

**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