

Cuando el coche quede de costado

- ✓ Cuando el vehículo queda **tumbado de costado**, a 90 grados, debemos tener en cuenta hacia qué lado caeríamos si soltásemos ya el cinturón. Antes se soltará el ocupante que quede más cercano al suelo que el que esté “arriba”. Una vez liberado el primer ocupante, este podrá ayudar a su acompañante.
- ✓ En el caso del ocupante que queda cercano al suelo **la posición del brazo** que protege la cabeza será muy importante ya que con ese brazo evitaremos directamente un golpe de la cabeza contra la puerta del vehículo o contra el marco.
- ✓ Hay que tener en cuenta que **la puerta que queda “arriba” pesa muchísimo**, algo que normalmente no notamos porque no la cogemos a peso. Cuidado con engancharnos los dedos, las manos, los brazos o hasta el cuerpo entero. Si la intentamos abrir completamente, nos haremos daño sí o sí. Más vale abrir lo justo para poder abandonar el vehículo.
- ✓ Es mejor **bajar por el chasis** que por la carrocería, ya que en este último caso podemos llegar a desestabilizar el vehículo con nuestro peso y hacer que se nos vuelque encima.
- ✓ Además, a la hora de descender debemos **apoyarnos en las ruedas motrices**, que al calarse el motor habrán quedado bloqueadas con la relación de velocidades (o “marcha”) que llevásemos puesta en ese momento.

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

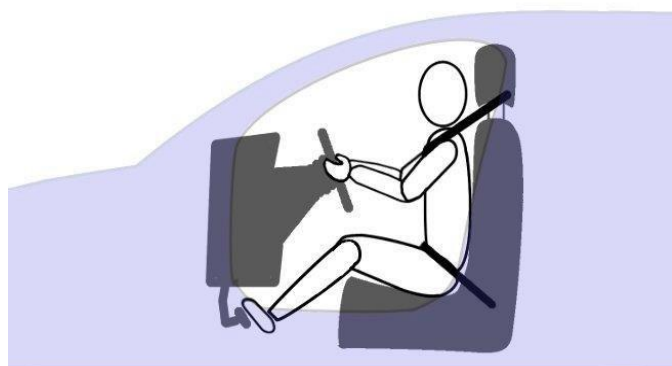
Actividades Preventivas
Área de
MAZ

Fuente: Ilustraciones | Josep Carrós. En Cirula Seguro | Patas arriba (1 y 2). Cinco consejos sobre el cinturón de seguridad

- ✓ Ante todo, mucha calma
 - ✓ Inmovilizarse con la ayuda de los pies y de la cadera
 - ✓ Protegerse la cabeza con el brazo contrario al del cierre del cinturón
 - ✓ Soltar el cinturón con el brazo que nos queda libre
 - ✓ Movernos con cuidado hasta que tengamos una posición más cómoda
 - ✓ Abandonar el vehículo con total precaución
- En resumen, la secuencia sería más o menos así:

MAZ
Comprometidos con la seguridad vial

LOGO
EMPRESA



VUELCO DE UN COCHE

¿Cómo salir del vehículo?

Área de Actividades Preventivas

Introducción

El vuelco de un vehículo, que a priori parece algo casi inaudito, es más frecuente de lo que se puede llegar a pensar, y conlleva en muchas ocasiones **daños irreversibles** en las personas que los viven.

Los daños más graves que sufren las personas tras el vuelco de un vehículo no son el resultado de la colisión en sí misma ni tampoco del hecho de volcar, sino que vienen derivados de una **forma inadecuada de abandonar el asiento** que ocupan, llegando incluso a quedar parapléjicos o tetrapléjicos por una decisión poco afortunada.

Conocer las técnicas precisas para salir de un trance como este sin mayores daños es una cuestión de seguridad básica.

