

El conductor deberá tener la formación y aptitudes necesarias para realizar una conducción segura y responsable, estando en posesión del correspondiente permiso de conducir y manteniéndolo en vigor.

Comprobará que el vehículo dispone de seguro obligatorio y ha superado la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.).

Antes de comenzar la jornada:

- Revise el correcto funcionamiento de luces, frenos, limpiaparabrisas, amarre de la carga, etc.
- Ajuste el asiento y el volante a sus condiciones físicas.
- Compruebe la visibilidad y mantenga los espejos retrovisores libres de obstáculos. **Al volante, la vista es la vida.**
- Regule la temperatura y ventilación para sentirse cómodo.
- Planifique la ruta con antelación, ante posibles imprevistos.
- Si tiene que cargar peso en el vehículo, realice la operación flexionando las piernas para mantener la espalda recta.



Recomendaciones preventivas para la Conducción de vehículos

Recomendaciones preventivas para la Conducción de vehículos



Recomendaciones preventivas para la Conducción de vehículos

Durante la conducción:

- Mantenga el cinturón de seguridad abrochado y la espalda apoyada en toda su longitud.
- Evite cualquier tipo de distracción (empleo de teléfonos móviles, equipos de música, fumar...).
- Respete en todo momento las normas de seguridad y avise con antelación cualquier maniobra que vaya a realizar.
- Si le deslumbran, haga señales con las luces y modere su velocidad.
- Si un vehículo invade su carril, modere su velocidad, pulse el claxon y haga señales luminosas.
- Si cree inevitable un choque frontal, reduzca la velocidad y quite la llave de contacto para evitar un posible incendio.
- Si su vehículo se incendia, corte el encendido del motor, estacione al lado de la carretera y evacue a todas las personas de su interior.
- Si estalla el parabrisas, rómpalo de un golpe seco para poder tener visibilidad.
- Si circulando por la noche su vehículo se quedara de repente sin luces, deténgase lo antes posible en zona segura, señalice el vehículo y retírese de la zona de peligro.
- Si se encuentra cansado y/o mareado no lo dude, pare cuando sea posible y descanse. Su vida es lo primero.

Ante una avería:

- Deberá ponerse el chaleco reflectante cuando tenga que salir de su vehículo estacionado en la carretera.
- El vehículo dispondrá de triángulos homologados. Extreme su precaución a la hora de colocarlos y quitarlos y hágase visible con ellos, ya que mientras coloca y/o quita los triángulos, corre peligro.
- Las reparaciones se realizarán con el motor parado.

Un buen mantenimiento preventivo del vehículo siempre es la base de una buena seguridad, SEA PRUDENTE, si bebe no conduzca.

Si consume medicamentos que produzcan sueño no debe ponerse al volante.



NORMAS BÁSICAS DE ERGONOMÍA POSTURAL

- La función del reposacabezas es la de proteger la cabeza en caso de colisión posterior, por lo que se colocará un poco por detrás de la vertical del respaldo. No deberá limitar la necesaria movilidad de la cabeza durante la conducción.
- Los brazos y antebrazos se mantendrán ligeramente flexionados para alcanzar el volante.
- La zona lumbar deberá descansar sobre un respaldo con forma anatómica, y si no es posible deberá conseguirse con un suplemento especial.
- Las rodillas deberán estar más elevadas que las caderas.
- Los pedales deberán estar a una distancia adecuada para poderlos manejar con simples movimientos de tobillo y manteniendo el talón apoyado.

Para entrar en el vehículo, deberá sentarse primero lateralmente y después girará las piernas con todo el cuerpo hasta colocarse adecuadamente en el asiento. Para salir del vehículo realizará la operación inversa.

Durante la conducción se utilizarán adecuadamente los retrovisores para evitar posturas forzadas del cuello, sobretodo al dar marcha atrás.

