DISTRACCIONES

Las distracciones reducen significativamente la capacidad de reacción del conductor. De hecho, están presentes en uno de cada tres accidentes de tráfico y suelen dar lugar, principalmente, a dos tipos de siniestros: **salidas de la vía** o **colisiones por alcance**

Factores que provocan distracciones

Internos

- Móviles
- Cigarrillos
- Ajuste de la radio.
- Insectos.
- Fatiga o alcohol.
- Consulta de mapa o GPS.
- Comer y/o beber

Externos

- Carreteras conocidas
- Observar el paisaje
- Señalización incorrecta
- Conversaciones intensas
- Búsqueda de bares y hoteles

AGRESIVIDAD

En la actualidad, la conducción agresiva representa un problema creciente y preocupante

Factores que determinan el nivel de agresividad

- Estado del conductor: si el conductor está bajo los efectos del alcohol o tiene prisa suele reaccionar con mayor violencia.
- Edad-género: generalmente se reacciona peor ante las infracciones cometidas por jóvenes , mayores y mujeres.
- Tipo de vehículo. Se reacciona peor ante taxistas y ante conductores de coches viejos.

Agresiones más frecuentes

- Gestos ofensivos.
- Ráfagas de luz.
- Acercamiento excesivo.
- Insultos y agresiones verbales

ACCIDENTALIDAD

Los accidentes de tráfico constituyen un problema social de gran magnitud, especialmente cuando conllevan consecuencias graves. La seguridad vial es un bien común, por lo que resulta fundamental tomar conciencia de la importancia de su prevención para proteger la vida y el bienestar de todas las personas.
Los accidentes de tráfico causaron en el año 2023 el 30% de las muertes en jornada laboral.

Factores que intervienen en la accidentalidad

- **Factor humano**: Depende de las aptitudes y actitudes del conductor y peatón.
- **Factores ambientales**: Depende de la vía y de las condiciones ambientales.
- **Factor técnico**: Depende del estado del vehículo.

ACCIDENTE DE TRAFICO Y TRABAJO

Accidente de trabajo

Toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.
Esto incluye:

- **Accidente in itinere**: aquel que sufre el/la trabajador/a al ir o volver del trabajo, siempre que se cumpla que el accidente ocurre en el camino de ida o vuelta y que no se produzca ninguna interrupción entre el centro de trabajo y el accidente, y que se emplee el itinerario habitual.
- **Accidente en misión**: el sufrido por el/la trabajador/a en el trayecto que tenga que realizar para el cumplimiento de la misión, así como el acaecido en el desempeño de la misma dentro de la jornada laboral.

Si eres personal del **Régimen General de la Seguridad Social**

FREMAP: 900 61 00 61 (24h)

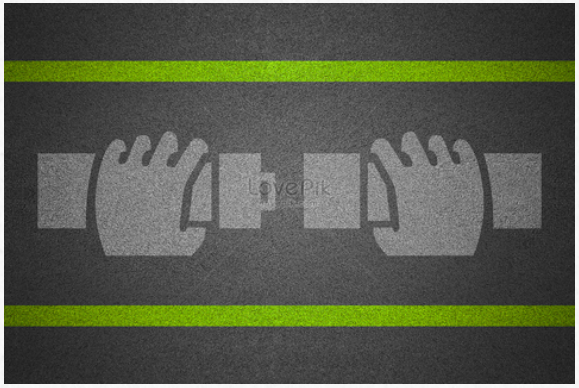
Si eres personal de **MUFACE**

ASISA 900 90 01 18 (urgencias)
900 92 29 92 (paciente)
ADESLAS 919 19 18 98

UNED

SPRL Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

SEGURIDAD VIAL: EL CONDUCTOR



SERVICIO DE PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES DE LA UNED

Calle Bravo Murillo 38, 28015
Madrid
91 398 84 41 / 6545 / 7331
sprl@admin.uned.es

ALCOHOL

Es uno de los mayores factores de riesgo en la conducción.
Su consumo produce efectos que perjudican al conductor:

- Aumento del tiempo de reacción y frenado.
- Alteraciones del comportamiento.
- Alteraciones en la coordinación.
- Disfunciones sensoriales.
- Alteraciones de la percepción.
- Aumento del tiempo de reacción y del frenado.
- Aumento de las infracciones.
- Ralentiza la actividad cerebral.

