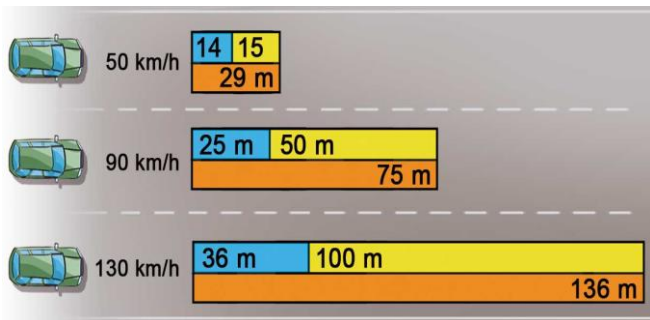


## Velocidad



- En una curva a velocidad excesiva, la probabilidad de accidente puede llegar a multiplicarse por tres
- Cuanto mayor sea la velocidad, menor será tu capacidad para ver y analizar lo que ocurre alrededor
- El exceso de velocidad dificulta la capacidad de anticipación
- Si llevas una velocidad adecuada podrás reaccionar y evitar el accidente
- Conducir mucho tiempo a una velocidad elevada acelera la aparición de la fatiga, aumenta las probabilidades de distracción y de comportamientos agresivos



### DISTANCIA DE REACCIÓN

- Es la distancia que se recorre desde que percibes el peligro hasta que pisas el pedal de freno

### DISTANCIA DE FRENADO

- Es la distancia que se recorre desde que pisas el freno hasta que se detiene el vehículo



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

# La mayoría de los accidentes se deben a factores humanos



## ¡Depende de ti!



LOGO EMPRESA

# SEGURIDAD VIAL

## Factores humanos



**MAZ** | **SUMA**  
Área de  
Actividades Preventivas



[www.maz.es](http://www.maz.es) [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

Área de Actividades Preventivas

## Alcohol



- Alteraciones en las funciones perceptivas
- Alteraciones en la atención
- Alteraciones en la psicomotricidad
- Repercusiones en el comportamiento
- Repercusiones sobre el proceso de toma de decisiones

Nivel de alcoholemia por...

El riesgo se multiplica

de 0,3 gr/l a 0,5 gr/l

x2

de 0,5 gr/l a 0,8 gr/l

x5

de 0,8 gr/l a 1,5 gr/l

x9

de 1,5 gr/l a 2,5 gr/l

x20

a partir de 3 gr/l

x40

## Drogas



- Depresoras (*percepción alterada, distracciones, decisión retardada, movimientos lentos, etc.*)
- Estimulantes (*actividad e inquietud, disminuye la sensación de fatiga, sobrevalora tus propias capacidades, etc.*)
- Perturbadoras (*percepción y atención alteradas, disminuye la coordinación motora, estados de conciencia alterados, etc.*)

## Distracciones



- Cambiar la emisora de radio o canción, GPS, mapa, etc.
- usar el teléfono móvil, etc.
- Los niños, mascotas, etc.
- Comer o beber dentro del vehículo
- Fumar, encender o apagar el cigarro



## Alimentación

- Realizar comidas ligeras y frecuentes en el día
- Vigile la hidratación (*beba aunque no tenga sed, consuma los 2 litros diarios*)
- Al terminar de comer procure relajarse al menos unos minutos y dar un paseo de 15-20 minutos

## Fatiga



- Factores externos (*elevada densidad de tráfico, firme en mal estado, condiciones climatológicas adversas, etc.*)
- Factores del vehículo (*mala ventilación, mal estado del vehículo, diseño poco ergonómico, etc.*)
- Factores del conductor (*el alcohol, las comidas copiosas, las enfermedades (un simple resfriado), el estrés, no parar a descansar, prisas, posturas inadecuadas, etc.*)

## Sueño



- Evitar las horas más peligrosas (*03:00-05:00 y 14:00-16:00*)
- Evitar los trayectos largos. Interrumpe siempre la conducción, descansa cada 2 horas ó 200 kms
- Trata de no adoptar una postura excesivamente relajada al volante
- Ventila adecuadamente el interior del vehículo
- No escuches música relajante y si vas acompañado, conversa
- No tomes comidas copiosas ni alcohol



## Estrés

- Ante un viaje, sal con tiempo suficiente, para descansar y no te marques horas de llegada
- Duerme las horas necesarias
- No te impongas metas inalcanzables y prioriza las necesidades
- Mantén un estilo de vida saludable

## Medicamentos



- Muchos medicamentos cuando se asocian con el alcohol potencian sus efectos negativos sobre la conducción
- No automedicarse



Conducción: ver prospecto