Salvando el cuello

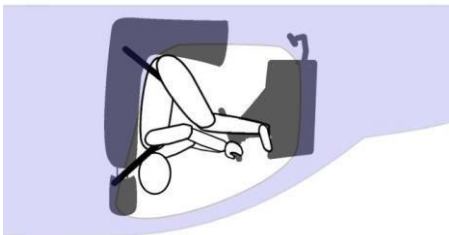
El principal enemigo de la persona que quiere abandonar un vehículo tras un vuelco se llama “precipitación”. Ante todo, mucha calma, que las prisas no son nunca buenas consejeras, y una decisión apresurada y precipitada puede hacer que la persona que quiere abandonar el vehículo cuanto antes se desplome sobre su cuello, fracturándose las vértebras de la zona y, en el peor de los casos, seccionándose la médula espinal, lo que podría afectar, y afecta, a la movilidad de la persona.

Esa precipitación suele deberse a la extendida creencia de que un coche volcado es está a punto de hacer explosión. Hoy en día, y salvo excepciones, **los coches sólo explotan en las películas de acción**. Por lo tanto, lo primero que debemos preguntarnos es si realmente no podemos esperar a que llegue ayuda.

Estar cabeza abajo en un coche que ha sufrido un siniestro no es plato de buen gusto, por mucho que el cinturón, bien colocado, nos retenga perfectamente incluso con el vehículo plantado a 180 grados respecto de su posición original. En esa situación **el cinturón aguanta** perfectamente, pero ciertamente molesta en la zona pélvica, así que quizá nos apetezca salir de ahí cuanto antes.

¿Cómo podemos hacerlo?

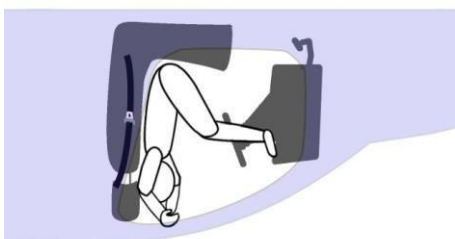
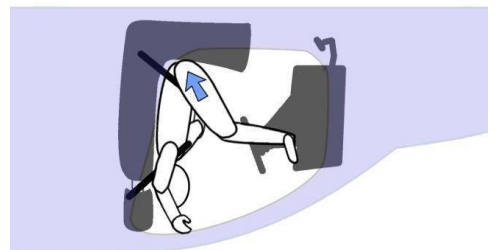
Si identificamos el **cuello** como el punto crítico que hay que proteger en todo momento ya tendremos algo, mucho, ganado. Teniendo en cuenta eso, debemos buscarnos un punto de apoyo para que el cuerpo se quede inmóvil por sí mismo **antes de soltar el cinturón**, que es el que verdaderamente nos está sosteniendo en estos momentos.



Si soltamos el cinturón sin más, podemos partirnos el cuello.

Una manera de conseguir inmovilizar el cuerpo sin ayuda del cinturón, para poder luego desabrocharlo, consiste en situar los pies sobre el salpicadero del vehículo, nunca sobre elementos móviles como el volante, y **hacer fuerza contra el asiento** para poder liberarnos del cinturón.

Mientras nos aguantamos haciendo fuerza con los pies y con las posaderas, conviene situar el brazo que queda hacia el exterior del coche (en el caso de un conductor con un vehículo de volante a la izquierda, sería el brazo izquierdo) en el ángulo que queda entre el marco de la puerta y el techo del coche para proteger la zona de la cabeza y ayudar a la inmovilización. Una vez hecho esto, **el brazo que queda libre podrá soltar el cinturón**.



A partir de aquí, es cuestión de **moverse con cuidado** para no hacerse daño y para no hacer daño a ningún acompañante, si es que los hay. Y si hay **ocupantes en los asientos posteriores**, es conveniente que se liberen ellos en primer lugar, ya que el peso de los ocupantes de los asientos delanteros les dará estabilidad a la hora de colocar los pies, en este caso, contra los respaldos de los asientos delanteros.