

PARA • REFLEXIONA • ACTÚA
SEGURIDAD VIAL



Decálogo

Mayo 2018

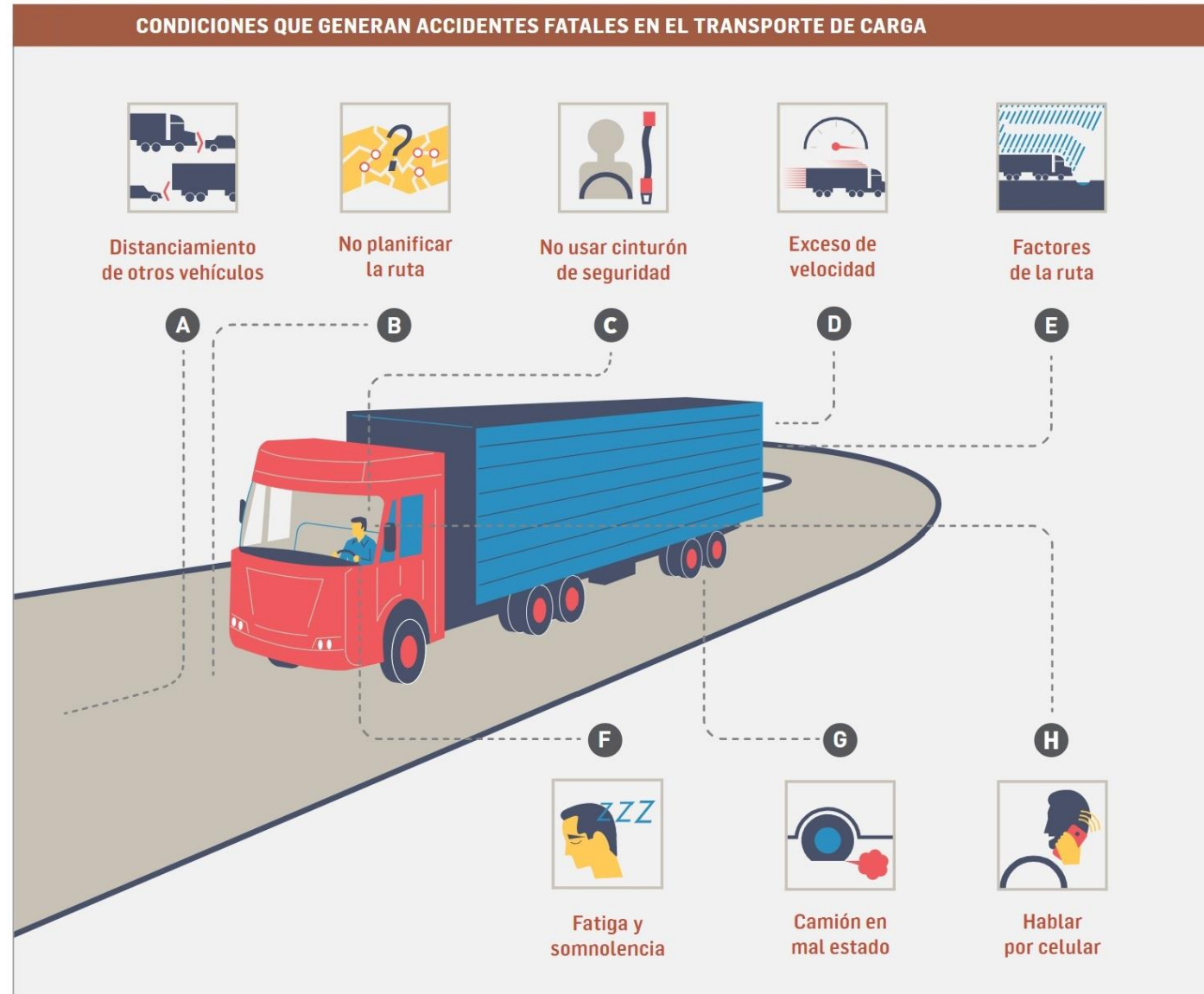
1.- No existe viaje que valga, si se pone en riesgo mi vida o la de los demás



2.- De origen a destino seguro es mi camino



3.- Todos los accidentes son prevenibles



4.- Si miro a mi alrededor, puedo encontrar el error

El ángulo de visión 'normal' de una persona es de unos 104 °
Al aumentar la velocidad se reduce.



5.- Manejando seguro, seguro regreso con mi familia

Maniobra defensiva



6.- La seguridad no es una moda, es mi compromiso con la vida



7.- Conduciendo seguro, no me conduzco a la distracción

CONDUCTOR: NO TE DISTRAIGAS

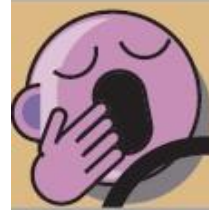
Hay 4 tipos de distracción

			
VISUAL	AUDITIVA	MANUAL	COGNITIVA
Tener la mirada en otra cosa en vez de la vía	Escuchar ruidos que no tienen que ver con el camino	Manipular otra cosa que no sea el volante	Pensar en cualquier otra cosa que no sea conducir

8.- La fatiga se combate con un descanso adecuado

LOS SINTOMAS

EN LA CONDUCTA



- Moverse mucho en el asiento
- Cambiar de postura
- Bostezar

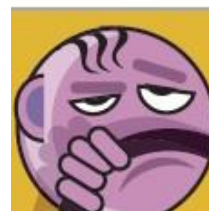


- Estirarse
- Tocarse la cara o el cuello
- Equivocarse en el cambio de marchas

FÍSICOS



- Dolores musculares
- Calambres o cosquilleos en las extremidades
- Pesadez de cabeza
- Tensión en el cuello
- Malestar y cansancio general



- Respiración superficial
- Picor de ojos
- Parpadeo constante
- Somnolencia

9.- Las normas de conducción no son para los demás, son para todos



10.- Tómatelo en serio, drogas y alcohol al volante son un peligro constante



Nombre:

No de empleado:

Fecha

Numero de Licencia:

Núm. de medicina preventiva:

Base:

¿El decálogo a quien va dirigido y porqué?

¿Cuántas acciones lleva este decálogo?

Menciona 3 acciones de este decálogo.

1.-

2.-

3.-

¿Qué acción representa mayor impacto para ti?

¿Qué acción crees que debes reforzar o tener mas presente en tus hábitos de manejo?

- 1.- No existe viaje que valga, si se pone en riesgo mi vida o la de los demás.
- 2.- De origen a destino seguro es mi camino.
- 3.- Todos los accidentes son prevenibles.
- 4.- Si miro a mi alrededor, puedo encontrar el error.
- 5.- Manejando seguro, seguro regreso con mi familia.

**UAG**

- 6.- La seguridad no es una moda, es mi compromiso con la vida.
- 7.- Conduciendo seguro, no me conduzco a la distracción.
- 8.- La fatiga se combate con un descanso adecuado.
- 9.- Las normas de conducción no son para los demás, son para todos.
- 10.- Tómalo en serio, drogas y alcohol al volante son un peligro constante.

**APRENDER A
PREVENIR
ES APRENDER
A VIVIR**