UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE COMILLAS MADRID

OFICINA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

SEGURIDAD VIAL

Los accidentes de tráfico representan una proporción creciente de los accidentes de trabajo mortales. Si se cuentan los in itinere (es decir, los sucedidos al ir o al volver del trabajo), en España esa proporción se acerca al 50%. A continuación se describen una serie de recomendaciones de utilidad para evitar este tipo de accidentes.

- Respetar en todo momento las señales de circulación.
- Adecuar siempre la velocidad al estado de la vía por la que se circule y a las condiciones meteorológicas. Mantener siempre la distancia de seguridad, especialmente con condiciones atmosféricas desfavorables.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad. No se debe colocar el cinturón sobre el vientre o el abdomen. Ajustar la altura del cinturón para que quede lo más lejos del borde del hombro que sea posible, sin que llegue a rozar el cuello. Incluso en el caso de mujeres embarazadas, los fabricantes de automóviles y grandes centros relacionados con la investigación sobre la seguridad de conductores y ocupantes recomiendan su uso, debiendo en este caso ajustarlo entre los senos y por debajo del abdomen, de forma que en ningún momento, en el supuesto de una colisión, el feto se vea oprimido.
- El "airbag" actúa en un muy corto espacio de tiempo –aproximadamente dos décimas de segundo– durante el que se requiere una perfecta sincronización con la actuación de pretensores y cinturones de seguridad. Conducir un vehículo provisto de "airbag" y no llevar el cinturón de seguridad puede traducirse en que nuestra cabeza, bajo los efectos de una colisión, avance demasiado deprisa hacia el volante del vehículo y se encuentre con el "airbag" cuando éste aún no esté del todo desplegado. En este caso, y dado que el "airbag" se despliega con fuerza más que suficiente para causar serias lesiones a las personas, el impacto sufrido por nuestra cabeza contra esa bolsa a medio hinchar puede ser fatal de necesidad.
- El reposa cabezas deberá tocar la cabeza pero nunca la nuca. Un reposa cabezas bien colocado y un asiento en la posición correcta pueden reducir al mínimo los efectos negativos de un impacto trasero, comúnmente conocido como "latigazo", para evitarlo se aconseja:
    - Ajustar el asiento para que el respaldo esté lo más recto posible.
    - Comprobar siempre que se entra en el coche que:
        - El borde superior del reposa cabezas está al mismo nivel que la parte superior de la cabeza.
        - La distancia entre la cabeza y el reposa cabezas debería ser lo más pequeña posible, nunca superior a 4 cms.

  - Al comprar un coche, asegurarse de que el reposa cabezas puede cumplir adecuadamente su función:
    - si es ajustable, deberá poder subirlo todo lo que necesite.
    - debería poder inmovilizarse una vez ajustado en la posición correcta.
    - los asientos traseros deberían contar también con reposa cabezas.

- No lleve objetos sueltos en el coche. El equipaje mal sujeto se puede convertir en un proyectil mortal no sólo en caso de accidente, sino también en frenadas fuertes. Imagínese un accidente a 50 km/h: su coche choca contra una pared o contra un árbol. El airbag estará completamente desplegado en sólo 0,015 segundos, el cinturón de seguridad le mantiene firmemente sujeto al asiento y tiene muchas posibilidades de salir del coche sólo con rasguños. Pero 0,14 segundos más tarde le golpea el mapa de carretera, que normalmente se lleva en la parte trasera del coche. Y aunque el coche ya está casi parado, el libro sigue desplazándose a 50 km/h porque no se ha parado contra el árbol o la pared que ha hecho detenerse al coche. El libro, que sólo pesaba 2 kg, le golpea a usted en la nuca con una fuerza equivalente a más de 40 kg. Para evitar las graves lesiones que pueden causar los objetos sueltos dentro de un coche, se deberían tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - Asegurarse siempre de que todos los objetos - incluso los muy ligeros - se colocan en el maletero del coche.
  - Colocar el equipaje detrás de los asientos traseros para que éstos hagan de barrera en caso de accidente y eviten que los bultos se desplacen hacia adelante.
  - Al llenar el maletero, colocar debajo los bultos más pesados.
  - Cubrir el equipaje dentro del maletero con una manta, o meter los objetos sueltos dentro de una red, o colocar una rejilla con sujeciones entre el maletero y el habitáculo.
  - Abrochar los cinturones de los asientos traseros, aunque no haya pasajeros, porque es una sujeción adicional de los asientos traseros que contribuye a evitar que el equipaje pase desde el maletero al habitáculo
- No olvide mantener a punto su coche en todo momento.
- Evite la ingestión de alcohol si va a conducir.
- No hacer uso del móvil mientras se vaya conduciendo
- Si es testigo de un accidente, preste auxilio, no se trata sólo de un deber moral sino que la omisión del deber de socorro es un delito castigado por el Código Penal. Sea honesto y piense que todos podemos necesitar en algún momento la ayuda o el apoyo de un testigo.