

Los 3 principios a tener en cuenta

VISIÓN

Utilizar los ojos para recoger toda la información necesaria

ANTICIPACIÓN

Saber analizar a tiempo la información

ESPACIO

Poder actuar con seguridad ante cualquier imprevisto

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



*Disfrute la experiencia...
de ser un buen conductor*

LOGO
EMPRESA



**CONDUCCIÓN
PREVENTIVA-DEFENSIVA**

Área de Actividades Preventivas

Visión

MIRAR LEJOS

- Nuestra visión al conducir debe abarcar **toda la distancia posible**
- Un **campo de visión adecuado** es cuando podemos ver 2 o 3 coches por delante del nuestro, unos 200 m

MIRAR A LOS LADOS

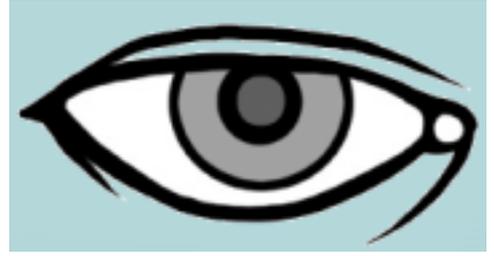
- Observar no sólo los vehículos que se encuentran situados delante de nosotros, sino también necesitamos una **visión lateral** del entorno

MIRAR POR LOS RETROVISORES

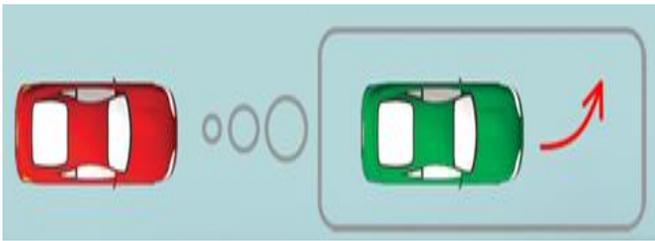
- No solo en las maniobras (*adelantamientos, frenazos, etc.*) sino **constantemente**

GIRAR LA CABEZA

- Para controlar los **ángulos muertos**



Anticipación



SABER PROCESAR LA INFORMACIÓN

- Pensar de forma **desconfiada**

ADAPTAR LA VELOCIDAD A LAS CIRCUNSTANCIAS

- Poder **detener** el coche

ESTAR PREPARADO PARA ACTUAR

- **Reaccionar** en menos tiempo

HACERSE VER, OÍR Y ENTENDER

- **Señalizando** maniobras, utilizando luces, señales acústicas, evitando ángulos muertos

Espacio

ESPACIO DELANTERO

- Circulando: **2 segundos** de reacción
- Para calcular la distancia de seguridad, utiliza la **regla del cuadrado** (*ver tabla*). Divide la velocidad por 10 y eleva ese número al cuadrado. Ej.: $90\text{km/h} / 10 = 9, 9^2 = 81\text{m}$

ESPACIO POSTERIOR

- **Frenar** con tiempo y progresivamente

ESPACIO LATERAL

- Evitar las **zonas de incertidumbre**

PARADOS

- Cuando permanecemos parados en un semáforo o atasco, etc. pisaremos el **freno** y miraremos periódicamente por el **retrovisor**



Velocidad	Distancia de Seguridad
30 km/h	9 m
50 km/h	25 m
80 km/h	64 m
90 km/h	81 m
100 km/h	100 m
120 km/h	144 m