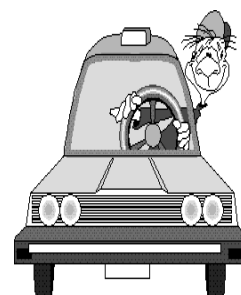


PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010 FI-SEG-001 Página 1 de 3
	ACCIDENTES DE TRÁFICO	
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	

INFORMACIÓN

- ✓ Los accidentes laborales de tráfico **afectan a:**
 - ⇒ Los conductores profesionales.
 - ⇒ Los técnicos, comerciales que viajan por motivos de trabajo.
 - ⇒ Los trabajadores de cualquier tipo en la ida o vuelta al trabajo como conductores o peatones (accidentes “in itinere”).
- ✓ El *factor humano* es la causa fundamental de los accidentes de tráfico ya que está presente directa o indirectamente en el origen de *más del 90%* de los siniestros.
- ✓ Es indispensable que las empresas se impliquen decididamente en la lucha contra esta clase de accidentes integrando el objetivos de la seguridad vial en los planes generales de la prevención de riesgos:
 - Incluyendo amplios conocimientos de seguridad vial en la formación profesional de los técnicos.
 - Informando y motivando a todos los trabajadores mediante la programación de charlas, cursillos, reuniones periódicas, carteles, etc. Solicitando para ello en caso necesario colaboración externa.



LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

1. **LA DESATENCIÓN Y LAS DISTRACCIONES** que *causan el 30% de los siniestros*. En primer lugar el uso del teléfono móvil, pero también manipular la radio, encender un cigarrillo, buscar cualquier cosa en la guantera, cualquier movimiento que nos obligue a apartar la vista o adoptar una postura incorrecta.
2. **EL ALCOHOL** puede ser la causa *del hasta el 50% de los accidentes mortales y del 30% de todos los accidentes*. La tasa máxima de alcohol en sangre permitida para conducir es de 0'5 gramos por litro (0'25 miligramos por litro de alcohol en aire espirado) para la población general de conductores, y de 0'3 gramos por litro (0'15 miligramos por litro en aire espirado) para los de vehículos destinados al transporte de mercancías superiores a 3.500 kg, viajeros, servicio público, escolar y de menores, mercancías peligrosas y servicios de urgencia. Igualmente se establece la misma tasa máxima de 0'3 gramos por litro (0'15 miligramos por litro en aire espirado) para los conductores de cualquier tipo de vehículo durante los dos años siguientes a la obtención del permiso o licencia que les habilita para conducir.

PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010 FI-SEG-001 Página 2 de 3
	ACCIDENTES DE TRÁFICO	
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	

3. **LA VELOCIDAD EXCESIVA** sobre los límites autorizados y, aún más, la velocidad inadecuada a las circunstancias, ocasionan *alrededor del 30% de los accidentes de carretera y el 15% de los que se registran en zona urbana*. Es indiscutible que a mayor velocidad se producen más accidentes y más graves. Según un estudio del consejo Europeo de seguridad en el Transporte, con la reducción de solo 5 Km. /h en la velocidad media se evitarían en la Unión Europea 11.000 muertos y 180.000 heridos. La regla de oro de la conducción segura es la adecuación de la velocidad a las circunstancias. El cumplimiento asiduo de los límites de velocidad "prepara al conductor para realizar con naturalidad dicha adecuación".

4. **EL SUEÑO** constituye un *factor máximo de peligro*: "interviene como causa directa en el 40 de los accidente mortales y en el 54% de toda clase de accidentes (Estudio de la Comisión Nacional de trastornos Del Sueño en EE.UU. Sep 1994)". Además los accidentes asociados a la somnolencia tienden a ser más graves (como ocurre con el alcohol). La mayor parte de la población padece en algún periodo de su vida, o crónicamente, trastornos del sueño, de los que han sido identificados más de 50 diferentes. El más peligroso el la llamada apnea del sueño, que puede ser responsable del 11% de los accidentes que se producen en España. La apnea consiste en interrupciones de la respiración que, al repetirse durante el sueño, determina falta de oxigenación. Los que la padecen duermen pero no descansan y sufren somnolencia diurna; además, son roncadores habituales. Casi todos los afectados ignoran que padecen esta enfermedad. Es importante recordar que un poco de alcohol puede potenciar muy negativamente los efectos de una mínima patología del sueño.



En cualquier caso, durante la conducción no hay que luchar contra el sueño. El hecho de sentir somnolencia es el mejor indicio de que es urgente parar y descansar.

5. **LA FATIGA** disminuye la capacidad de conducción mediante efectos en parte análogos a los que produce el alcohol y el sueño. Según diversas investigaciones, entre le 20% y el 30% de los accidentes se deben a la fatiga. Hay que descansar antes de los viajes y durante los mismos (paradas de 20 a 30 minutos para tomar agua o refrescos y dar un paseo). Si la fatiga es intensa, la recuperación no se consigue con estos periodos cortos de descanso. No confiar en los estimulantes que ocultan la fatiga sin eliminarla.
6. **OTRAS DROGAS.** Además del alcohol, hay un amplio grupo de sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central (SNC)
- Depresoras del SNC: morfina, codeína, heroína, metadona.
 - Estimulantes del SNC: anfetamina, drogas de diseño, cocaína, crack.
 - Perturbadoras del SNC: hachis, LSD, inhalantes.

PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010 FI-SEG-001 Página 3 de 3
	ACCIDENTES DE TRÁFICO	
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	

Todas ellas afectan a la capacidad de conducir. Se estima que en España el 10% de los accidentes de tráfico pueden deberse a sus efectos.

7. **FÁRMACOS.** Estudios recientes señalan que al menos un *10 % de las personas muertas o heridas* en accidentes de tráfico en España habían tomado algún tipo de medicación psicoactiva. Más de la cuarta parte de la población toma fármacos “habitualmente”. Somnolencia, alteraciones de la visión y del comportamiento, vértigo fatiga y mayor tiempo de reacción son algunos de los efectos de diversos fármacos que afectan de forma “grave” a nuestra capacidad de conducir con seguridad, sobre todo si los medicamentos se mezclan con alcohol o se combinan ente si. Lo más seguro es abstenerse de conducir bajo los efectos de los fármacos. Si la conducción no puede evitase, consultar al médico o al menos, leer las indicaciones del prospecto.

EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Su uso correcto reduce a la mitad las muertes por accidentes.

Debe utilizarse en toda ocasión, en carretera y en ciudad, y vigilar lo que lleven los ocupantes de los asientos traseros, cuyo

peso puede aplastarnos (por ejemplo a 60 Km/h una persona de 75 Kg de peso se transforma, por la energía cinética, en un proyectil de 4.200 Kg). La utilidad del airbag se potencia extraordinariamente al combinarse con el cinturón al que en

ningún caso debe sustituir. El **reposacabezas** es el complemento indispensable del cinturón de seguridad para evitar las lesiones en las vértebras cervicales. Debe colocarse muy cerca de la cabeza, a unos 4 cm y elevado de forma que su parte más alta quede al nivel de la parte superior de la cabeza.



EL CASCO

Su eficacia está plenamente demostrada. Los motoristas y ciclomotoristas que no lo utilizan tienen el doble de lesiones en la cabeza y de 3 a 9 veces más lesiones mortales que los que llevan casco. Es preferible el **casco integral**, que protege no solo el cráneo sino también la cara y la barbilla.