

Comportamiento en la carretera y prevención de daños

Fecha original:

Propietario: Operaciones

Objetivo:

Establecer directrices e instrucciones para la participación en el tráfico y describir diversas acciones que influyen en la prevención de daños.

Ámbito de aplicación:

Van den Bosch

Responsabilidades:

Dirección



Método de trabajo

Las prisas a menudo causan problemas que surgen en una fracción de segundo pero generan muchos problemas. Por lo tanto, no te dejes llevar por las prisas. Antes de conducir, después de cada parada corta o larga, pausa o descanso, verifica que todo está en orden con tu combinación. (Ver 'lista de verificación de materiales y documentos'.)

Subir y bajar del vehículo

- Usa calzado de trabajo y comprueba que las suelas no estén resbaladizas o sucias para evitar posibles deslizamientos.
- Agarra ambas asas, una con cada mano.
- Utiliza todos los peldaños y asas - no el volante - para impulsarte hacia arriba.
- Baja mirando hacia la cabina.
- Sube y baja con calma, hacerlo con prisas suele salir mal.
- No saltes al bajar. Esto puede causarte problemas físicos a largo plazo en tobillos, talones, rodillas, caderas y/o espalda.

Uso del freno de mano

- Siempre pon el freno de mano antes de abandonar el vehículo.
- Asegúrate de que la marcha esté en punto muerto.

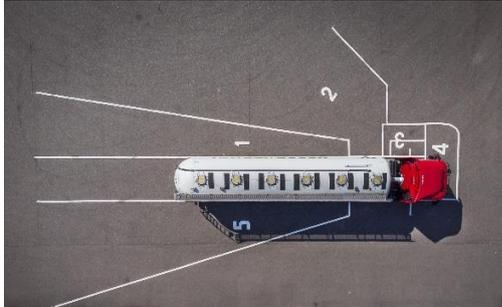




Espejos y ventanas

Asegúrate de que:

- las ventanas de la cabina estén limpias y tengas visibilidad libre en todas las direcciones;
- no hayas colocado objetos frente al parabrisas de la cabina;
- los espejos estén limpios y correctamente ajustados. Si es posible, utiliza una zona de ajuste de espejos para esto.



Anticipación/conducción defensiva

- Mira bien hacia adelante. Presta atención a las calles laterales, semáforos y otros usuarios de la vía.
- Así tendrás tiempo para anticipar. Esto evita frenadas bruscas.
- Concéntrate completamente en conducir tu vehículo y no realices acciones que distraigan tu atención del tráfico, como usar el teléfono móvil, el sistema de navegación, el ordenador de a bordo o comer o beber.



Fatiga

Participar en el tráfico cuando estás cansado puede tener graves consecuencias. Existe el riesgo de que no reconozcas adecuadamente lo cansado que estás y el impacto negativo que esto tiene en tu tiempo de reacción. Como conductor profesional, tienes una gran responsabilidad por la seguridad de otros usuarios de la vía en el tráfico diario.

Señales de fatiga:

- estirarse, bostezar y cambiar de posición repetidamente;
- divagar constantemente en pensamientos;
- luchar por mantener los ojos abiertos;
- cabecear;
- microsueños (¿ya estoy aquí?)



Si notas esto: detente y toma al menos un descanso de quince minutos. Si es necesario, extiéndelo a media hora o tres cuartos de hora. Dormir más de 45 minutos tiene el efecto contrario. Acuéstate completamente en tu cama para poder relajarte totalmente.

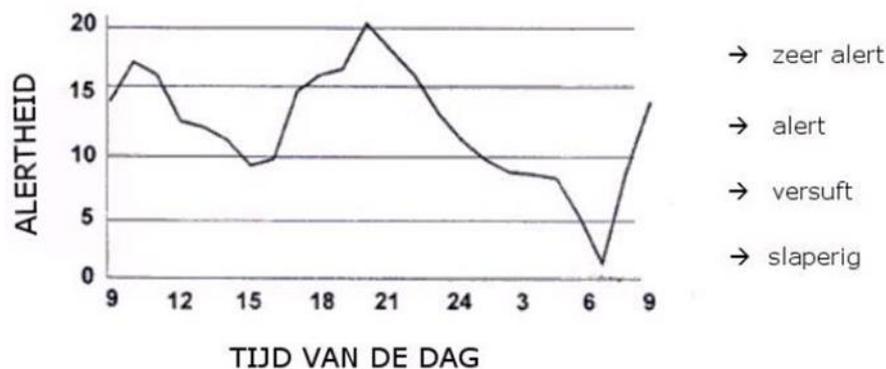


¡Esto NO es lo que se debe hacer!

Cuándo es mayor el riesgo de fatiga:

- al amanecer;
- una hora después de la comida caliente (el conocido "bajón después de comer");
- al anochecer;

Intenta planificar tus descansos especialmente durante estos momentos.





