

NORMAS DE SEGURIDADE

- Todos temos claro que os accidentes de tráfico durante a xornada laboral, e aqueles que se producen ao ir ou vir do traballo (in itinere), constitúen unha das principais causas de accidente, tanto a nivel laboral como extra-laboral.
- Así mesmo, debemos ser conscientes de que a seguridade nos afecta a todos por igual, tanto como profesionais como particulares, e que as consecuencias sociais, económicas e persoais derivadas dos accidentes, son unhas eivas que nos obrigan, tanto aos profesionais como ás administracións públicas e cidadáns a non nos relaxar e abordar, con formulacións de conxunto a realidade que subxace nos datos de sinistralidade: **o factor humano está presente en 9 de cada 10 accidentes de tráfico.**

DECÁLOGO DA SEGURIDADE VIAL

- Manter unha velocidade axeitada en todo momento á vía pola que se transita.
- Respetar todas as normas de tráfico establecidas no Código de Circulación.
- Non superar nunca a capacidade nominal da carga indicada para cada vehículo.
- Evitar calquera tipo de distracción ao volante, non utilizar sistemas de comunicación co vehículo en marcha. Alerta co uso de GPS. A configuración de dispositivos electrónicos como o GPS realizarase antes de calquera desprazamento e co vehículo parado. Non manipular durante o traxecto.
- Realizar os descansos axeitados, tanto os necesarios durante a condución como entre xornada e xornada e o mínimo semanal.
- En caso de avaría, utilizar os dispositivos de sinalización de emerxencias: luces de emerxencia, triángulos, chaleco reflectante.
- Revisar antes de utilizar o vehículo, o correcto estado dos elementos de seguridade e aviso (niveis de líquidos, dispositivos de iluminación, etc.).
- Ao estacionar o vehículo, poñer o freo de man, apagar o motor e utilizar os calzos de suxeición en caso de ser necesario.
- Non inxerir bebidas alcohólicas, por moi pequena que sexa a cantidade e comidas copiosas.
- Ler as instrucións dos medicamentos evitando, sempre que sexa posible, a inxesta daqueles que provoquen somnolencia.
- Está prohibido a condución de vehículos por traballadores que non dispoñan do permiso de circulación correspondente.
- Regular a altura do asento do vehículo en función das características do traballador.
- Planificar cada viaxe dándolle máis tempo do estimado como necesario para ese percorrido. Deste xeito, evitará a ansiedade fronte a demoras e inconvenientes no camiño.
- Adecuar a velocidade do vehículo ás características físicas e psíquicas do condutor, as condicións da vía, o estado do vehículo, as condicións atmosféricas, etc.
- Deberá comunicarse á dirección da empresa calquera infracción que leve consigo a retirada do permiso de circulación individual correspondente.

NORMAS BÁSICAS PARA PEONS

Sempre hai que recordar que aínda que temos como peóns os nosos dereitos, tamén temos as nosas obrigas que temos que cumprir para ben de todos.

- ♦ Os peóns, ao igual que os condutores deberán seguir estritamente as súas normas de circulación, circulando sempre por zonas peonís. Se non existisen, polas beiravías, e se estas non existisen, pola calzada. Nunca deberán transitar por autoestradas ou autovías, e en caso de avaría soamente se andará ata o teléfono de socorro máis próximo se o hai e do contrario pedirase axuda aos demais usuarios da vía.
- ♦ Para cruzar vías sempre se utilizarán os pasos destinados para tal efecto, como pasos de peóns, semáforos, pasos subterráneos ou elevados, aínda que disten do lugar onde nos situemos. Nunca saia de súpeto de entre dous vehículos estacionados para cruzar a rúa, xa que os vehículos non o poderán ver.
- ♦ Nunca cruce nunha curva nin preto dela. Tampouco o faga en zonas onde non poida ver ben se vén un vehículo. Por moi solitario que sexa o camiño busque un sitio con visibilidade, PARE, MIRE, ESCOITE E CRUCE.
- ♦ Ao cruzar unha rúa, camiño, non corra, fágao con precaución, estableza contacto visual co condutor, asegúrese de que o viron, teña especial coidado con taxis, microbuses, camiións ou vehículos de carga.
- ♦ Ademais, aínda que teñamos preferencia de paso deberemos estar seguros de que non corremos perigo, analizando as circunstancias do tráfico e indicando claramente as intencións de paso aos vehículos que circulan.

