

INTRODUCCIÓN

Las condiciones meteorológicas son determinantes para la seguridad al volante y cuando éstas empeoran, es más difícil conducir por:

- ❖ La **disminución de la capacidad de adherencia** del vehículo, que hace que controlarlo sea mucho más complicado.
- ❖ La **reducción de la visibilidad**, que implica una menor capacidad de anticipación a los imprevistos e incidentes de la circulación.
- ❖ El **aumento de la fatiga por la tensión**, lo que a su vez genera un incremento de las distracciones y del tiempo de reacción.

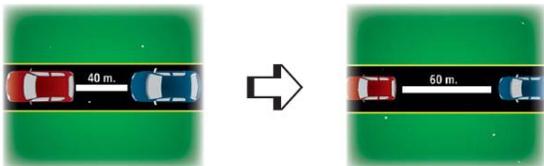
RECOMENDACIONES

CONSEJOS GENERALES

- ❖ Si antes de salir ves que hace **muy mal tiempo**, **procura no utilizar el vehículo** y busca otras alternativas.
- ❖ Si las **condiciones empeoran** mucho mientras conduces, **detente en un lugar seguro y espera** a que el tiempo mejore.
- ❖ Si vas a viajar **con mal tiempo**, **infórmate antes de salir, intenta conducir de día y equípate con lo necesario** por si tienes alguna emergencia.
- ❖ Mantén tu vehículo en perfecto estado de uso y mantenimiento

MEDIDAS FRENTE A LA PÉRDIDA DE ADHERENCIA

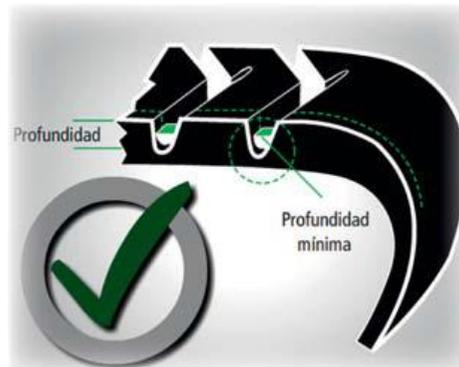
- ❖ **Reduce la velocidad** y no apures la frenada.
- ❖ Incrementa la distancia de seguridad.



- ❖ **Utiliza marchas largas** y evita los acelerones bruscos.
- ❖ **Procura no adelantar** y si lo haces, extrema las precauciones.



- ❖ Frena de forma suave y progresiva.
- ❖ Coloca las cadenas tan pronto como sea necesario, pero hazlo siempre en un lugar seguro y si es en el arcén, pon los cuatro intermitentes y coloca los triángulos de emergencia.
- ❖ Revisa periódicamente los neumáticos y comprueba:
 - Que no tiene excesivo desgaste, cortes o abombamientos;
 - Que la presión es adecuada.



MEDIDAS FRENTE A LA REDUCCIÓN DE LA VISIBILIDAD

- ❖ Enciende siempre las luces y señaliza con tiempo todas tus maniobras.



- ❖ No te pongas en marcha hasta que todos los cristales estén completamente descongelados o desempañados.



- ❖ Para desempañar rápidamente el parabrisas, enciende a la vez la calefacción y el aire acondicionado.
- ❖ Revisa periódicamente los limpiaparabrisas y el alumbrado.



MEDIDAS CONTRA LA FATIGA

- ↘ En los viajes realiza paradas cada dos horas o tórnate con otros pasajeros para conducir.
- ↘ Evita temperaturas demasiado altas en el interior del vehículo, ya que pueden provocar somnolencia.



- ↘ Mantén una postura cómoda, pero no demasiado relajada.



Y recuerda

- ✓ Si hace muy mal tiempo, piénsatelo bien antes de conducir e infórmate del estado de las carreteras.
- ✓ Mantén tu vehículo en perfecto estado de mantenimiento.
- ✓ Ten siempre presente la pérdida de adherencia y toma las medidas necesarias.
- ✓ Asegúrate de que tu visibilidad sea la mejor posible.
- ✓ Presta mucha atención a la fatiga.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones básicas de
seguridad vial:

CONDUCCIÓN CON MAL TIEMPO



Universidad
Complutense
Madrid

Dirección de Personal y Prevención de Riesgos
Laborales

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015