

Accidente

Suceso anormal no querido, ni deseado que se presenta de forma brusca e inesperada, normalmente es evitable, interrumpe la continuidad del trabajo y puede causar lesiones a las personas.

En la vía Pública

Camine siempre por la vereda. No lo haga nunca por el borde de la calle. Evite pasar por debajo de lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos.

No cruce distraídamente la calle. Hágalo únicamente por los pasos señalizados.

Si los pasos no están señalizados, cruce por las esquinas. Cruce siempre en línea recta, en sentido perpendicular a las veredas.

Cruce a buen paso, no corra ni se distraiga. De esta forma evitará tropezarse con los demás peatones. Para cruzar la calle, espere en la vereda hasta que tenga vía libre.

En cuanto al semáforo, el amarillo es indicador de que el verde va a cambiar a rojo. Sirve para prepararnos para cruzar, y dar tiempo a los vehículos que se van acercando, para que puedan detenerse. No cruce nunca con luz amarilla.

El accidente in itínere es aquel acontecimiento súbito y violento ocurrido en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo, siempre y cuando el damnificado no hubiere interrumpido o alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo. El trabajador podrá declarar por escrito ante el empleador, y éste dentro de las setenta y dos (72) horas ante el asegurador, que el itínere se modifica por razones de estudio, concurrencia a otro empleo o atención de familiar directo enfermo y no conviviente, debiendo presentar el pertinente certificado a requerimiento del empleador dentro de los tres (3) días hábiles requerido.

Como peatón**Al cruzar la calle:**

- Respete siempre la luz del semáforo y hágalo por la senda peatonal o por las esquinas, observando hacia ambos lados la proximidad de vehículos.
- No salga ni cruce entre vehículos estacionados y asegúrese ser visto por los conductores.
- No utilice auriculares ni celulares mientras se encuentre transitando por la vía pública. Esto puede distraerlo y causarle serios accidentes.

Al usar transporte público:

- Espérela sobre la vereda. Si viaja en tren o subterráneo respete la línea de seguridad del andén. No suba ni baje del transporte hasta que el mismo se encuentre totalmente detenido. Tómese de los pasamanos. Esté atento a frenadas y arranques bruscos.

La seguridad está formada realmente por una combinación de: actitud, comportamiento y control.

La **actitud** es una forma de pensar- la forma que usted visualiza una situación determinada en la vía pública. El **comportamiento** es lo que usted hace acerca de ésta, cómo reacciona ante una situación. El **control** se encarga de visualizar que todo lo que lo rodea no sea un riesgo. Si tiene una buena actitud, un comportamiento seguro y efectúa el control necesario para hacer que las cosas no signifiquen riesgo, tendrá un comportamiento seguro.

La mejor defensa que usted tiene contra las posibilidades de sufrir accidentes, radica en sus aptitudes para mantenerse atento y consciente mientras transita por la vía pública.

**Notas y Comentarios**

Condiciones para conducir

Antes de ingresar a la vía pública, verificar que tanto usted como su vehículo se encuentren en adecuadas condiciones de seguridad, de acuerdo con los requisitos legales, bajo de su responsabilidad.

Los propietarios de vehículos de servicio de transporte de pasajeros y carga, deben tener organizado de modo que los vehículos circulen en condiciones adecuadas de seguridad, siendo responsables de su cumplimiento, no obstante la obligación que pueda tener el conductor de comunicarles las anomalías que se detecte a su empleador.

En la vía pública, circular con cuidado y prevención, conservando en todo momento el dominio efectivo del vehículo, teniendo en cuenta los riesgos propios de la circulación y demás circunstancias del tránsito.

Cualquier maniobra deben advertirla previamente y realizarla con precaución, sin crear riesgo ni afectar la fluidez del tránsito.

La mayor parte de los accidentes se originan a partir de **errores humanos** al conducir. Nuestro objetivo es focalizar la atención sobre las principales causas de accidentes, a fin de **mejorar la calidad de manejo**.

Hablemos entonces de las soluciones: La capacitación de Manejo Seguro minimiza los problemas en el tránsito y previene accidentes. Objetivos e ideas:

1. VERIFIQUE SU ENTORNO:

Esté atento a lo que sucede delante, detrás y a los costados de su vehículo. Mantenga las manos al volante.

La idea es: **ACTITUD ALERTA.**

2. MIRE MÁS ALLÁ DE SU ENTORNO:

Mire más allá de la trompa de su vehículo. Otro factor a considerar es la distancia entre vehículos. Lo cual nos permitirá frenar ante imprevistos.

La idea es: **VER LO MÁS LEJOS POSIBLE EN EL TRÁFICO.**

3. UBÍQUESE EN UN LUGAR SEGURO:

Posicione su vehículo de manera tal que pueda dominar toda la visión de su entorno y su tiempo de respuesta ante imprevistos.

Disminuya la velocidad si algún objeto de contenido puede ser un riesgo para usted.

La idea es: **EVITAR LAS BARRERAS VISUALES.**

4. MIRE PERMANENTEMENTE SU ENTORNO:

No fije la mirada en un punto y evite las miradas en blanco. Realice monitoreos visuales permanentes de las condiciones del tránsito. No es conveniente fijar la mirada más de 3 segundos en un mismo punto u objeto.

La idea es: **TENER UNA VISIÓN COMPLETA.**

5. HÁGASE SU ESPACIO SEGURO:

Busque su espacio seguro que le permita alejarse intencionadamente del vehículo que va adelante cuando usted está encerrado o corre peligro de sufrir un accidente.

Verifique el estado de la banquina. Si ésta es defectuosa o no existe recuerde que deberá disminuir la velocidad y tener más cuidado.

La idea es: **TENER SIEMPRE UNA SALIDA.**

6. NO PASE DESAPERCIBIDO:

Ante maniobras peligrosas de otros conductores y a modo de prevención use luces, bocina, giros, etc. Lleve siempre las luces bajas encendidas, aún de día.

Observe por los espejos continuamente, teniendo en cuenta los puntos ciegos.

La idea es: **SER VISTO.**

7. ATENCIÓN EN CONDICIONES ESPECIALES:

Esto se debe principalmente a los cambios en los componentes del tráfico y a las alteraciones climáticas.

El cansancio, las drogas y el alcohol reducen su capacidad de atención. Evite conducir en estos casos.

La idea es: **FRENTE A UN CAMBIO DE CONDICIÓN DEL TRÁFICO O DEL CLIMA, MAYOR PRUDENCIA.**

8. UTILICE CINTURÓN DE SEGURIDAD:

Lo convierte a usted en un parte fija del vehículo, evitando la expulsión fuera del habitáculo y golpes en caso de choque. Los pasajeros ubicados en la parte de atrás del vehículo también deben usarlo.

La idea es: **USE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD, SALVARÁ SU VIDA.**

Notas y Comentarios

.....

.....

.....

.....

.....

Carga y descarga de materiales de camiones

- Deben iniciarse a una distancia horizontal que sea menor de 80 cm desde el punto medio entre los tobillos.
- Deben realizarse desde alturas de partida no superiores a 30 cm por encima del hombro o no superiores a 180 cm por encima del nivel del suelo.
- Deben realizarse cuando se conoce un límite seguro para levantamiento repetidos.
- Antes de que el camión se ponga en marcha: amarre firmemente la carga a un punto fijo del vehículo y aléjese a una distancia prudencial de manera tal que no corra peligro en caso de que la carga se desplace o caiga.

Cargas de formas irregulares

Los objetos largos que son relativamente livianos pueden ser difíciles para levantar o transportar. Cuando tenga que levantar y transportar caños, maderas u otras cargas largas y livianas, no "abraze" la carga junto a su cuerpo. Lo correcto sería apoyarla sobre sus hombros conservando la parte frontal más alto que el de atrás. Si la carga es lo suficientemente larga o pesada como para que se necesiten dos personas, cada una de éstas deberá colocar la carga en el mismo lado y conservar nivelado el objeto. (Debe mantenerse el paso al caminar).

Algunas cargas de gran tamaño pueden ser lo suficientemente livianas como para levantarlas, pero obstaculizan la visión. En estas situaciones, es mejor emplear una ayuda mecánica o pedir ayuda a un compañero de trabajo.

Los accidentes por esfuerzos mal realizados pueden generar incapacidades prolongadas. También se debe tener en cuenta las lesiones en manos, pies u otras partes del cuerpo generadas en este mismo trabajo.

Antes de comenzar un levantamiento manual de carga, el trabajador debe poner atención en dos aspectos esenciales: **las características de la carga y el camino a recorrer**. Es necesario eliminar todo obstáculo del camino y recordar aquellos que no se pueden remover. Tener en cuenta una relación entre el peso a transportar manualmente y la distancia a transitar.

Método seguro para levantar:

1. **Parece frente a la carga:** busque una buena base de sustentación. Afirme los pies en el piso, separados entre sí, unos 30 cm. aprox.
2. **Flexione las rodillas:** póngase en cuclillas frente a la carga, lo más cerca que pueda.
3. **Tome firmemente la carga:** mantenga la carga lo más recta posible. El esfuerzo que realiza con el extremo de su columna se minimiza cuanto más erguido esté. Tome la carga de abajo usando la mayor parte de la mano. Trate de sostener al objeto que está levantando, tan cerca del cuerpo como sea posible, a medida que, en forma gradual, endereza las piernas y adopta la posición de parado. En lo posible tome la carga mirando hacia delante.
4. **Haga movimientos lentos ejerciendo una fuerza pareja con ambas manos y brazos:** los movimientos bruscos y rápidos pueden causar daños en la espalda mediante lesiones musculares o de la columna. Transporte peso lo más cerca posible a su cuerpo. Si la carga es pesada y no es posible transportarla con ayuda, tome los descansos necesarios. Mantenga la cabeza siempre erguida, camine

mirando hacia delante. Cuando deba cambiar de dirección con la carga, girar o rotar, ayúdese cambiando la dirección de los pies, nunca doble la cintura.

5. **Descarga:** ubíquese lo más cerca posible del lugar donde depositará la carga. Mantenga una buena base de sustentación y la carga firmemente tomada con ambas manos. Aproveche la fuerza de gravedad para bajar la carga, realice las mismas maniobras que realizó al levantar la carga.

Transporte de materiales con carretillas manuales:

Con la carretilla cargada, traccione del frente, con las dos manos realizando un esfuerzo pareja y constante. Siempre tómela de sus manijas. Tome precauciones en planos inclinados.

Transportadores de banda:

Controle los puntos de atrapamiento. Evite el uso de ropa holgada, cabello suelto, cadenas, anillos, etc.

Transportadores aéreos:

Cuide el estado de los rieles y ganchos así como su posible caída por descarrilamiento o desprendimiento del material. En este caso es obligatorio el uso de casco de seguridad.

Por cada accidente grave o mortal, se producen 10 accidentes con lesiones de baja temporal o de cura de botiquín, con o sin daños materiales. 30 accidentes con daños materiales, con o sin lesión y 600 incidentes, es decir, casos de riesgo en lo que no se ha producido lesión ni daño.



Notas y Comentarios

Licencia para conducir "CLASE A"

Para camiones, motocicletas y triciclos motorizados. Cuando se trate de motocicletas de más de 150 centímetros cúbicos de cilindrada, se debe haber tenido previamente por dos años habilitación para motos de menor potencia, excepto los mayores de 21 años.

Sistema de iluminación.

- Faros delanteros.
- Luces de posición.
- Luces de giro.
- Luces de freno traseras.
- Luz para patente trasera.
- Luces intermitentes de emergencia.

Facilite la maniobra de adelantamiento a quien le pida paso. Recuerde que la carrocería de la motocicleta es su propio cuerpo y que, en caso de accidente, quien lleva las de perder es el motociclista.

En zona urbana vaya lo más cerca posible de la vereda derecha y circule en línea recta, sin hacer "zig-zag" entre los demás vehículos.

Si se circula en caravana, hágalo en el lugar que le corresponda, sin intentar ganar puestos en la fila. Si se producen detenciones, espere en su lugar a que los vehículos que tiene delante se pongan en marcha.

El reparto en motocicleta o ciclomotor es una tarea altamente riesgosa. Conducir el vehículo con seguridad también requiere que el conductor anticipe las eventuales situaciones de riesgo para evitar que las mismas ocurran o si aún así ocurrieran, que sean minimizadas en sus consecuencias.

Por las mismas razones de riesgo, es más peligrosa aún la distribución de mercadería en patines.

Para el caso del transporte en bicicletas también, como en el caso de los ciclomotores, se deben tomar recaudos especiales.

Condiciones legales y de seguridad para conducir una motocicleta o ciclomotor

1. Luces obligatorias. Correcto funcionamiento y estado de faros de iluminación, de giro y de frenado. Conducción con faros encendidos.
2. Doble espejo retrovisor.
3. Bandas reflectantes en la caja de la carga.
4. Zonas calientes del ciclomotor, protegidas.
5. Bultos a transportar fijos. Disposición balanceado del peso a transportar.
6. Correcto inflado de neumáticos.
7. Correcto funcionamiento de frenos independientes en ruedas delantera y trasera.
8. Buen estado y correcta fijación del asiento.
9. Buen estado de guardabarros.
10. Lubricación correcta.

Condiciones del conductor

1. Habilitación para conducir.
2. Capacitación obligatoria.
3. Identificación y documentación del vehículo y del conductor.

Elementos de Protección Personal

1. Uso obligatorio del casco y protección facial.
2. Campera con banda refractaria.
3. Equipo para lluvia con ajuste anatómico.
4. Protección de las piernas a los golpes y al calor.

Actos inseguros que se deben evitar

1. Andar por la vereda.
2. Saltar cordones.
3. Manejar cansado o sin condiciones físicas.
4. Adelantarse antes de la señal verde del semáforo.
5. Exceso de velocidad.
6. Ir pegado a otro automotor, colectivos o camiones.

Al conducir

Mantenga distancia con el vehículo que lo antecede. No transporte bultos que dificulten la visión o el equilibrio. No utilice auriculares. **Transite en el sentido del tránsito, en "fila india" y en línea recta:** de esta manera uno es predecible y no desorienta a los demás conductores.

Las consecuencias más comunes de estos accidentes son lesiones en el conductor.

Notas y Comentarios
