

# ¿SABÍAS QUE...?

HAY MUCHAS COSAS QUE NO SABES  
DEL ALCOHOL, LAS DROGAS O EL CANSANCIO...  
CUANDO CONDUCES,



**¡ECHA UN VISTAZO!**



**¿SABÍAS QUE...?**

**INTRODUCCIÓN**

**CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS**

**CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO**

**CONDUCCIÓN NOCTURNA**

**SOMNOLENCIA**

**VELOCIDAD**

**USO ADECUADO DEL  
CINTURÓN DE SEGURIDAD**

**USO ADECUADO DEL CASCO**

**DISTRACCIONES**

**COMPORTAMIENTO EN CASO DE  
ACCIDENTE**

# LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

¿SABÍAS QUE...?:

Constituyen un problema de salud pública.

Son la principal causa de mortalidad de jóvenes en España.



- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

## ¿SABÍAS QUE...?:

- El consumo de alcohol y otras drogas es una de las principales causas de accidente de tráfico.
- Por debajo del límite permitido de alcohol se puede sufrir un accidente, la única tasa segura de alcohol es 0,0.
- Dos personas que beben lo mismo no necesariamente alcanzan la misma tasa de alcohol.
- Tras ingerir alcohol, dormir unas horas no siempre es suficiente para garantizar una conducción segura.
- El riesgo de accidentes se multiplica con el consumo de alcohol.
- Si has bebido o consumido otras drogas, utiliza otro medio de transporte para desplazarte, no conduzcas.
- Recuerda, con alcohol, menos seguridad.



CONTINÚA... →

- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

## ¿SABÍAS QUE...?:



- ❖ Bajo los efectos de las drogas se altera la percepción y la estimación de distancias.
- ❖ Resulta más difícil mantener la concentración.
- ❖ Sobrevaloramos nuestras capacidades y se cometen más infracciones.
- ❖ Se experimentan deslumbramientos y visión borrosa.
- ❖ Cuando desaparecen los síntomas de las drogas aparece una fase de agotamiento físico y mental.
- ❖ Los conductores están obligados a someterse a las pruebas de detección de alcohol y otras drogas.
- ❖ La sociedad castiga cada vez con mayor dureza conducir bajo los efectos del alcohol y las drogas, incluso con penas de prisión.

- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO

## ¿SABÍAS QUE...?:

- Conducir requiere un alto nivel de concentración.
- Consumir alcohol y otras drogas puede provocar euforia o depresión.
- Tras una noche de copas, aunque te sientas bien, el consumo de alcohol y otras drogas:
  - Incrementa tu nivel de agresividad y hostilidad.
  - Asumes un mayor nivel de riesgo.
  - Se incrementan las distracciones.
  - Existe una mayor sensibilidad al sueño y la fatiga.

INTRODUCCIÓN

CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO

CONDUCCIÓN NOCTURNA

SOMNOLENCIA

VELOCIDAD

USO ADECUADO DEL  
CINTURÓN DE SEGURIDAD

USO ADECUADO DEL GASCO

DISTRACCIONES

COMPORTAMIENTO EN CASO DE  
ACCIDENTE

VOLVER  
AL  
ÍNDICE



# CONDUCCIÓN NOCTURNA

## ¿SABÍAS QUE...?:

- Con menos luminosidad, la visión pierde resolución y contraste; tardamos más tiempo en identificar obstáculos, señales, luces de frenado....
- El esfuerzo de la vista incrementa la fatiga y cometemos más errores de apreciación.
- Según las estadísticas, el número de víctimas se incrementa con menos luminosidad, tanto en carretera como en vía urbana.
- **Ver y ser visto**, una de las máximas en la conducción, adquiere mayor importancia durante la noche.



- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# SOMNOLENCIA

## ¿SABÍAS QUE...?:

- ❖ Para evitar la aparición del sueño, se recomienda no conducir de madrugada, y en las primeras horas de la tarde.
- ❖ **Dormir lo suficiente** resulta imprescindible para conducir con mayor seguridad.
- ❖ Cambiar las horas habituales de sueño, altera nuestra capacidad para conducir.
- ❖ Dormir mal puede resultar tan peligroso como dormir poco.
- ❖ Mientras conducimos, resulta imprescindible identificar los síntomas del sueño para tomar precauciones y garantizar nuestra seguridad.
- ❖ Las temperaturas extremas, la densidad del tráfico o el mal estado del pavimento favorecen la aparición del sueño y la fatiga.
- ❖ **Si te encuentras cansado** mientras conduces y percibes que tienes sueño, para descansar durante 20-30 minutos.



INTRODUCCIÓN
CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
CONDUCCIÓN NOCTURNA
<b>SOMNOLENCIA</b>
VELOCIDAD
USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
USO ADECUADO DEL CASCO
DISTRACCIONES
COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# VELOCIDAD

## ¿SABÍAS QUE...?:

- ❖ La velocidad, excesiva o inadecuada, es la causa de un alto porcentaje de accidentes, de heridos con lesiones graves y fallecidos.
- ❖ La velocidad incrementa la distancia de reacción y de frenado, es decir, recorreremos más metros antes de reaccionar ante un imprevisto.
- ❖ Los límites de velocidad se establecen con criterios técnicos relacionados con el diseño de la vía.
- ❖ Es responsabilidad del conductor tener un limitador de velocidad efectivo.
- ❖ Los daños físicos están relacionados en un accidente con la cantidad de energía acumulada en el impacto por el efecto de la velocidad.



- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD**
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

## ¿SABÍAS QUE...?:

- A 50 km/h, sin cinturón de seguridad, el impacto contra el parabrisas equivale a una caída desde un tercer piso.
- En caso de accidente, el cinturón retiene nuestro cuerpo. Sin el cinturón de seguridad existe el doble de probabilidad de fallecer en un accidente.
- El efecto submarino es uno de los mayores riesgos de un mal uso del cinturón. En caso de accidente, la mala colocación del cinturón impide que retenga nuestro cuerpo, que se desliza por debajo de la banda abdominal del cinturón.
- Los mitos sobre que el cinturón atrapa a los ocupantes, que no es necesario en la ciudad, ni en recorridos cortos, ni en los asientos traseros... pueden costar vidas.



- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# USO ADECUADO DEL CASCO

## ¿SABÍAS QUE...?:

- ❖ El uso adecuado del casco reduce un 50 % la probabilidad de sufrir lesiones mortales.
- ❖ Quienes no lo utilizan alegan que es incómodo, antiestético, da calor...
- ❖ Para elegir el más adecuado hay que tener en cuenta: el tipo (abierto o integral), el material de fabricación (policarbonato o fibra de vidrio), la talla, el cierre, el color, la pantalla (antivaho), y la homologación o garantía de calidad.

- ❖ Si el casco recibe un golpe en un accidente o simplemente por caer desde una altura superior a 1,5 m, puede sufrir daños en su estructura, aunque no se noten en apariencia, y pierde la capacidad de protección.



INTRODUCCIÓN
CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
CONDUCCIÓN NOCTURNA
SOMNOLENCIA
VELOCIDAD
USO ADECUADO DEL GINTURÓN DE SEGURIDAD
<b>USO ADECUADO DEL CASCO</b>
DISTRACCIONES
COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# DISTRACCIONES

## ¿SABÍAS QUE...?:



- ❖ Son una de las mayores causas de accidentes.
- ❖ Mientras conducimos, la distracción incrementa el tiempo de reacción ante cualquier imprevisto.
- ❖ **Durante la conducción, las más frecuentes son:** utilizar el teléfono móvil, circular bajo los efectos del alcohol, fumar, manipular la radio o el navegador, intentar ver un plano, girar la cabeza para hablar, comer o beber...
- ❖ Utilizar el teléfono móvil mientras se conduce incrementa cuatro veces la probabilidad de sufrir un accidente.
- ❖ Tras un minuto y medio hablando por el móvil (incluso con manos libres) el conductor no percibe el 40 % de las señales y reduce en un 12 % la velocidad.
- ❖ Algunos factores externos favorecen la distracción del conductor: una carretera muy familiar, baja luminosidad, deslumbramientos, publicidad...

- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES**
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE

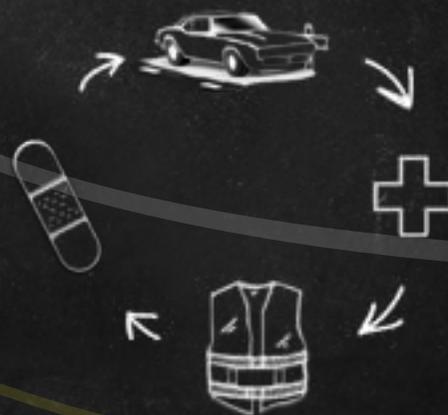


# COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE

## ¿SABÍAS QUE...?:

- ❖ El 60 % de los fallecimientos por accidente de tráfico se produjo en la hora siguiente al siniestro.
- ❖ Los primeros minutos tras el accidente resultan vitales para las víctimas.
- ❖ No prestar ayuda a las víctimas constituye un delito penal por omisión del deber de socorro.
- ❖ Resulta imprescindible actuar de forma correcta para no agravar la situación.

❖ **PAS** es la sigla sobre los pasos a seguir para ayudar de forma eficaz tras un accidente: Proteger, Avisar y Socorrer.



CONTINÚA... ➔

- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE



# COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE

## P A S

**En primer lugar,** a nosotros mismos, por lo que estacionaremos en un lugar seguro con las luces de emergencia encendidas y nos haremos ver con el chaleco reflectante.

**En segundo lugar,** señalar el lugar del accidente con los triángulos de señalización de peligro a 50 m para evitar nuevos accidentes.

**Finalmente,** resguardar a las víctimas de las inclemencias meteorológicas o de otros vehículos.

A los servicios de emergencia del **112** que coordinan todos los servicios y efectivos.

Les informaremos del lugar del accidente, la situación y localización, número de víctimas, vehículos implicados.

Con el máximo cuidado, sin manipular a las víctimas para evitar lesiones.

No quitaremos nunca el casco a un herido, ni le trasladaremos en un vehículo no apto.

Lo más importante es acompañar a las víctimas hasta la llegada de los profesionales.

- INTRODUCCIÓN
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- CONSUMOS ASOCIADOS AL OCIO
- CONDUCCIÓN NOCTURNA
- SOMNOLENCIA
- VELOCIDAD
- USO ADECUADO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD
- USO ADECUADO DEL CASCO
- DISTRACCIONES
- COMPORTAMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE

