpidament, posi la segona marxa, deixi anar l'embragament i afanyi's a arrencar el motor.

SI ELS LLUMS S'APAGUEN DE COP A LA NIT

Pari el vehicle tan aviat com pugui i amb suavitat. Si la carretera és visible, aparti el cotxe a un costat, i presenyalitzi'l.

Se li encendrà un llum d'alarma al tauler de control. Podria tractar-se d'un fusible. Procuri reemplaçar-lo atenent al manual d'instruccions. (Avui dia la majoria de vehicles són ja electrònics).

SI EL PARABRISA DEL VEHICLE ES TRENCA I TOT D'UNA NO ES VEU RES

Colpegi amb precaució el parabrisa per a obrir un forat que li permeti veure la carretera.



SI UN COTXE EL VOL AVANÇAR QUAN EN VE UN ALTRE DE CARA

Faci al cotxe que el vol avançar senyals amb el braç o amb l'intermitent, perquè no continuï la maniobra. Si no en fa cas, vostè pot fer dues coses: o disminuir la velocitat o augmentar-la.

Si intueix que, a pesar dels seus avisos, l'altre el voldrà passar igualment, redueixi la velocitat i arrambi's a la dreta, perquè el conductor que l'avançarà tindrà la tendència de posar-se precipitadament davant seu, tot perillat xocar els tres vehicles.

Si intueix que es desdiu de l'avançar-lo, i el cotxe que ve de cara ve de pressa, doni gas a l'accelerador per deixar un bon espai darrere seu.



EL CONDUCTOR DAVANT UNA EMERGÈNCIA

SI HA ENTRAT EN UNA CORBA MASSA RÀPID

Premi el pedal del fre unes quantes vegades i mentre faci la corba, acceleri lleugerament. Si veu que el cotxe li patina, al mateix temps que manté el peu a l'accelerador, trepitgi el fre, amb l'altre peu, l'esquerre, també lleugerament. Mantingui's a la seva banda. De nit, disminueixi la velocitat, circulant a una mitjana que li permeti frenar dins un espai visible (important en les corbes, ja que els llums il·luminen en línia recta).

SI UNA PERSONA CAU AL DAVANT SEU (A PROP DE LES RODES)

No freni en sec. Premí el fre i aixequi de seguida el peu. Les rodes frenades, per sobre un cos, produeixen moles més lesions que si les rodes roden.

Hi ha tres ocasions en què no s'ha de trepitjar el fre a fons: en cas de rebentada de pneumàtic, en cas que l'automòbil patini, i, quan hi pogués haver un vianant vora les rodes del cotxe.

SI DE NIT ES VEU OBLIGAT A PARAR-SE

Procuri tenir a mà, per exemple sota el seient, els triangles d'emergència i l'armilla reflectora. Si els dugués en el maleter perdria uns malaguanyats segons buscant-los.

A més, recordi que és obligatori sortir del cotxe amb l'armilla reflectora posada.

Extremi les mesures per deixar el cotxe al voral de la carretera per a reparar-lo o esperar l'arribada d'assistència. Posi's l'armilla reflectora i col·loqui els triangles davant i darrere del vehicle, a 50 metres de distància.

SI ES VEU OBLIGAT A SORTIR DE LA CALÇADA

No freni de cop ni vulgui tornar de pressa a la calçada, ja que podria bolcar.

Deixi d'accelerar i agunti el volant ben fort per mantenir el control del cotxe i giri lleugerament a l'esquerra. Premí suaument el fre uns quants cops. Quan hagi reduït la velocitat o s'hagi aturat, i després d'assegurar-se que no passen vehicles en cap direcció, retorni amb prudència a la carretera.

SI UNA VESPA ES FICA AL COTXE

No s'alteri ni perdi la calma. L'excitació podria ocasionar-li un accident. No deixi de mirar a la carretera ni deixi anar les mans del volant. Pari l'automòbil fora de la carretera, amb calma, i faci que marxi l'insecte. En el pitjor dels casos, una picada de vespa és sempre molt menys perillosa que perdre el control i xocar per exemple contra un arbre.

SI UN GOS TRAVESSA LA CARRETERA

Com a regla general, no s'ha de maniobrar ni frenar de cop per a evitar atropellar un gos o un altre animal petit (gat, gallina, conill...) que travessi la carretera. Per evitar-ho, tingui la mirada a la llunyania per a visualitzar l'animal amb antelació màxima i toqui el clàxon.

