

La seguridad laboral en el servicio de la sociedad estatal de Correos y Telégrafos s.a.

Antonio Díaz Ruiz

INTRODUCCIÓN

La Ley 54/2003 que reforma de la ley 31/95 de prevención de riesgos laborales, establece como la principal obligación de las empresas el diseño, elaboración e implantación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales, o lo que es lo mismo, un Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales. A lo largo del desarrollo de la ley 54/2003 el legislador especifica que uno de los elementos esenciales para el desarrollo del Plan de Prevención es, la Evaluación de Riesgos. Ésta evaluación de riesgos, debe realizarse teniendo en cuenta las tres disciplinas técnicas preventivas en las que se divide la prevención de riesgos laborales, como son la Seguridad Laboral, la Higiene Industrial y la Ergonomía y Psicología aplicada.

La Sociedad Estatal de Correos y Telégrafos es

una sociedad anónima de capital cien por cien público que está estructurada en divisiones, unidades de negocio y direcciones corporativas. Desde 1999, y bajo la Dirección de Recursos Humanos, se encuentra en funcionamiento el Servicio de Prevención Propio de Correos, que tras diversas reestructuraciones cuenta en la actualidad con un volumen de técnicos de prevención superior a los 30, así como con un colectivo sanitario que conforma las Unidades Básicas Sanitarias superior a las 80 personas, siendo por lo tanto, uno de los Servicios de Prevención Propios más importante de España.

Se hace necesario aclarar que aunque Correos es una empresa de servicios, desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, la compañía presenta una serie de riesgos, que si bien no son comparables a los de una empresa de construcción, minería, siderurgia, etc., si que nos ofrecen una determinada compleji-

dad, derivada del volumen de centros que tiene la empresa (alrededor de 7.000), así como del volumen de personas que conforman la compañía (alrededor de 65.000).

Así pues, frente a todos los temas preventivos (gestión, formación, ergonomía, higiene, etc.) que se podrían abordar en la Sociedad Estatal de Correos y Telégrafos, tal y como se indica en el título, vamos a comentar y de una forma no exhaustiva dada la extensión del mismo, los riesgos derivados de la Seguridad laboral, sin embargo, y debido a la repercusión que determinados riesgos tienen en nuestra empresa, se ha decidido reflejar algunos de éstos, que si bien tienen un mejor encuadre en el área de la ergonomía, nos pueden ayudar para tener una visión más global de los principales riesgos y medidas preventivas, que existen en la prestación del servicio de Correos y Telégrafos.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A LAS CONDICIONES DE LOS LUGARES DE TRABAJO

Correos viene adoptando desde tiempo atrás, medidas para que la utilización de los lugares de trabajo no origine riesgos en la salud y seguridad de los trabajadores o para que éstos se reduzcan al mínimo. Así pues a continuación, y sin tratar de detallar una relación exhaustiva, veremos los elementos que son origen de estos riesgos y algunas recomendaciones de prevención para evitarlos o disminuirlos, que se vienen implantando en Correos.

Si un lugar de trabajo presenta condiciones inadecuadas pueden aparecer una serie de riesgos, los más habituales en Correos, en relación a los lugares de trabajo son:

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Riesgos eléctricos
- Golpes o cortes por muebles, objetos o herramientas
- Aplastamientos



CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Suelen tener las siguientes **causas**:

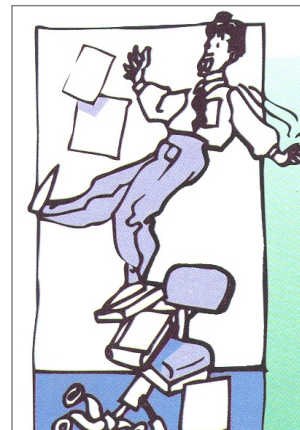
- Correr por pasillos, escaleras, etc.
- Presencia de obstáculos en pasillos, áreas de circulación y de trabajo.
- Caminar por suelos resbaladizos, encerados, recién fregados, etc.

Las **medidas preventivas** básicas que se vienen adoptando en Correos, para minimizar estos riesgos son:

- Caminar normalmente, sin carreras.
- Respetar y dejar libre de obstáculos las vías de circulación.
- Reparar pisos o elementos del suelo en mal estado.
- Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en las zonas de paso.
- Colocación de carteles u otros elementos avisando del suelo mojado o encerado.

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Las causas básicas son:



- Uso de mobiliario como medio auxiliar para realizar tareas en alto.
- Uso incorrecto de escaleras de mano y fijas.
- Uso de escaleras deterioradas.

Las medidas básicas que se vienen adoptando en Correos para la prevención de cada uno de los riesgos anteriores son:

ESCALERAS DE MANO

- Nunca colocarlas en el recorrido de las puertas, junto a conductores eléctricos o apoyadas en tuberías.
- Si se utilizan en zonas de tránsito, balizar el contorno del riesgo o colocar una persona que advierta del mismo.
- Apoyarlas en una superficie horizontal, plana, estable y sólida.
- El ascenso o descenso se hará siempre de frente, sin deslizarse, sujetándose con ambas manos.
- No se utilizará simultáneamente por dos o más trabajadores.

ESCALERAS DE TIJERA

- Tendrán topes de seguridad de apertura y tensor hacia la mitad de su altura.
- Se utilizarán abriendo ambos largueros con la máxima apertura.
- No usar las escaleras de tijera como escaleras de apoyo.

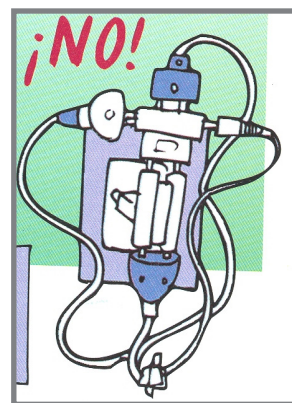
ESCALERAS DE ENGANCHE

- Aseguramiento del buen estado de los ganchos de sujeción de la parte superior.
- Prohibición de balancearse para alcanzar objetos alejados.

ESCALERAS FIJAS

Las caídas a distinto nivel también pueden ocurrir cuando bajamos o subimos por una escalera fija, aspecto muy frecuente en la actividad de reparto de Correos. Veamos algunas medidas preventivas:

- No correr o saltar, simplemente andar utilizando todos los escalones.
- Evitar causas de distracciones.
- Utilizar siempre que sea posible las barandillas o pasamanos.



RIESGO ELÉCTRICO

Suelen tener como **causas** básicas:

- Descarga eléctrica por mal estado de las instalaciones o los aparatos.
- Uso inadecuado de las instalaciones.

Algunas **medidas**

preventivas que adoptamos ante los contactos eléctricos son:

- La revisión, instalación o reparación de los equipos eléctricos y de las propias instalaciones se realizan por un especialista.
- Normas como: “Todo trabajo en una instalación eléctrica o en su proximidad, que conlleve un riesgo eléctrico, deberá efectuarse sin tensión”.
- No utilizar equipos o extensiones (o la toma de corriente) cuyos componentes presenten desperfectos.
- Prohibición de la utilización de enchufes múltiples (ladrones) para evitar la sobrecarga.
- Las bases de los enchufes y las clavijas deben llevar puesta a tierra.

GOLPES O CORTES POR MUEBLES, OBJETOS O HERRAMIENTAS

Suelen tener como **causas** básicas:

- Cortes o pinchazos con tijeras, Cutter, grapadoras o vidrios rotos.



- Tropiezos por la presencia de cables u otros elementos por el suelo.
- Almacenamiento de material en el suelo de pasillos y en las inmediaciones del

puesto de trabajo.

- Golpes con las esquinas de la mesa, las puertas de armario y cajones abiertos.

Las **medidas** básicas que venimos implantando para la **prevención** de estos riesgos son:

- La separación entre mesas, máquinas, etc. es la suficiente para poder ejecutar nuestra labor cómodamente y sin riesgo.
- No utilizar las herramientas de trabajo para otros fines que no sean los propios.
- Al finalizar la tarea guardarlas en el lugar habilitado para ello, en su correspondiente funda.
- No arrojar en las papeleras vidrios rotos o materiales cortantes.
- Mantener cerrados los cajones y las puertas de los armarios cuando no estén siendo utilizados.
- Almacenar el material sólo en los lugares destinados a tal fin.
- Las esquinas del mobiliario y del equipamiento preferentemente son redondeadas.
- Los cajones tienen un dispositivo de bloqueo que le impida salirse de sus guías.

APLASTAMIENTOS

Suelen tener como **causa** básica:

- Las caídas de estanterías, armarios, muebles clasificadores y archivadores.

Las **medidas preventivas** que se vienen llevando a cabo en Correos son:



Medidas preventivas generales para todos estos riesgos



ORDEN Y LIMPIEZA

Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio



- Cerciorarse de su estabilidad para evitar su vuelco o caída. Comprobar que están bien ancladas.
- Normas como: “No intentar sujetar un armario o estantería que se cae”.

• Prestar precaución con los cajones de los archivadores, ya que se deslizan fácilmente. Al llenarlos se hará de atrás hacia delante y de abajo hacia arriba.

- Los elementos más pesados se colocan en los cajones o estantes inferiores.
- Normas como: “Cerrar cada cajón después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente para evitar vuelcos”.
- Prohibición de subirse a los estantes inferiores para alcanzar a los superiores.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS AL PUESTO GENERAL DE TRABAJO

Por norma general en Correos, estos problemas están relacionados con las tareas y el entorno del puesto de trabajo. Su estudio se aborda desde la ergonomía y se refieren a aspectos como:

- Diseño del puesto de trabajo.
- Factores ambientales.

En ocasiones, hemos podido comprobar que pequeños cambios ergonómicos, en alguna o en las tres vertientes que acabamos de ver, han dado lugar a que se mejoren considerablemente nuestra salud, seguridad y bienestar.

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

Un buen diseño del puesto de trabajo pretende conseguir la adecuación de las medidas geométricas del puesto de trabajo a las características corporales del trabajador.

Para ello debemos considerar:



- Dimensiones del puesto.
- Postura de trabajo.
- Zonas de alcance óptimas.
- Movimientos repetitivos.

DIMENSIONES DEL PUESTO

Dado que las posturas y los movimientos naturales son indispensables para un trabajo eficaz, es importante que el puesto de trabajo se adapte a las dimensiones corporales del trabajador. En este sentido, son varios los estudios ergonómicos realizados en colaboración con entidades de prestigio, que nos han producido muy buenos resultados, en lo referente al diseño de diferentes equipamientos y mobiliarios de oficinas.

POSTURAS DE TRABAJO



Recomendaciones realizadas desde el SPP de Correos:

- **Si trabajamos de pie:** Intentar combinar esta postura con la de sentado.

– La columna ha de estar en posición erguida, sin encorvarse.

– El plano de trabajo estará de forma general, a nivel de los codos.

– Si los brazos han de realizar esfuerzos, el nivel del plano deberá estar más bajo, así se aprovechará mejor la fuerza del cuerpo.

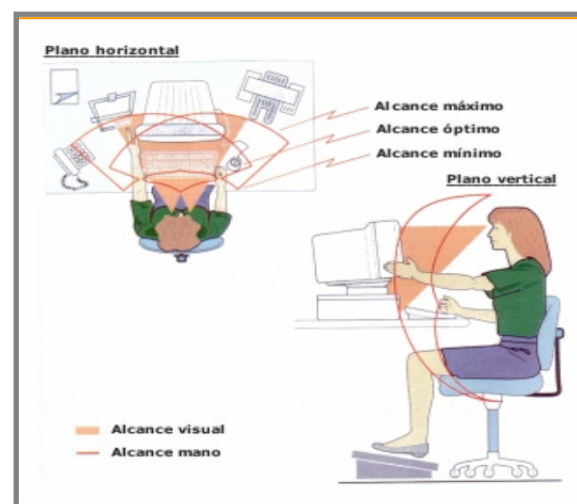
- Tratar de mantener alternadamente un pie levantado, descansando sobre reposapiés o tarima.
- Evitar giros o torsiones, principalmente si llevamos peso. Realizaremos mayor número de movimientos, pero nuestro cuerpo lo hará en posturas más saludables.

Si trabajamos sentados:

- No deje que el cuerpo se doble hacia delante arqueando la espalda.
- La silla ideal ha de ser rígida y con respaldo alto para apoyar al menos la zona lumbar.
- Es aconsejable alternar la postura sentada con la de pie y, a ser posible, andar.
- Efectuar suaves movimientos de estiramientos de los músculos.

ZONAS DE ALCANCE ÓPTIMAS DEL ÁREA DE TRABAJO

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo, en nuestro caso, evita realizar movimientos forzados del tronco y sus consiguientes problemas de dolores de espalda.



Tanto en el plano vertical como en el horizontal, hemos determinado cuáles son las distancias óptimas que proporcionan un confort postural adecuado, realizando con menor esfuerzo los diferentes movimientos de manipulación.

MOVIMIENTOS REPETIDOS EN OFICINAS

Muchas de nuestras operaciones obligan al trabajador a realizar una serie de movimientos repetidos como agarres y giros, durante el manejo de pequeñas cargas. Sin la consiguiente recuperación; con el transcurso del tiempo, estos movimientos pueden provocar molestias, dolores musculares e incluso lesiones.

Recomendaciones, por ejemplo, para evitar molestias en el uso de PVD's:

- El teclado debe estar a la misma altura que los antebrazos, muñecas y manos, o ligeramente inclinado hacia abajo, desde el codo hacia la mano.
- Mientras se tecldea, de forma suave, las muñecas no deben apoyarse ni doblarse.

CONDICIONES AMBIENTALES

Dado el elevado volumen de centros que tiene Correos, estos aspectos en nuestro caso cobran especial importancia, por lo que deben estar dentro de unos determinados límites, con el fin de permitir un grado de bienestar, satisfacción y confort a los trabajadores.

Las que presentan un mayor impacto sobre el trabajo son:

- Temperatura
- Calidad del aire
- Iluminación

CONDICIONES TÉRMICAS DEL PUESTO

Unas condiciones térmicas inadecuadas pueden provocar determinados efectos en los trabajadores:

- Un **exceso de calor** puede producir **somnolencia** aumentando el esfuerzo para mantener la vigilia y afectando negativamente a los

trabajos que requieren atención y decisiones críticas.

- En condiciones de **baja temperatura** disminuye la destreza manual, lo que puede ser causa de una peor calidad del trabajo y errores.
- Puede existir un 5% de individuos que muestren insatisfacción por calor o frío.
- También influyen las diferencias biológicas individuales.

CALIDAD DEL AIRE

Para que el ambiente de trabajo sea confortable es muy importante la percepción de respirar aire fresco y sano en lugar de cargado o viciado.

Junto con la climatización de los lugares de trabajo, cuidamos la renovación del aire.

El sistema de ventilación empleado, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado, aseguran la renovación del aire del local de trabajo.



ILUMINACIÓN

La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de

visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y su salud.

Siempre que es posible, nuestros lugares de trabajo tienen una iluminación natural, que entre otras, tiene las siguientes ventajas: ahorro energético, calidad de la luz, etc.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS AL PUESTO CON MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Aunque los riesgos derivados de una manipulación manual de cargas, quedan mejor encuadrados dentro de la disciplina de la Ergonomía (y no de la Seguridad Laboral, aspecto de lo que trata éste artículo), dada su relevancia en el colectivo de Correos, nos hemos visto obligados a reflejar algunos aspectos en éste artículo. Realizar correctamente el manejo manual de cargas y mantener una postura adecuada al desarrollar nuestra actividad tiene gran importancia para nuestra salud y seguridad.

Los riesgos más frecuentes, derivados de una incorrecta MMC son:

- Sobreesfuerzos
- Aplastamientos
- Caídas al mismo o distinto nivel
- Golpes o cortes por muebles, objetos o herramientas
- Fatiga física o situación de desgaste físico

ORIGEN Y CAUSA DE LOS RIESGOS

El riesgo (dorso lumbar) radica en la manipulación de la carga en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, con suelos inestables, etc.).

Las cargas que pesan más de 25 kg. constituyen un riesgo en sí mismas, aunque no existan estas condiciones ergonómicas desfavorables. Dentro de los distintos factores de riesgo asociados a la MMC, cabe destacar los siguientes:

- La propia carga
- El esfuerzo físico necesario
- El espacio o medio de trabajo
- Exigencias de la actividad
- La propia persona o factores individuales

Estos factores tendrán una incidencia distinta en función de la postura en la que trabajemos. Por ejemplo, el MMC sentado, presenta las siguientes características:

Nuestra capacidad de levantamiento es menor que cuando se manejan cargas de pie, ya que:

- No podemos utilizar la fuerza de las piernas en el levantamiento.
- El cuerpo no puede servir de contrapeso.
- La mayor parte del esfuerzo se hace con los músculos más débiles de los brazos y el tronco.
- La curvatura lumbar está modificada.
- El peso máximo recomendado es de 5 Kg.


RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS RIESGOS



La primera medida preventiva que debemos valorar es hacer uso de medios auxiliares.

A continuación se describen una serie de recomendaciones en relación a algunos aspectos comentados anteriormente, que están vigentes en Correos:

Sobre la carga

RIESGO	RECOMENDACIÓN
Peso	<ul style="list-style-type: none"> • 25 Kg. (15 Kg. para mujeres, jóvenes o mayores) • Máx. 40 Kg. (trabajadores entrenados y de forma esporádica)
Posición	<ul style="list-style-type: none"> • Carga pegada al cuerpo, entre los codos y los nudillos
Desplazamiento vertical	<ul style="list-style-type: none"> • Máx. 25 cm. (entre los hombros y media pierna) • No sobrepasar el límite de 175 cm.
Giros del tronco	<ul style="list-style-type: none"> • Máx. 30° y nunca mayor de 90°
Tipos de agarre	
Transporte	<ul style="list-style-type: none"> • Ideal 1 m. • Máx. 10 m y en varias fases
Inclinación del tronco	<ul style="list-style-type: none"> • Espalda derecha.
Fuerzas de empuje y tracción	<ul style="list-style-type: none"> • Entre los nudillos y los hombros. • Apoyar firmemente los pies.
Tamaño y superficie	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendable 60x60x35 cm. (Máx. 60x60x50 cm.) • Utilización de guantes.
Peso y centro de gravedad	<ul style="list-style-type: none"> • Han de estar especificados en la carga. • El centro de gravedad ha de estar fijo y centrado. • En caso contrario, la parte más pesada de la carga irá pegada al cuerpo.
Movimientos bruscos o inesperados	<ul style="list-style-type: none"> • Acondicionamiento adecuado de la carga. • Uso de ayudas mecánicas o pedir ayuda.

Relativas al entorno de trabajo

RIESGO	RECOMENDACIÓN
Suelos resbaladizos o desiguales	<ul style="list-style-type: none">• Pavimentos regulares, no deslizantes y sin discontinuidades.
Espacio insuficiente	<ul style="list-style-type: none">• Evitar giros o inclinaciones de tronco inadecuadas.
Desnivel de los suelos	<ul style="list-style-type: none">• Evitar manejar cargas subiendo cuestas o escaleras.• Evitar el transporte o manipulación cuando la carga, el peso o las dimensiones no sean seguras.
Condiciones termo-higrométricas extremas	<ul style="list-style-type: none">• Aconsejable entre 14° y 25° C y entre el 30% y el 70% de humedad relativa.• Tª. elevada: Pausas.• Tª. baja: Ropa de abrigo.
Iluminación deficiente	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar por iluminación adecuada a la tarea a desarrollar.
Vibraciones	<ul style="list-style-type: none">• Evitar la MMC en aquellas superficies susceptibles de producir vibraciones.

Relativas a la organización del trabajo

RIESGO	RECOMENDACIÓN
Frecuencia de manipulación	<ul style="list-style-type: none">• Alternar con tareas menos pesadas y que supongan la utilización de otros grupos musculares.
Ritmo de trabajo	<ul style="list-style-type: none">• Aconsejable poder regular nuestro ritmo de trabajo.
Pausas o periodos de recuperación	<ul style="list-style-type: none">• Planificar descansos suficientes.• Rotación de tareas.• Alternancia de ciclos fatiga / recuperación.

LEVANTAR Y TRANSPORTAR UNA CARGA

Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, entre la altura de los codos y los nudillos.

Si las cargas se encuentran en el suelo o cerca del mismo, recomendamos recurrir a técnicas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.



PASOS	RECOMENDACIÓN
Planificar el levantamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar el objeto y decidir los puntos de agarre. • Tener prevista la ruta y el punto final sin obstáculos. • Utilizar ayudas mecánicas o de compañeros. • Usar vestimenta, calzado y equipos adecuados.
Colocar los pies	<ul style="list-style-type: none"> • Separarlos 50 cm. aprox. Adelantar uno sobre otro. • Al sujetar la carga colocarlos a ambos lados.
Adoptar la postura de levantamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Piernas dobladas con la espalda derecha. • Acercar el objeto al centro del cuerpo. • No girar el tronco. • Erguir la parte superior del cuerpo.
Agarre firme	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar guantes. • Sujetarla firmemente empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
Levantamiento suave	<ul style="list-style-type: none"> • Tensionar los músculos del abdomen. • Coordinar los músculos de todo el cuerpo. • No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
Evitar giros	<ul style="list-style-type: none"> • No girar el tronco. • Pivotar sobre los pies.
Carga pegada al cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar protecciones almohadilladas para la zona de contacto. • Al transportarla ha de ir simétrica al cuerpo, la espalda recta, los brazos pegados al cuerpo y lo más rectos posible. • No debe dificultar la visión del entorno.
Depositar la carga	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones inversas al levantamiento. • Si la distancia es grande apoyar la carga a medio camino y ajustarla. Cambiar el agarre.

¿Cuándo realizamos el manejo de la carga entre dos personas?

Cuando se produce alguna de las siguientes circunstancias:

- El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm. independientemente de su peso.
- El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y excede los 30 Kg.
- El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona.

OTRAS RECOMENDACIONES

PASOS	RECOMENDACIÓN
Almacenamiento de cargas	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará en áreas específicas siguiendo un protocolo de actuación. • Estarán ordenadas, iluminadas y con sistemas de clasificación e identificación. • En armarios, estantes, etc., se seguirán criterios de uso.
Puestos de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar cada cosa en su lugar. • Disponer de un lugar para cada cosa.
EPIS* y ropa de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Los equipos no deben interferir en la realización de la tarea. • La ropa será cómoda. • El calzado será antideslizante y con protección ante caídas de objetos.
Mantener una buena postura	<ul style="list-style-type: none"> • Espalda recta de forma natural. • El peso del cuerpo descansará en cada pierna alternativamente.
Mejorar la condición física	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 20' de ejercicio, tres veces por semana. • Evitar ejercicios forzados.
Vigilar la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar exámenes médicos periódicos. • Serán de carácter voluntario.

*EPI: Equipo de protección individual

EQUIPOS TRANSPORTADORES

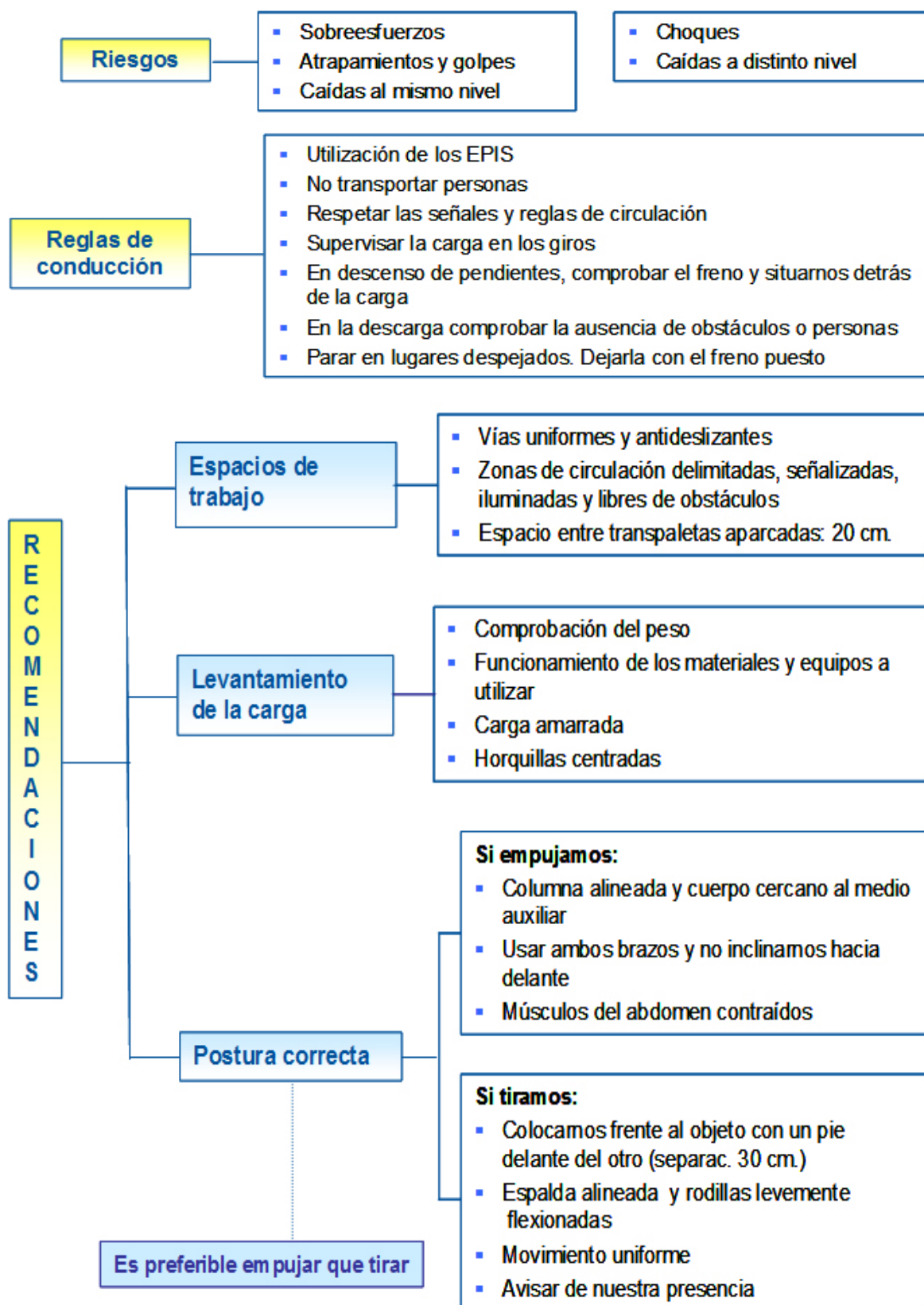
Son equipos que utilizamos para disminuir, cuando sea posible, la MMC y los riesgos inherentes a ella.

Los equipos transportadores que empleamos por excelencia son las transpaletas manuales, carros y similares.

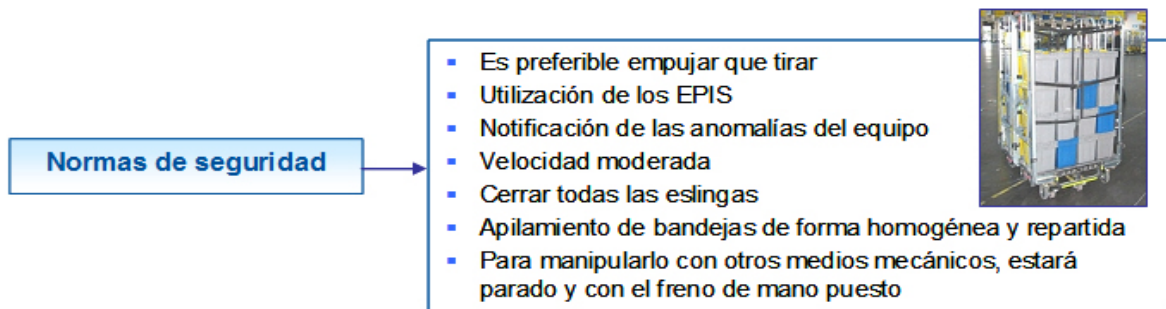
• Transpaleta manual: Es una carretilla de uso generalizado en la manutención y traslado horizontal de cargas sobre palets