Consejos para prevenir la fatiga:

- Ajusta la cantidad de sueño según lo que necesites.
- Planifica tus comidas, períodos de descanso y momentos de sueño, y ten en cuenta tu reloj biológico.
- Toma medidas inmediatas si te sientes somnoliento.
- Comienza tu trabajo sin falta de sueño.
- Desarrolla un patrón de sueño y ritmo de vida claro para ti mismo con horarios (lo más posible) fijos para, por ejemplo, comer y dormir.
- Consume comidas ligeras que no sean excesivamente grasas y sé moderado con el consumo de cafeína.
- Evita el alcohol, especialmente la noche antes de conducir.



- Evita el estrés.
- Haz ejercicio regularmente.
- Ten cuidado con los medicamentos, pueden afectar tu sueño. Consulta a tu médico o farmacéutico sobre esto si tomas medicamentos.



- Utiliza los sistemas modernos de seguridad con los que está equipado tu camión, ¡pero no confíes en ellos ciegamente!
- Asegúrate de que la iluminación funcione correctamente. Enciéndelo siempre también durante el día.
- Deja que el conjunto ruede lo máximo posible. Aprovecha la energía cinética de la combinación. Esto evita frenadas bruscas y además es favorable para el consumo de combustible y reduce el desgaste de los forros de freno y neumáticos.
- Acelera también suavemente para lograr el consumo de combustible más favorable posible.
- Mantén siempre suficiente distancia.
- Adapta siempre tu conducción a las condiciones meteorológicas.
- **¡Tú eres el profesional!** Demuéstralo en tu participación en el tráfico.
- No castigues los errores de otros, sino disfruta del hecho de que has sabido manejar y resolver bien el error de otro.



- Sé cortés con los demás usuarios de la vía y no fuerces la preferencia de paso.

Dar la vuelta en la carretera

- Cuando notes que te has equivocado de camino, busca un lugar adecuado para dar la vuelta. Preferiblemente utiliza una rotonda para esto.
- Intenta evitar siempre la marcha atrás. Es mejor dar un rodeo. La seguridad tuya y del resto del tráfico es mucho más importante que dar la vuelta 'rápidamente'.
- Nunca gires el conjunto en ángulo recto al dar la vuelta, esto causa enormes daños a los neumáticos, ejes y la cisterna.

Parar

- Si te detienes para, por ejemplo, operar el ordenador de a bordo, hazlo en un punto donde estés seguro y no obstaculices al resto del tráfico.
- Cuando conduzcas en un atasco, mantén libres los cruces, entradas, salidas y especialmente los pasos a nivel.
- Cuando te hayas detenido por completo, mantén el pie en el freno. Esto es especialmente importante cuando transportas líquidos. Debido al movimiento del líquido en el semirremolque/contenedor cisterna, el conjunto puede volver a ponerse en movimiento.
- Especialmente durante y poco después de una parada de emergencia, la carga puede seguir ejerciendo presión.
- Nunca te detengas ni conduzcas por una berma junto a una zanja debido al riesgo de vuelco.

Maniobrar

- Abre tu ventanilla y, si es necesario, baja/apaga el volumen de la radio para poder oír bien cualquier señal o llamada.
- Antes de dar marcha atrás o maniobrar, mira bien a tu alrededor prestando atención al ángulo muerto.



- Asegúrate de que no haya personas paradas o caminando. Avisa a la gente que vas a maniobrar.
- Usa las luces de emergencia.
- Utiliza los espejos de ambos lados para dar marcha atrás. No saques la cabeza por la ventana: te olvidarás de controlar el lado derecho del vehículo.
- Si no estás seguro, bájate y comprueba.



La relación entre velocidad de conducción, distancia de seguridad y distancia de frenado.

Mantén suficiente distancia con el vehículo que te precede. A continuación se muestra un resumen de las diferentes distancias de frenado a 80km y 90km por hora, en las condiciones más favorables. La distancia de frenado se compone de:

- distancia de frenado real: el momento en que los frenos empiezan a funcionar efectivamente;
- tiempo de reacción, el tiempo entre presionar el pedal del freno y la activación de los frenos.

Velocidad antes de frenar =	80 km/h - 90 km/h
Metros por segundo (m/s) =	22 m/s - 25 m/s
Distancia de reacción (1 segundo) =	22 metros - 25 metros
Acumulación de presión de frenado =	11 metros - 12,5 metros
Distancia de frenado =	<u>55 metros - 70 metros +</u>
Distancia total de frenado =	88 metros - 107,5 metros

Esto es con una desaceleración de frenado de 4,5 metros/seg².

Un vehículo que no frena de manera óptima necesitará fácilmente 20 metros adicionales de distancia de frenado. El efecto del pavimento mojado aumentará aún más la distancia de frenado.

Por lo tanto, hay al menos 88 metros entre reconocer la necesidad de frenar y detenerse completamente. Esto es casi 6 veces la longitud de tu vehículo para una combinación de tractora/semirremolque.