

Els vianants:

A recordar que no tots els vianants són conductors, **però sí tots els conductors han estat vianants i en són.**



Els conductors han de:

- **Preveure** els possibles moviments dels vianants per anticipar possibles successos.
- **Moderar la velocitat:** un xoc a 50 km/h amb un vianant implica un 90% de probabilitats que mori.
- **Respectar les zones de pas de vianants.**
- **El conductor ha de cedir el pas als vianants quan:**
 - El pas estigui regulat amb semàfor vermell per a vehicles.
 - El pas estigui regulat amb semàfor ambre per a vehicles.
 - El pas estigui senyalitzat amb el senyal vertical quadrat de pas i les bandes paral·leles de color blanc sobre el paviment.
- **Si no existeix pas regulat,** el conductor haurà de cedir el pas als vianants en aquests casos:
 - Quan vulgui girar el vehicle per entrar en una altra via on hi hagi vianants creuant-la, encara que no existeixi pas per a aquests.
 - Quan el vehicle travessi un voral pel on circulin vianants.
 - A les zones per als vianants.
 - Als vianants que hagin de pujar o baixin d'un vehicle de transport col·lectiu de viatgers, en una parada senyalitzada com a tal, quan es trobin entre aquest vehicle i la zona per als vianants o la parada d'autobús propera.
 - A les files escolars, als cossos de seguretat i a comitatives organitzades.
- **No fer senyals als vianants** que travessin la calçada, per a evitar possibles confusions o perills a altres conductors.

CONSELLS PER A CONDUCTORS



NO ET DISTREGUIS

Gran part dels accidents es deuen a distraccions. El mòbil, el GPS, la ràdio, menjar o beure són elements que provoquen distraccions.



AI VOLANT, NI UNA GOTA D'ALCOHOL

L'alcohol redueix la capacitat de conduir i eleva el risc de tenir un accident.



POSA'T EL CINTURÓ

També als seients del darrere i a les cadires infantils. Recorda que els accidents de trànsit són la primera causa de mortalitat infantil a Europa.

120

NO CORRIS

Respecta els límits de velocitat: la velocitat inadequada provoca sortides de la via i redueix la possibilitat de sobreviure en cas d'accident.



RECORDA QUE NO VIATGES SOL

Ciclistes i motoristes són particularment vulnerables a la carretera. Respecta'ls.



RESPECTA LA DISTÀNCIA DE SEGURETAT

Si estàs massa a prop d'un altre vehicle no podràs frenar a temps en cas d'emergència.



ALERTA AMB LES INCLEMÈNCIES

Amb pluja, vent o boira has d'augmentar la distància de seguretat, reduir la velocitat, encendre els llums i extremar les precaucions.



DESCANSA

Com a mínim cada 2 hores. El cansament, a més de produir somni, disminueix la capacitat de reacció en una situació imprevista.



SENYALITZA LES MANIOBRES

Els altres no saben el que vols fer si no els ho indiques. Mira pel retrovisor i utilitza els intermitents.

Plan general
de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2015



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

© Asepeyo. Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151. R6116032.

Reservats tots els drets en totes les llengües i països.

Fotos Shutterstock.com: Victoriyasmil, Skyline, Andrey_*Popov i Ambrozino.

Segueix-nos a:     



Seguretat viària

Recomanacions de seguretat per als conductors



ASEPEYO

Posició al volant:

Una correcta posició al volant ens permetrà reaccionar ràpidament davant qualsevol imprevist que ens pugui sorgir en la conducció, i reduir la fatiga.

Abans d'iniciar la marxa hem de regular el seient de manera que ens permeti una postura còmoda, una bona visibilitat, un fàcil accés als comandaments i la possibilitat de reaccionar amb rapidesa en cas d'una emergència:



- **Regular la distància del seient respecte dels pedals**, de manera que les cames quedin lleugerament flexionades, però alhora que pugui accedir còmodament als pedals, sense topar els genolls amb el volant.
- **Regular el respatllet del seient**, de manera que els canells quedin sobre la part superior del volant. Apugi el seient de manera que tingui una visibilitat àmplia de la part frontal del vehicle.
- **La posició més adequada de les mans**, segons tots els experts, és l'anomenada de "les deu i deu", considerant l'esfera del volant igual a un rellotge.
- **Els braços** no han d'estar tensos, sinó lleugerament flexionats i les mans no han d'agafar el volant amb força, ja que l'única cosa que aconseguiríem seria una aparició sobtada de fatiga i un probable mal d'esquena.
- **Les mans sempre han d'estar recolzades sobre el volant**, llevat de per a canviar de marxa.
- **Regular els miralls retrovisors**, de manera que tinguem una visió àmplia de l'exterior del nostre vehicle. El mirall interior s'ha de centrar respecte de la lluneta posterior, i els dels exteriors cal enfocar-los a la carrosseria del cotxe (i moure'ls fins que aquesta no es vegi), per evitar possibles angles morts.
- **Col·locar el reposacaps a l'altura del clatell**, i no massa baix. També és important regular en altura el cinturó de seguretat.

Cinturó de seguretat:

NORMES BÀSIQUES D'UTILITZACIÓ



1. La banda horitzontal ha d'estar col·locada com més avall millor, entre la pelvis i les cuixes, subjectant els malucs, però mai sobre l'abdomen.



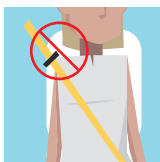
2. La banda diagonal ha de subjectar l'espatlla, recolzant-se en la clavícula, a mig camí entre aquesta i el coll. Ha de travessar en el seu descens pel mig del pit.



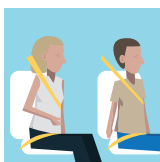
3. Comprovi que cap de les **bandes estiguin cargolades** o enganxades.



4. El seient i el reposacaps complementen el cinturó. L'"efecte submarí" (cos de l'ocupant que es desplaça per sota les bandes del cinturó) es pot evitar si el respatllet del seient no està massa reclinat.



5. No utilitzi "pines" o altres "estris" per evitar que el cinturó quedi balder, ja que perdria l'eficàcia.



6. Utilitzi els cinturons de les places posteriors per la seguretat dels passatgers que s'acomoden en aquestes places, i per la dels qui viatgen en les davanteres: en cas de col·lisió, la persona és propulsada cap al davant amb una equivalència del seu pes triplicat.

Regles de seguretat en la conducció:

Des de la maniobra més senzilla fins a la que comporta més risc, cal seguir unes regles bàsiques per garantir una circulació més segura:

Observar / Advertir / Executar

- **Observar el nostre entorn:** Abans de fer qualsevol maniobra hem d'observar, a través de **miralls retrovisors**, dels laterals i de l'interior, la situació de la circulació per tal de procedir a fer la maniobra amb total seguretat i sense obstaculitzar la resta d'usuaris de la via.



- **Advertir la maniobra:** La maniobra que pretenem realitzar hem d'indicar-la amb suficient antelació i utilitzant els indicadors de direcció.
- **Executar la maniobra:** La maniobra ha de ser precisa, sense vacil·lacions, i sempre, sense obstaculitzar ni posar en perill la resta d'usuaris ni obligant-los a canvis de direcció o a frenades brusques.

RECORDI QUE...



ADEQUAR LA VELOCITAT, RESPECTAR ELS SENYALS DE TRÀNSIT I EL BON ESTAT DEL VEHICLE SÓN BÀSICS PER EVITAR ACCIDENTS.