



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES FATALES

FICHA DE APOYO PARA DIÁLOGOS DE SEGURIDAD



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES FATALES EN LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS LIVIANOS

¿QUÉ DEBO HACER CON ESTA FICHA?

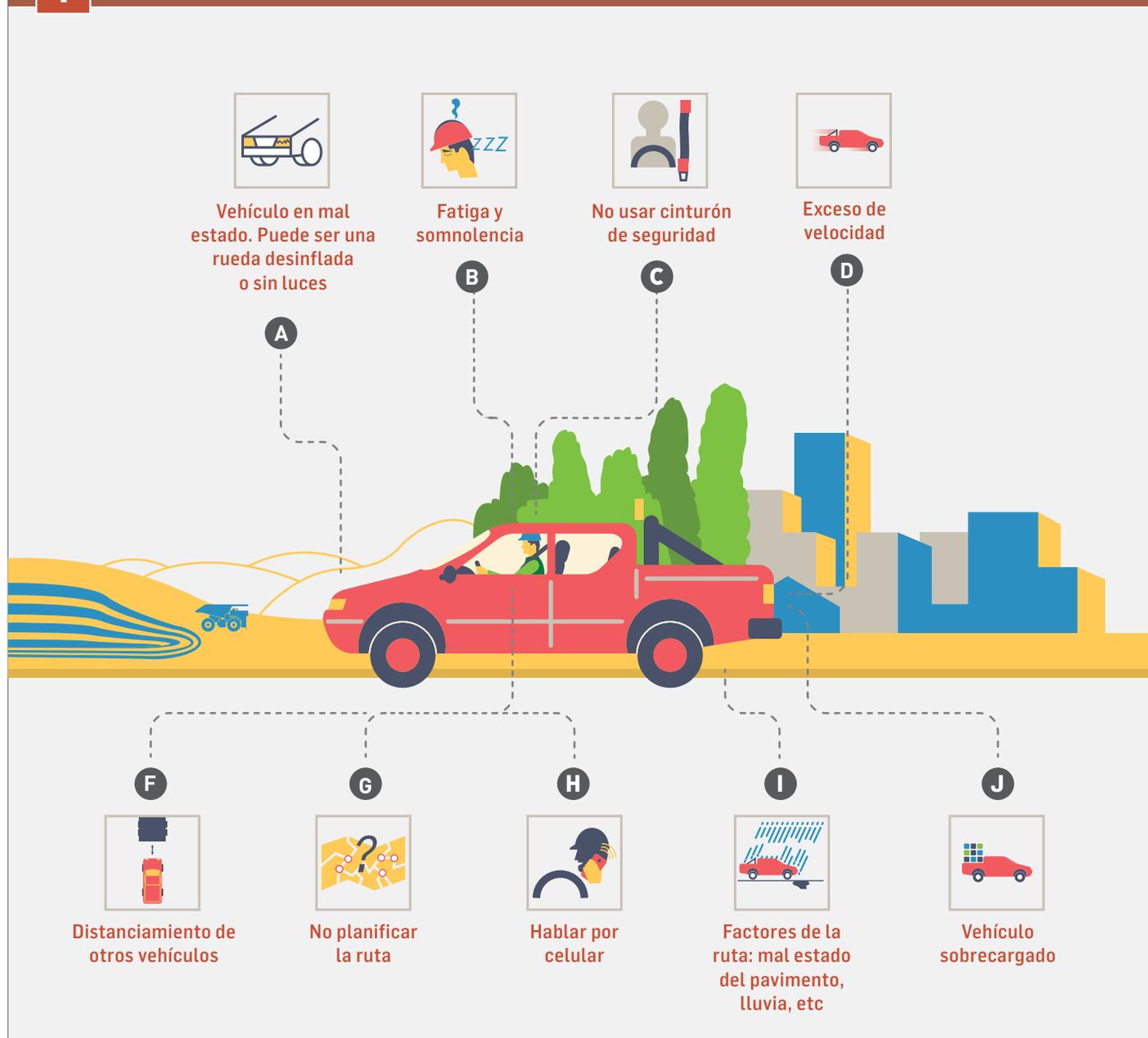
**1** Lee con atención y comenta el caso con tu equipo de trabajo.

**2** Expón las preguntas a los miembros de tu equipo.

**3** Comenta y explica cada una de las recomendaciones.

**1**

## CONDICIONES QUE GENERAN ACCIDENTES FATALES EN LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS LIVIANOS:





**2**

**PREGUNTAS PARA EL EQUIPO DE TRABAJO**

**¿Sabes cuáles son las principales causas de accidentes fatales en conducción de vehículos livianos?**



Conducir cansado y con sueño (fatiga y somnolencia).



Consumir alimentos en exceso o muy pesados (fatiga y somnolencia).



Realizar acciones arriesgadas de adelantamiento y conducir a exceso de velocidad.



Acercarse demasiado a los vehículos que circulan por adelante.



Distraerse al usar teléfono celular y otros distractores.



No utilizar cinturón de seguridad.



Sobrecargar el vehículo.



Consumir alcohol o drogas.



Consumir medicamentos con efectos secundarios.



No conocer los peligros de la ruta.



Mal estado del vehículo y carga inestable.



No usar chaleco reflectante al bajar en la ruta.



Desconcentrarse por discusiones con otros usuarios de la vía.

**3**

**RECOMENDACIONES**

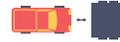
**Evita un accidente fatal conduciendo un vehículo liviano cumpliendo con lo siguiente:**



Dormir 8-10 horas antes de una jornada de conducción. En jornadas extensas de conducción realizar detenciones breves cada 2 horas. Evitar la conducción nocturna.



Toda maniobra debe realizarse acorde al tiempo y distancia adecuada para evitar un accidente y mantenerse bajo los límites de velocidad máxima.



Mantener una distancia de seguridad de 3 segundos en carretera con otros vehículos para poder reaccionar a tiempo en caso de emergencia.



Evitar todo tipo de distractores al conducir: teléfono celular, fumar, discusiones con acompañantes y otros usuarios de la vía.



Usar siempre cinturón de seguridad, también considerar a los acompañantes.



Conocer y respetar el límite de carga del vehículo y no obstaculizar la visión.



Alimentarse de forma saludable y evitar grandes cantidades de alimento. Optar por comer menos cantidad, pero más veces durante el día.



No consumir drogas ni alcohol.



Si estás consumiendo medicamentos y vas a conducir, averigüa si éstos tienen efectos secundarios que afectan la conducción, como somnolencia, mareo, visión borrosa, etc.



Revisar antes y durante la jornada de conducción el buen estado del vehículo.



Planificar cada ruta, considerando peligros conocidos y probables, velocidades máximas.



Usar chaleco reflectante si va a bajarse del vehículo durante la ruta.



Evitar discusiones con otros usuarios de la vía para mantener la concentración durante la conducción.