

Mesures sobre el vehicle

Els elements de seguretat activa són els que eviten que es produeixi l'accident (direcció, suspensió, frens, control de l'estabilitat i de la tracció, enllumenat, ABS...).

Els elements de seguretat passiva són els que redueixen la gravetat de les lesions en cas d'accident (carrosseria, coixins de seguretat, cinturons de seguretat, barres laterals...).

L'ús perllongat i el pas del temps poden provocar el desgast dels elements del vehicle. La conducció d'un vehicle en perfecte estat limita considerablement els riscos, per això se li ha de fer un bon manteniment.



Consells per als vianants

- Utilitzi sempre el trajecte més segur.
- Procuri sortir amb temps suficient.
- Camini per les voreres i eviti caminar per les seves vores.
- No travessi distret els carrers i faci-ho pels passos senyalitzats.
- Abans de travessar la calçada miri a esquerra i dreta. Travessi quan tingui la via lliure.
- No travessi per davant d'un vehicle parat.
- Travessi només si el semàfor està en verd.
- Obeeixi els senyals de trànsit i les indicacions dels agents.
- Per la carretera, camini pel voral de l'esquerra.
- Caminant de nit per zones mal il·luminades porti una llanterna i un reflector.
- Pari esment en les condicions de la via (graons, rajoles trencades o foradades, desnivells...)
- Augmenti la precaució quan les condicions atmosfèriques li siguin desfavorables (neu, pluja, gel).



En cas d'accident

Senyalitzar el lloc de l'accident:

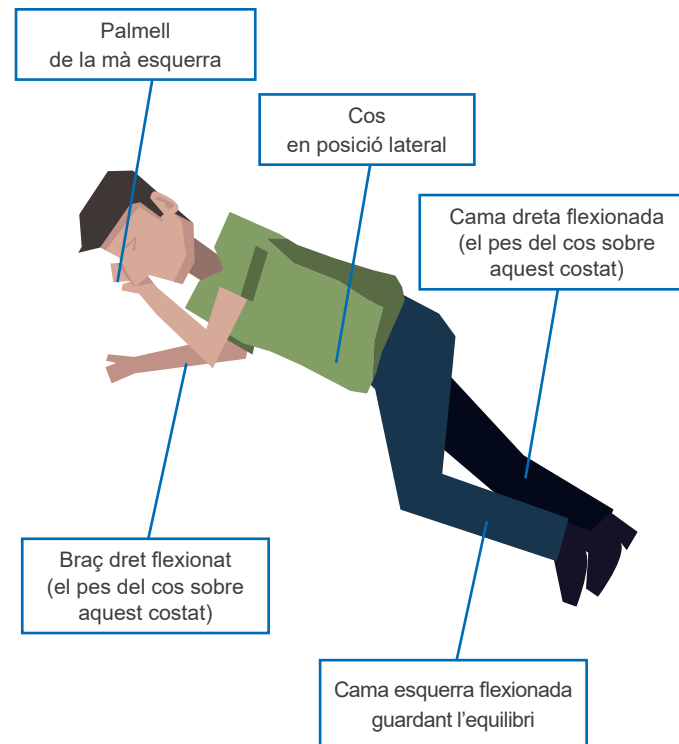
- Encengui els llums de posició i els d'emergència. Col·loqui els triangles de presenyalització.

Avaluar danys i sol·licitar ajuda:

- Identifiqui els riscos, avisi els equips d'emergències, buidi la zona i allunyi els ferits.

Atendre les víctimes:

- Socórrer els ferits (moure'ls el menys possible i afluixar-los la roba).
- No treure el casc, no donar ni menjar ni beure ni medicaments).
- Valorar les lesions (comprovar el pols, la respiració i la consciència, actuar amb els més urgents, abrigar, recomfortar i tranquil·litzar).
- Auxiliar els ferits (posició lateral de seguretat, reanimació cardiopulmonar, immobilització, compressió de les ferides).



© Asepeyo. Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151. R616031.
Reservats tots els drets en totes les llengües i països.
Fotos shutterstock.com: Dmitry Bruskov, Nikola Kircanski i Matee Nuserm.

Segueix-nos a:     



ASEPEYO

Recomanacions de Seguretat viària



Accidentalitat

A mesura que la circulació per les vies urbanes i les carreteres es fa més intensa, les possibilitats que ocorrin accidents va en augment, perquè encara que tots creguem saber com conduir o caminar amb seguretat, la realitat és molt diferent.

Es defineix accident "in itinere" o de trajecte "el que té el treballador/a durant el viatge d'anada de casa a la feina o viceversa". El viatge pot fer-se a peu o en qualsevol tipus de vehicle i el camí ha de ser l'habitual i lògic.

Es defineix accident "en missió", aquell "accident de trànsit que pateix el treballador/a mentre està treballant".

Consells per als conductors

- Respecti les normes de trànsit.
- Procuri sortir amb temps suficient.
- Mantingui la distància de seguretat.
- Avisi les maniobres amb antelació suficient.
- Porti sempre el casc homologat / el cinturó de seguretat.
- Mantingui la motocicleta / vehicle en bon estat
- No faci esses entre els vehicles. Quan hi hagi caravana, respecti el seu lloc.
- No s'arrisqui mai en els avançaments. Faciliti la maniobra a qui li demani pas.
- Respecti els límits de velocitat.
- Adeqüi la velocitat a les condicions de la via.
- No conduïxi si ha pres alcohol. Quan tingui son, aturi's i descansi una estona.
- Respecti les zones de pas dels vianants.
- Prevegi els moviments dels vianants.
- No faci senyals als vianants perquè travessin la calçada.