NORMAS BÁSICAS PARA PEONS

- ♦ Circular sempre polo lado esquerdo da calzada de tal xeito que ao camiñar sempre vexa vir os coches de fronte.
- ♦ Cando é de noite é recomendable que os peóns leven dispositivos reflectantes para indicar a súa posición. Se se circula en grupo, deben obrigatoriamente levar estes dispositivos para indicar a posición e o tamaño do grupo, sendo visible polo menos a 150 metros.
- ♦ Evite saír á rúa se se encontra en estado de embriaguez, os seus reflexos diminúen e pode ser atropelado, se é necesario pídalle a alguén que o vaia buscar.
- ♦ Transite polas beirarrúas e detéñase antes de cruzar a rúa, observe **esquerda-dereita-esquerda** e evite tratar de gañarlle o paso aos vehículos, motocicletas e ciclistas, será moi tarde cando comprobe que o vehículo é máis rápido que vostede.
- ♦ Evite ser atropelado, nunca se interpoña como obstáculo para deter un vehículo que fuxe, mellor anote as placas e informe.
- ♦ Afástese dos vehículos que realizan manobras de marcha atrás nos estacionamentos e aparcadoiros, asegúrese de que o viron e hai espazo dabondo para non ser atropelado.
- ♦ Cando baixe do autobús ou transporte de pasaxeiros e teña que cruzar a rúa, fágao rodeándoo cara á parte de atrás, xa que pola fronte pode ser atropelado.

NORMAS PARA CICLISTAS

- ✖ Os condutores de bicicleta deberán utilizar cascos de protección homologados cando circulen por vías interurbanas, pero tamén é recomendable utilízalo na cidade. É o único elemento de seguridade pasiva e absorberá a enerxía do impacto na cabeza.
- ✖ O ciclista e a súa bicicleta son un vehículo máis. Respetar as normas de circulación. Se o resto de vehículos teñen obrigas e prioridades, o ciclista tamén as debe respectar (semáforos, STOP, ceda o paso, etc.).
- ✖ Se te ven que respectas as normas é máis fácil que te respecten a ti. E non esquezas que tamén podes ser sancionado.
- ✖ O resto de vehículos cumpren coa función de “ver e ser visto” con luces e intermitentes, e un ciclista non debe ser menos, aínda que ten que poñer máis da súa parte.
- ✖ Cando é de noite ou en condicións de baixa visibilidade (mal tempo, túneles, etc.), tanto na cidade como na estrada (obrigatorio), é imprescindible o uso de material reflectante, en forma de chalecos, braceiras, catadióptricos en pedais ou rodas para que o resto de usuarios os poidan distinguir a unha distancia de 150 metros.
- ✖ Á hora de elixir a cor da roupa para circular en bici, mellor escoller cores claras e rechamantes.
- ✖ Nunca adiantes un coche pola dereita.
- ✖ Non circules pola beirarrúa. Cando saes dela para cruzar a rúa eres invisible para os condutores.

NORMAS PARA MOTOCICLISTAS

- ✖ Utilice un casco que se adapte ben á súa cabeza, ben axustado e sen folgura excesiva.
- ✖ Manteña as distancias de seguridade

EN CASO DE ACCIDENTE

- ✖ Se as circunstancias o permiten, o condutor deberá situar o vehículo en lugar seguro, fóra da circulación e acender as luces de emerxencia. Debe cortar o contacto, e antes de abandonar o vehículo, dentro do habitáculo deberá poñer o chaleco reflectante, e acto seguido colocar os triángulos de emerxencia. É conveniente comprobar posibles verteduras de gasolina ou aceite para indicalos aos servizos de emerxencia.
- ✖ Avisar os servizos de emerxencia, utilizando para iso os postes de SOS se os hai, ou chamando o 112
- ✖ En ningún caso se debe mover os feridos, mesmo en caso de envorcadura, salvo perigo inminente de incendio ou outra circunstancia extrema.