

# **Manual Preventivo: SEGURIDAD VIAL**

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA DEL HOSPITAL  
UNIVERSITARIO LA PAZ

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. RIESGOS Y MEDIDAS GENERALES
3. PUESTOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN
4. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN
5. SALUD INTEGRAL DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN EN OFICINAS Y  
DESPACHOS

## **1. INTRODUCCIÓN**

Millones de personas sufren accidentes de tráfico cada año, pero muchos de ellos se pueden prevenir. Este manual te guiará para identificar peligros, tomar decisiones responsables y crear hábitos que te mantengan a salvo en la vía.

## **2. EN VÍAS DE CIRCULACIÓN**

- Señales de tráfico: Respeta siempre las señales de circulación, incluso si conoces la carretera. Presta especial atención en:
  - Cruces
  - Rasantes
  - Curvas con poca visibilidad
  - Pasos a nivel
- Niebla: Si hay niebla, conduce lento, usa las luces antiniebla (delanteras y traseras) y no uses las luces largas, ya que pueden deslumbrarte.
- Viento: Si el viento sopla fuerte, reduce la velocidad, sujeta firmemente el volante con ambas manos y evita movimientos bruscos.
- Hielo: Si conduces sobre hielo, usa el embrague y el freno suavemente, mantén la dirección firme y, si es necesario, usa cadenas.
- Lluvia: En días de lluvia, reduce la velocidad y usa los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy intensa y el limpiaparabrisas no te permite ver bien, detén el coche en un lugar seguro y espera a que disminuya la intensidad.

## **3. CICLOMOTORES, MOTOCICLETAS Y BICICLETAS**

- Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



#### 4. MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO

- Mantenimiento del vehículo: Revisa periódicamente tu vehículo, no solo antes de viajes largos.
- ITV: Realiza la Inspección Técnica de Vehículos (ITV) obligatoria o voluntariamente, según la antigüedad del vehículo o si ha sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, la transmisión o el bastidor.
- Puntos clave a revisar:
  - Seguridad activa: Sistemas de seguridad activa (ABS, ESP, etc.).
  - Neumáticos: Estado (desgaste, deformaciones y presión).
  - Dirección: Correcto funcionamiento.
  - Suspensión: Amortiguadores en buen estado.
  - Frenos: Eficacia (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
  - Alumbrado: Correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las luces.
  - Limpiaparabrisas: Buen estado.
  - Seguridad pasiva: Sistemas de seguridad pasiva (cinturones de seguridad, airbags, chasis y carrocería en buen estado).
  - Motor, transmisión y batería: Buen estado.

## 5. NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

- En núcleo urbano:
  - Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
  - Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
  - Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.
  
- En carretera:
  - Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
  - Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
  - No lleves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
  - Si te desplazas de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.