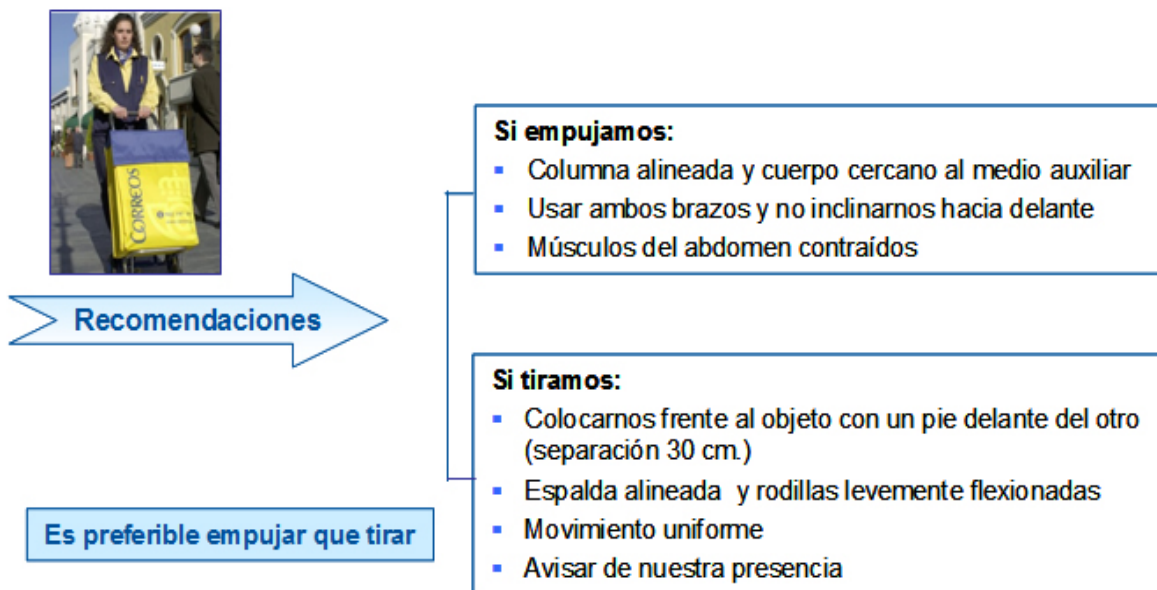
EQUIPOS TRANSPORTADORES



CARROS TRANSPORTADORES

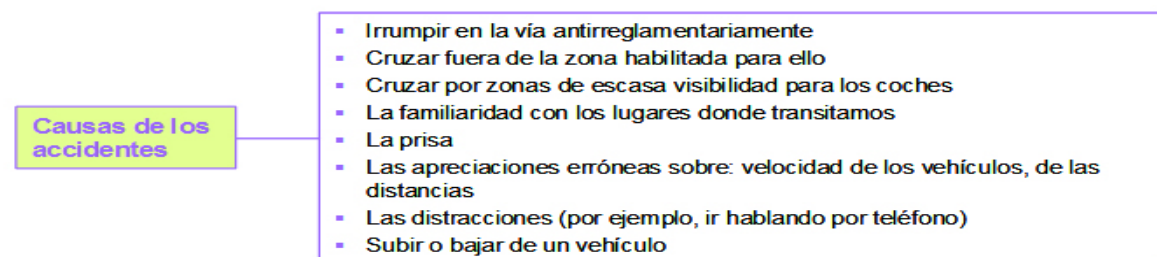


CARRITO DE REPARTO

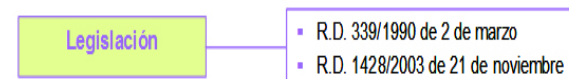


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS AL PUESTO DE REPARTO A PIE Y/O MOTORIZADO Y SEGURIDAD VIAL EN GENERAL

Nos referimos tanto a los trabajadores que utilizan vehículos para ejercer su profesión o simplemente para acudir a sus centros de trabajo, como a los que actúan como peatones.



SEGURIDAD VIAL



La causa de los accidentes de tráfico está en el comportamiento incorrecto aislado o en conjunto de alguno de los dos factores siguientes:

- Las personas
- Los vehículos

SEGURIDAD VIAL



NORMAS BÁSICAS DE CIRCULACIÓN

En vías urbanas

- Circular por aceras o zonas peatonales
- En su defecto, por arcenes o por la calzada con precauciones
- Circular por la derecha cuando llevemos un carrito

Al cruzar la calle

- Elegir el lugar más seguro. En su defecto, el que tenga más visibilidad (esquinas)
- Evitar cruzar por curvas o cambios de rasante
- Cuidarse de los giros de los vehículos largos
- Cruzar por detrás de los autobuses
- No cruzar hasta que los vehículos se hayan detenido
- Al cruzar una plaza la rodearemos

En vías fuera de poblado

- Circular por la izquierda y por el arcén como normas generales
- Cruzar al otro lado por el lugar más seguro y visible

De noche o en condiciones adversas

- Circular por el arcén (ocasionalmente por la calzada)
- Llevar algún elemento luminoso o reflectante y ropas de color claro
- Dirigir el foco de luz al suelo

