

2. Técnicas de anticipación. Saber analizar a tiempo la información.

3. Técnicas de gestión del espacio. Para poder actuar con seguridad ante cualquier imprevisto

### Técnicas de visión

- ✓ Mirar lejos  
El conductor/a debe mirar hasta donde se encontrará dentro de 20 segundos
- ✓ Mirar a los lados  
Realizar barridos con los ojos de 2 segundos de duración
- ✓ Mirar por los retrovisores, no sólo al maniobrar, sino constantemente
- ✓ Girar la cabeza para controlar los ángulos muertos en cualquier desplazamiento lateral.



### Técnicas de anticipación

El tiempo medio de reacción de una persona conductora en buen estado psicofísico es de algo menos de 1 segundo. Este tiempo de reacción puede ser reducido aplicando una serie de técnicas, basadas en el principio de la anticipación:

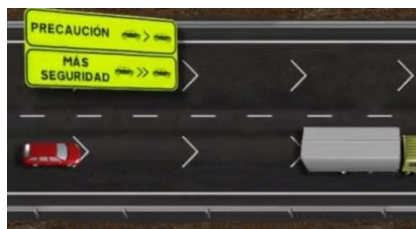
- ✓ Saber procesar la información, pensando de forma desconfiada.
- ✓ Adaptar la velocidad a las circunstancias para poder detener el vehículo a tiempo
- ✓ Estar preparado/a para actuar y así reaccionar en menos tiempo.
- ✓ Hacerse ver y entender para no sorprender a los demás. Es fundamental indicar cualquier maniobra con tiempo suficiente, por simple que ésta parezca.



### Técnicas de gestión del espacio

La gestión del espacio alrededor de todo el vehículo, tanto durante la circulación como en las paradas, permite circular con total seguridad.

- ✓ Espacio delantero. Circulando guardaremos al menos 2 segundos de reacción por delante. Circularemos a 3 segundos si vamos a más de 80km/h, o en condiciones de lluvia, noche o niebla o estando bajo los efectos de la fatiga, haber ingerido medicamentos, etc. En parada mantendremos 2 o 3 metros por delante.
- ✓ Espacio posterior. Circulando frenaremos con tiempo y progresivamente. En parada estaremos alerta y preparados para salir.
- ✓ Espacio lateral. Evitar las zonas de incertidumbre en el espacio lateral.



### RECUERDA

PARA EVITAR LOS ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN NO BASTA CUMPLIR CON LA NORMATIVA DE TRÁFICO, SINO QUE DEBEMOS REALIZAR UNA CONDUCCIÓN DEFENSIVA/PREVENTIVA, LA CUAL HACIENDO USO DE UNA SERIE DE TÉCNICAS, NOS ANTICIPAREMOS A LAS ACCIONES IMPRUDENTES DE LOS DEMÁS CONDUCTORES/AS, Y ACTUAREMOS DE FORMA EFECTIVA ANTE LAS ADVERSIDADES, DEPENDIENDO ÚNICAMENTE DE NOSOTROS/AS MISMOS/AS.

CESMA

Central. Avda. N<sup>º</sup> Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO IN-ITINERE

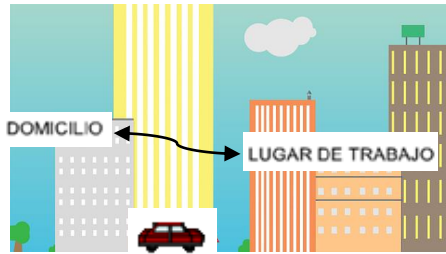


*Sí con conducción preventiva*

## DEFINICIÓN DE ACCIDENTE IN-ITINERE

Según el art. 156.2 de la LGSS, accidente in-itinere es aquel que sufra el trabajador/a al ir o volver del lugar de trabajo, es decir, el accidente ocurrido al trabajador/a durante el desplazamiento desde su domicilio hasta su lugar de trabajo, y viceversa, a condición de que:

- ✓ no haya interrumpido el trayecto por causas ajenas al trabajo
- ✓ emplee su itinerario habitual
- ✓ se produzca dentro del tiempo prudencial que se invierta en el trayecto
- ✓ el medio de transporte sea el idóneo



## FACTORES CAUSANTES DE LOS ACCIDENTES

Son tres los factores causantes de los accidentes de tráfico: Humano, Vehículo y Vía.

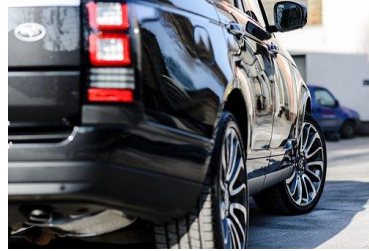
La responsabilidad del factor humano en la producción de accidentes se cifra aproximadamente en el 90% de los casos:



- ✓ No mantener la distancia de seguridad
- ✓ El exceso de velocidad
- ✓ El sueño y la fatiga
- ✓ Las distracciones
- ✓ El estrés
- ✓ El alcohol

En cuanto al factor vehículo, el esfuerzo realizado por la industria ha dado lugar a que dispongamos de

automóviles cada vez más sofisticados técnicamente y con unos altos niveles de seguridad, tanto activa como pasiva.



Para que sea efectivo este esfuerzo es necesario tener en cuenta que hay que:

- ✓ Mantener adecuadamente el vehículo
- ✓ Tener conocimiento del funcionamiento del vehículo y de sus sistemas de seguridad por parte del usuario/a

Por último, el factor vía, que va a depender de:

- ✓ La calzada o vía: La construcción, trazado, anchura, pavimentación, resistencia al deslizamiento, número de carriles, la pendiente, el peralte, mantenimiento y rehabilitación
- ✓ Diseño del entorno de la vía: Medidas de protección (bolardos, barreras protectoras, guardarrailes, etc.) y señalización de las vías;
- ✓ Las condiciones meteorológicas ambientales: oscuridad, lluvia, niebla, nieve, hielo, viento, etc.



## LA CONDUCCIÓN PREVENTIVA

Cumplir con todas las normas de tráfico es, sin duda, el primer paso para no sufrir ni provocar accidentes de circulación, pero no es una garantía de que se vaya a circular con total seguridad.



Para evitar los accidentes de circulación, además de cumplir con la normativa de tráfico, deberemos realizar una **CONDUCCION DEFENSIVA / PREVENTIVA**:

Conjunto de técnicas que permiten al conductor/a depender únicamente de sí mismo/a para evitar cualquier peligro, independientemente de las acciones de los demás (imprudencias, despistes, falta de habilidad...) y de las adversidades (clima, carretera, estado físico y mental del conductor, estado del vehículo...).

### Principios de la Conducción Defensiva

En la conducción estamos recogiendo de forma continua información y procesándola de cara a tomar la decisión más adecuada, ejecutándola a continuación.



Por ello, la conducción de un vehículo es una toma continua de decisiones, y es generalmente aquí donde más errores comete la persona que conduce.

Con las técnicas de conducción preventiva, el conductor/a escoge siempre la alternativa más segura, aplicando tres principios básicos:

1. Técnicas de visión. Saber usar los ojos para recoger toda la información necesaria.