

**NORMAS DE TRABAJO SEGURO. RECOMENDACIONES CONDUCCION DE VEHÍCULOS. Nº 8  
(Art. 18 Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Deber de información)**

**Para la conducción de vehículos se debe tener formación, aptitudes necesarias para realizar una conducción segura y responsable y estar en posesión del correspondiente permiso de conducir manteniéndolo en vigor**

**La conducción de vehículos comporta unos riesgos para los cuales resulta imprescindible la adopción de las siguientes medidas preventivas.**

**RIESGO ACCIDENTE DE TRÁFICO**

- Respetar en todo momento las señales de circulación, aún conociendo la carretera.
- Evitar cualquier distracción (empleo de teléfonos móviles, equipos de música, fumar...).
- Se deberá revisar y mantener el vehículo en buen estado, prestando atención a los puntos críticos para la seguridad (luces, frenos, limpiaparabrisas...)
- Avisar con antelación suficiente antes de realizar una maniobra.
- Mantener la distancia de seguridad con los vehículos que circulan delante.
- Se deberán extremar las precauciones cuando se encuentre en un cruce de carreteras, cambio de rasante, curvas con escasa visibilidad, pasos a nivel...
- Nunca arriesgue en los adelantamientos, compruebe que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar.
- Si se circula con niebla disminuir la velocidad y utilizar las luces antiniebla.
- Cuando el viento sople con fuerza, se debe moderar la velocidad, agarrar el volante con ambas manos de forma firme y evitar movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reducir la velocidad y emplear los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza buena visibilidad se detendrá el coche en lugar seguro y se esperará a que amaine.
- Si se debe circular por hielo, utilizar el embrague y el freno de forma suave, mantener la dirección firme y en caso necesario hacer uso de las cadenas.
- El puesto de conductor deberá disponer siempre de buena visibilidad frontal y lateral, dejando libre la vista a los espejos retrovisores.
- Si se tiene un deslumbramiento por los faros de otro vehículo se hará una señal con luces y se moderará la velocidad. No mirar nunca directamente a los faros que deslumbran, girar ligeramente la cabeza mirando hacia el borde derecho de la carretera.
- Prohibido conducir si se ha ingerido alguna bebida alcohólica o cualquier otra sustancia que pueda alterar la capacidad física o psíquica del conductor.
- Si se encuentra cansado y/o mareado se deberá detener cuando sea posible y descansar.



### RIESGO POR ATRAPAMIENTOS. GOLPES. CORTES Y/O ATROPELLOS

- En caso de accidente antes de salir del coche se pondrá el chaleco reflectante certificado CE EN 471 Clase II.
- Una vez puesto el chaleco se colocarán los triángulos de señalización que deben cumplir con el Reglamento de Circulación. Estos dispositivos se situarán uno por delante y otro por detrás a una distancia mínima de 50 m del vehículo y deberán ser visibles por los conductores que se aproximen desde al menos 100 m. Se deben extremar las precauciones a la hora de colocarlos.
- Efectuar las posibles reparaciones con el motor parado.
- Asegurar la estabilidad de las cargas que se transporten. No se llevarán nunca objetos sueltos en el coche.



### RIESGO DE INCENDIO Y/O EXPLOSIÓN

- En caso de accidente desconectar el motor y retirar la llave de contacto.
- Si el vehículo se incendia, cortar el encendido del motor y apartarse a un lado de la carretera, frenando el vehículo y haciendo salir a todos los ocupantes.

### RIESGO POR RUIDO Y VIBRACIONES

- No conducir con la ventanilla bajada.
- Limitar la velocidad de conducción y apagar el motor durante los tiempos prolongados de espera.
- Revisar y mantener en buen estado la suspensión del vehículo (amortiguadores).

### RIESGO DE FATIGA POSTURAL

- Durante la conducción se deberá mantener el cinturón abrochado y una postura correcta (sentarse erguido con la espalda apoyada en el respaldo en toda su longitud). Ajustar el asiento para que el respaldo esté lo más recto posible.
- Las rodillas deben estar más elevadas que las caderas.
- Los brazos y antebrazos se mantendrán ligeramente flexionados hasta alcanzar el volante.
- El borde del reposacabezas estará al mismo nivel que la parte superior de la cabeza.
- Los pedales deben estar a una distancia adecuada para poderlos manejar con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado.



Recibí  
Nombre y apellidos:.....  
Fecha:.....

Firma