Conducció nocturna

A la nit la visibilitat és molt més baixa, els enlluernaments són més freqüents i el relotge biològic del cos predisposa a tenir son.

Els efectes de la son són altament perjudicials per a la conducció: capacitat de reacció molt més lenta, augment de les distraccions, microsomis, alteració de la percepció de la velocitat, temps i distància, menys capacitat receptiva dels sentits i canvis en el comportament.

Aquests efectes s'incrementen en carreteres monòtones, amb l'augment de l'edat, el cansament, el consum d'alcohol, la poca ventilació del vehicle, els menjars copiosos, la temperatura excessiva, la música relaxada...

Consells per als ciclistes

- Eviti les vies públiques.
- Mantingui la bicicleta en bon estat.
- Utilitzi sempre casc homologat.
- Agafi el manillar amb les dues mans.
- Utilitzi llums adequades i reflector de nit.
- Avanci de forma correcta.
- Travessi els passos a nivell amb precaució.
- Subjecti (lligui) bé la bicicleta al cotxe.
- Adeqüi la velocitat a les condicions de la via.
- No vagi en bicicleta si ha consumit alcohol.
- No faci esses entre els vehicles. Respecti el seu lloc en caravana.
- Circuli pel voral de la dreta.
- Pari esment a la prioritat de pas en les cruïlles, els girs i les rotondes.
- En trams sense visibilitat, posi's en fila índia.

Recordi que la carrosseria de la bicicleta o moto és el seu cos, i que en cas d'accident té sempre les de perdre!

Utilització del mòbil

El risc de sofrir un accident augmenta de 5 a 10 vegades.

Els moments més perillosos són:

- Quan es rep la trucada, s'accedeix al telèfon, es parla o es marca un número.

Els "mans lliures" no eviten tots els perills.

L'ús del mòbil també perjudica els vianants:

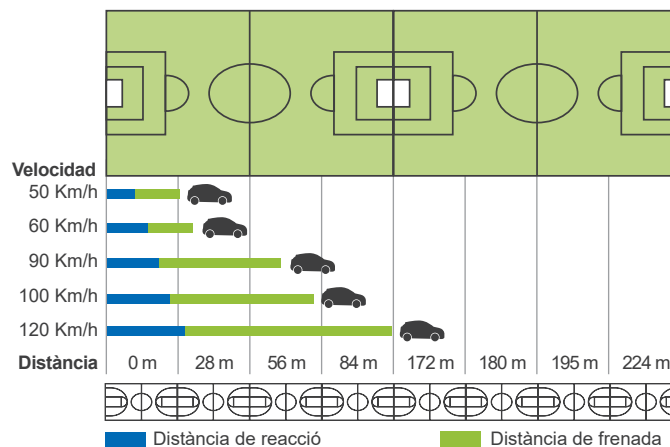
- Distraccions i imprudències.
- Parades brusques sense justificar.
- Falta d'atenció en les cruïlles.

Alcohol

Alcoholèmia (g/l)	Efectes	El risc d'accident es multiplica per:
0,15	Disminució dels reflexos.	1,2
0,20	Dificultat per mantenir la conducció rectilínia. Falsa apreciació de les distàncies.	1,5
0,30	Subestimació de la velocitat. Pertorbació dels moviments.	2,0
0,50	Eufòria. Disminució de la percepció del risc. Increment del temps de reacció.	3,0
0,80	Pertorbació general del comportament.	4,5
1,20	Fatiga intensa. Pèrdua de visió.	9,0
1,50	Embriaguesa notòria.	16,0
3,5	Coma.	-
4,5	Mort.	-

Velocitat

En augmentar la velocitat augmenta el temps de reacció i la distància de frenada



Mesures de millora de l'adherència

- Reduir la velocitat i augmentar la distància de seguretat.
- Conduir amb suavitat i frenar amb freqüència.
- En cas de neu, posar les cadenes i seguir les roderes.
- Precaució a les corbes: velocitat prudent i relació de marxes alta.
- Frenar abans, de forma suau i progressiva.
- No frenar si es perd el control del vehicle: aixecar el peu de l'accelerador i dirigir el volant cap a la trajectòria.
- Netejar regularment el parafang de neu i terra.
- Mantenir els pneumàtics en bon estat: pressió i dibuix adequats.
- Evitar bassals d'aigua: hidroplanatge (aquaplaning).



Mesures de millora de la visibilitat

- Activar l'eixugaparabrises.
- En casos extrems, activar els llums de boira posteriors.
- Encendre els llums de curt abast i els de boira de davant.
- Mantenir nets els vidres, activar la lluneta tèrmica i la ventilació.
- Circular darrere d'un altre vehicle a velocitat i distància prudentes.
- Passar un patata tallada pel vidre evita que s'enteli i fa escopir l'aigua.
- Col·locar anticongelant o rentavaixel·la a l'aigua de l'eixugaparabrises.
- Netejar amb beguda de cola les gomes de l'eixugaparabrises.
- Preveure esquixos quan ens creuem amb altres vehicles.

Mesures per evitar enlluernaments

- Preveure l'aparició de raigs de sol.
- Anar amb els vidres nets.
- Orientar bé el para-sol i usar ulleres de sol.
- Moderar la velocitat i parar si és necessari.
- De nit, en creuar-nos amb altres vehicles, mirar a la dreta i no perdre els nervis.
- De nit, posar els llums curt si: ens creuem amb un vehicle, entrem en una corba, avancem o anem darrere d'un altre vehicle.