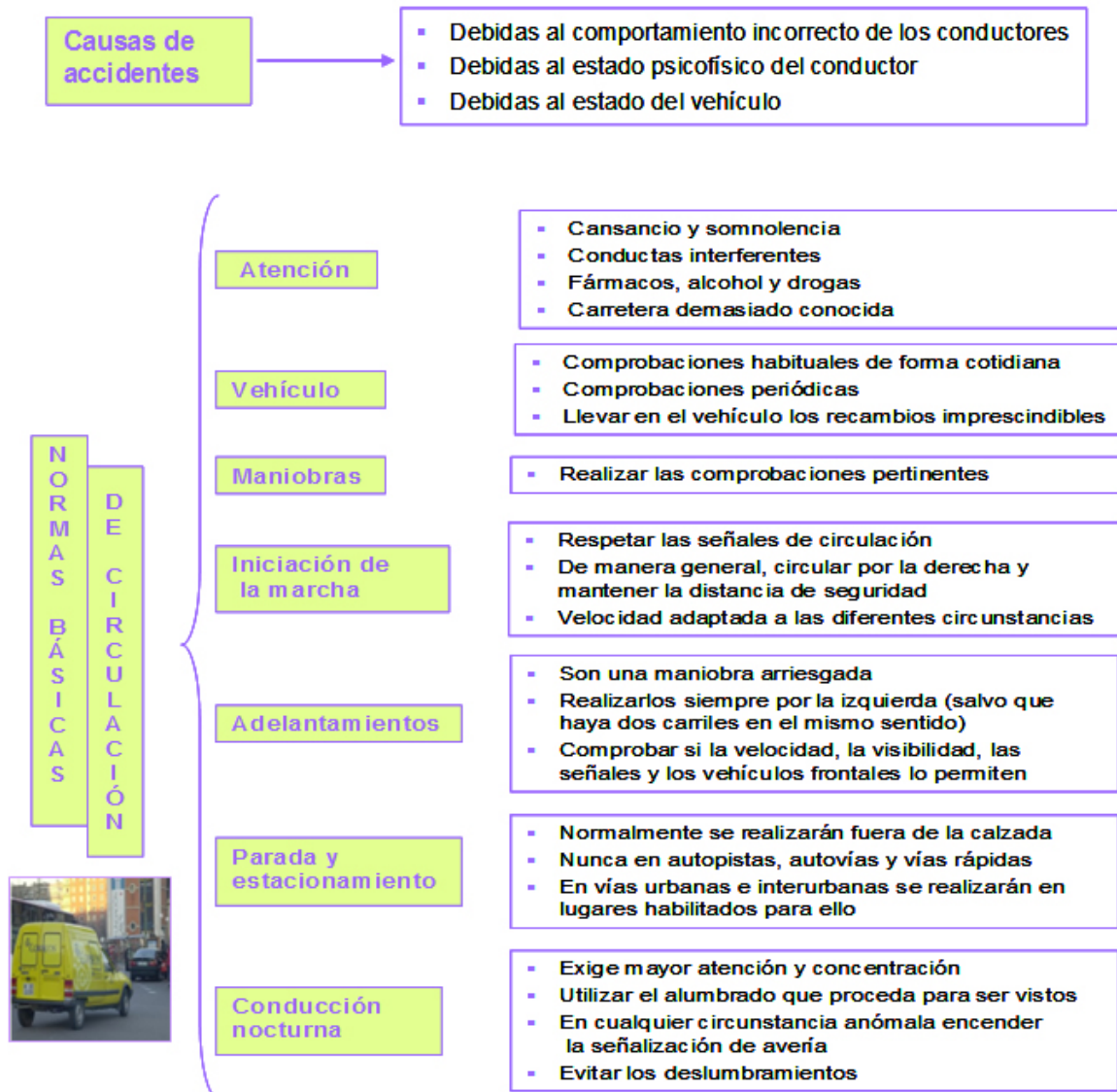
Al salir de un vehículo

- Hacerlo por la zona de la acera y comprobar que no pasa nadie

Otras recomendaciones

- Evitar distracciones (móviles, auriculares etc.) al cruzar y al transitar en general

PARA CONDUCTORES DE VEHÍCULOS A MOTOR





Condiciones meteorológicas adversas

En caso de lluvia

- Revisar el estado y adherencia de los neumáticos
- Mayor antelación y distancia en el frenado
- Reducción de la velocidad

En caso de nieve

- Utilizar cadenas
- Seguir las rodadas de otros vehículos
- Viajar con el depósito lleno

Fatiga

- Estar descansados al inicio de la marcha
- Realizar paradas periódicas en el trayecto (cada dos o tres horas)

Somnolencia

- Realizar descansos frecuentes
- Mantener el vehículo bien ventilado
- No realizar comidas copiosas
- No tomar bebidas alcohólicas ni medicamentos que produzcan sueño
- Mojar la cabeza y los brazos con agua fría

Alcohol y medicamentos

- No tomar bebidas alcohólicas antes de conducir
- No ingerir medicamentos contraproducentes
- Tampoco cualquier otro tipo de drogas

Otras recomendaciones

- Uso del cinturón de seguridad
- No utilizar elementos que puedan provocar distracciones
- Regular los instrumentos de conducción a las dimensiones del conductor
- No arrojar ningún objeto desde el coche
- Llevar el número de pasajeros autorizado

NORMAS BÁSICAS DE CIRCULACIÓN



Recomendaciones específicas para la conducción con motocicletas

- Utilizar el casco reglamentario
- Circular con las luces encendidas
- La carga irá en el lugar habilitado para ello
- Llevar prendas muy visibles, reflectantes incluso