TASAS MAXIMA DE ALCOHOLEMIA PERMITIDA

(Reglamento General de Circulación)

Conductores en general	0,5 g/l de sangre 0,25 mg/l de aire expirado
Noveles (menos de 2 años de carné)	0,3 g/l de sangre 0,15 mg/l de aire expirado
Conductores profesionales	0,3 g/l de sangre 0,15 mg/l de aire expirado

El riesgo de sufrir un accidente habiendo consumido alcohol aumenta exponencialmente a medida que aumenta su concentración en sangre

Efectos del alcohol

Alcoholemia (g/l)	Efectos	El riesgo de accidente se multiplica por:
0.15	Disminución de reflejos	1.2
0.20	Dificultad para mantener conducción recta. Falsa apreciación de las distancias	1.5
0.30	Subestimación de la velocidad.	2.0
0.50	Euforia. Disminución de la percepción del riesgo. Aumento del tiempo de reacción	3.0
0.80	Perturbación general del comportamiento	4.50
1.20	Fatiga intensa. Pérdida de visión.	9.0
1.50	Embriaguez notoria	16.0
3.50	Coma	---
4.50	Muerte	---

VELOCIDAD

El exceso de velocidad provoca más del 30% de los accidentes en carretera y el 13% en vías urbanas.

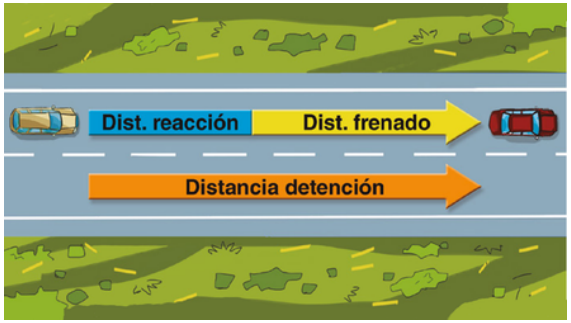
¿Cómo influye la velocidad?

Aumenta el tiempo de reacción.
Es el tiempo que tarda el conductor en reaccionar desde que se percibe el peligro hasta que acciona el pedal del freno.

- Normalmente el tiempo de reacción es de 0,75 segundos.
- Un vehículo a 40km/h recorre 8 metros antes de que el conductor accione el freno

Aumenta la distancia de detención.
Es la distancia que recorre el vehículo desde que se acciona el freno hasta que el vehículo se detiene totalmente.

- Un vehículo a 120km/h en una frenada de emergencia recorre 100 metros en 3 segundos antes de parar



Disminuye nuestra capacidad de respuesta

Recomendaciones de seguridad

- Respetar las limitaciones de velocidad
- Adecuar la velocidad a las condiciones de la vía.
- Colaborar con el resto de conductores.
- Evitar las prisas planificando bien el tiempo del trayecto.

FATIGA

El 20-30 % de los accidentes de tráfico están relacionados con la fatiga.

Efectos de la fatiga sobre la conducción.

- Dificultad para mantener la atención.
- Tensión muscular y rigidez.
- Sobrevaloración de las capacidades
- Disminución de la precisión.
- Respuestas erróneas.
- Mayor tolerancia al riesgo.
- Cambios de conducta.
- Agresividad.

¿Síntomas de la fatiga?

- **Ojos:** pesadez, parpadeo frecuente, visión borrosa,
- **Fallos de audición**, zumbidos, mas sensibilidad
- **Conducción**: desviaciones de la trayectoria, distancia de seguridad insuficiente, perdida de sensación de velocidad, cambios de marcha a destiempo, variación injustificada de la velocidad.

¿Qué factores incrementan la fatiga?

Conductor

- Edad.
- Poca experiencia.
- Mala colocación del asiento.
- Preocupaciones personales.

Vehículo

- Excesivo ruido y vibraciones.
- Iluminación insuficiente.
- Calor excesivo
- Poca ventilación.

Vía

- Conducción nocturna
- Conducción con clima adverso.
- Conducción por carreteras desconocidas o muy transitadas.

Prevenir la fatiga

- Hidratarse
- No conducir mas de 8 horas al día
- Parar cada 2 horas o cada 150-200 km.
- Hacer estiramientos.
- Tomar alimentos ligeros.
- Vestir ropa cómoda.
- Conducir con temperatura agradable