PRIMERS AUXILIS EN CAS D'ACCIDENT DE TRÀNSIT

Els accidents de trànsit són els més freqüents i els que més víctimes causen.

El seu nombre i ubiqüitat justifiquen la necessitat de donar formació a major nombre de persones que, donat el cas, puguin ajudar a donar una primera assistència, la més correcta possible, a qualsevol persona accidentada.

Els conductors i altres usuaris que es vegin implicats en un accident de trànsit estan obligats a adoptar les mesures necessàries per auxiliar o demanar ajuda i atendre les víctimes, col·laborant-hi a màxim per evitar danys o perills més grans, i restablir, en la mesura del possible, la seguretat del trànsit, esclarir els fets i col·laborar amb l'autoritat i els seus agents.

Tenint en compte que la primera persona que s'apropa a un accidentat és, gairebé sempre, el conductor o el passatger del vehicle que circulava en aquell moment pel lloc de l'accident, la seva actitud no és, per tant, gens intranscendent. Ben al contrari, sovint la seva actuació com a socorrista esdevé decisiva.

La conducta assenyada del qui auxilia, al primer moment, un ferit en un accident de trànsit és d'importància cabdal ja que pot fer disminuir la mortalitat i/o les seqüeles greus fins a un 30% aproximat dels casos.





MESURES EN RELACIÓ AMB LA SEGURETAT DE LA CIRCULACIÓ

1. Aparqui el cotxe fora de la carretera i encengui el llum d'emergència. Si és de nit, enfoqui el lloc de l'accident amb els llums curts. Posi's l'armilla reflectora, situï els triangles perpendicularment a la direcció de la calçada, a 50 metres cadascun.
2. Si el vehicle sinistrat s'encén, apagui'l amb un extintor, sorra o terra.
3. Pari el motor del vehicle sinistrat, si està en marxa, tancant el contacte o traient els borns de la bateria, i així evitar l'incendi i l'explosió de la gasolina que s'hagués pogut vessar.
4. Immobilitzi i freni el vehicle perquè no es mogui durant les maniobres de treure de dins les possibles víctimes.
5. Senyalitzi i asseguri el lloc de l'accident:



- Encengui, si li és possible, el llum d'emergència, tant si és de dia com de nit.
- Encengui els llums de posició, quan per l'hora, per les condicions meteorològiques o ambientals, o pel lloc seria d'obligació tenir-los encesos.
- Col·loqui els dispositius de presenyalització de perill o altres elements d'anàloga eficàcia.
- Procuri col·locar el vehicle o la càrrega, que hagi pogut caure, damunt o fora de la calçada, on faci menys nosa per a la circulació. Si fos inevitable envair la calçada, faci-ho, però amb les màximes garanties de seguretat.

PRIMERS AUXILIS EN CAS D'ACCIDENT DE TRÀNSIT

MESURES EN RELACIÓ AMB LES VÍCTIMES

1. Alliberi amb molta cura els lesionats, traient-los del vehicle com millor es pugui i amb delicadesa. Una maniobra d'extracció útil, moltes vegades, per als accidentats dels seients del davant és la de Rautek, que consisteix en el següent:
 - Amb la porta oberta del cotxe, el socorrista, des de la carretera, es col·loca per darrere de l'accidentat i li fa passar els braços, per sota els braços del ferit.
 - Li fa flexionar el tronc enrere, traient-lo del seient, i el repenja als seus genolls, per col·locar-lo seguidament a terra, en posició decúbit lateral, si ha perdut el coneixement, i facilitar-li, així, l'expulsió de vòmits, perquè sinó, podria morir per asfíxia.
2. Donar els primers auxilis, segons el tipus de lesions en què es trobi i els mitjans de què disposi.
3. Demani amb la màxima urgència auxili sanitari al centre o lloc de socors més proper, utilitzant el mitjà més ràpid (punts de SOS).



4. Dirigeixi l'atenció i l'ajuda, sobretot i en primer lloc, cap a les víctimes inconscients o amb dificultats respiratòries greus o hemorràgia massiva.
5. Evacuï els ferits amb les precaucions que les lesions determinin, evitant sempre amuntegar-los (com si fossin objectes) en un altre vehicle, amb la pressa de voler-los traslladar urgentment a un centre sanitari.





ASEPEYO

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

Segueix-nos a:

