

20
25

BUENAS PRÁCTICAS
AL VOLANTE

BUNE PRACTICI
DE CONDUCERE

الممارسات الجيدة أثناء القيادة

DEPÓSITO LEGAL: M-14451-2025

Con la financiación de
la Comunidad de Madrid



BUENAS PRÁCTICAS AL VOLANTE

ES

Índice

1. INTRODUCCIÓN	04
2. OBJETIVO	04
3. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL	05
4. BUENAS PRÁCTICAS AL VOLANTE	06
5. TRANSPORTE PÚBLICO: RECOMENDACIONES PRÁCTICAS	08
6. DESPLAZAMIENTOS A PIE: CONSEJOS DE SEGURIDAD	09
7. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO	11
8. CULTURA PREVENTIVA	11
9. NORMATIVA Y RECURSOS WEB	12

1. INTRODUCCIÓN

La seguridad vial laboral es un componente esencial en el entorno de trabajo, especialmente en el sector de la construcción, donde los riesgos asociados a los desplazamientos diarios y al uso de maquinaria pesada son elevados, su implementación (capacitaciones regulares, monitoreo básico de vehículos, sensibilización de los trabajadores, etc.) puede marcar la diferencia para evitar accidentes y garantizar la protección tanto de los trabajadores como del patrimonio de la empresa.

Se identifican tres tipos principales de desplazamientos:

1. Desplazamientos en vehículos: Conducción de camionetas, camiones ligeros y maquinaria utilizada en las obras, así como los vehículos particulares de los trabajadores.
2. Uso del transporte público: Desplazamiento de trabajadores desde y hacia los lugares de trabajo, especialmente en zonas urbanas y periurbanas.
3. Desplazamientos a pie: Movilización dentro de zonas de obra, así como trayectos cortos en entornos de tráfico.

2. OBJETIVO

Este documento ha sido diseñado específicamente para pequeñas empresas de construcción, con el objetivo de brindar pautas claras y accesibles para promover la seguridad vial en el ámbito laboral. Los desplazamientos son una parte esencial de las actividades diarias en este sector, por ello, el establecimiento de prácticas seguras es clave para prevenir accidentes y proteger tanto a los trabajadores como a los recursos de la empresa.

Objetivos generales

- Proteger la vida y la salud de los trabajadores reduciendo la probabilidad de que puedan producirse accidentes en tránsito y posibles lesiones asociadas. Garantizar la seguridad durante los desplazamientos y las actividades laborales.
- Fomentar una cultura preventiva: Crear conciencia entre empresarios y trabajadores sobre la importancia de cumplir con las normas de seguridad vial y adoptar prácticas responsables.
- Evitar interrupciones y pérdidas económicas relacionadas con accidentes viales mediante la planificación y la ejecución de medidas preventivas.

Objetivos específicos

- Identificar riesgos viales comunes y reconocer los peligros más frecuentes en los desplazamientos laborales, como condiciones adversas del entorno, falta de señalización adecuada o el mal estado de los vehículos.
- Establecer normas básicas de seguridad vial para desarrollar procedimientos prácticos y adaptados a las actividades de una pequeña empresa, como inspecciones rápidas de vehículos, uso correcto de equipos de protección, elección de rutas seguras, etc.
- Promover la importancia de una conducción segura, la revisión diaria de los vehículos y el respeto por las señales de tráfico.
- Proveer recomendaciones a los trabajadores para que sus desplazamientos sean seguros y organizados cuando usen el transporte público.



- Brindar pautas para la circulación a pie dentro y fuera de las zonas de obra, incluyendo el uso de ropa de alta visibilidad y precauciones al cruzar calles o trabajar cerca del tráfico.
- Impartir conocimientos básicos y prácticos sobre seguridad vial a todos los empleados, adaptando el contenido a las actividades específicas de la empresa.
- Establecer mecanismos sencillos para evaluar la efectividad de las medidas implementadas y hacer ajustes en función de las necesidades cambiantes.

3. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

Las normas básicas de seguridad vial son la base para prevenir accidentes y garantizar el bienestar de los trabajadores. Estas normas deben ser claras, fáciles de implementar y aplicables tanto en el entorno laboral como en los desplazamientos diarios.

3.1. NORMAS GENERALES APLICABLES A TODOS LOS TRABAJADORES

Se debe siempre cumplir con las normas de circulación, límites de velocidad, señales de tráfico, etc.

Anticiparnos a posibles riesgos y actuar con precaución en cualquier desplazamiento o actividad relacionada con la movilidad del puesto de trabajo.

Mantenernos alerta con lo que nos rodea y el entorno para identificar riesgos, como tráfico pesado, condiciones climáticas adversas o áreas de construcción con poca señalización.

Deben evitarse las distracciones:

- No usar dispositivos móviles mientras se conduce, al caminar o realizar actividades cerca de vehículos o maquinaria.
- No utilizar auriculares que puedan bloquear sonidos del entorno.
- Usar equipos de protección individual (ropa de alta visibilidad, casco de seguridad, etc.).

Nunca conducir si te encuentras fatigado o bajo los efectos de medicamentos que puedan afectar a tus reflejos. Prohibido el consumo de alcohol y/o drogas antes y durante la conducción y estacionar el vehículo en las áreas designadas accionando el freno de mano.

3.2. NORMAS PARA LOS USUARIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO

Nunca subir o bajar del transporte público en lugares no autorizados o cuando el vehículo no se encuentre completamente parado. Al descender, mirar a ambos lados para evitar peligros, así como evitar distracciones (móvil, libros, etc.). Al esperar el transporte nos situaremos en áreas seguras y designadas alejándonos del tráfico.

Evitaremos las distracciones y siempre estar atentos al entorno al ingresar o salir del transporte público.

3.3. NORMAS PARA LOS DESPLAZAMIENTOS A PIE

Transitar siempre por zonas seguras para los peatones (aceras, senderos o caminos designados), cruzar la vía por los lugares adecuados y habilitados (semáforos, pasos de peatones), antes de cruzar comprobar la no existencia de vehículos en movimiento a ambos lados de la calzada.

Ante la existencia de maquinaria en movimiento en el centro de trabajo nos mantendremos alerta y a una distancia segura de dichos vehículos, no correr ni realizar actividades que nos puedan distraer la atención, utilizar ropa de alta visibilidad (chaleco reflectante).

Si fuera necesario transitar en una zona próxima a una máquina en movimiento, asegurarse previamente de que el conductor nos haya visto.

3.4. NORMAS EN CONDICIONES CLIMÁTICAS ADVERSAS

Frente a la existencia de lluvia y/o nieve reducir la velocidad y aumentar la distancia con otros vehículos, si fuera preciso tendremos que utilizar las “luces antiniebla” para mejorar la visibilidad.

El peatón debe evitar las zonas resbaladizas o inundadas y utilizar calzado adecuado para prevenir posibles caídas.

En caso de calor extremo, el trabajador debe mantenerse hidratado y planificar descansos para evitar el golpe de calor durante los desplazamientos.

En caso de la existencia de bajas temperaturas verificar que los vehículos dispongan de líquido anticongelante y que los parabrisas estén limpios. Usaremos ropa adecuada de abrigo y guantes.

3.5. CONCIENCIA Y COLABORACIÓN COLECTIVA

Los trabajadores deben informar a los supervisores o encargados de cualquier situación que pueda representar un peligro vial. Promover el cumplimiento asegurando que todos los miembros del equipo sigan las normas de buenas prácticas y asistir a sesiones de formación sobre seguridad vial que debe organizar el empresario para reforzar los conocimientos y aprender a prevenir accidentes.

4. BUENAS PRÁCTICAS AL VOLANTE

Las buenas prácticas al volante son esenciales para prevenir accidentes, proteger la integridad de los trabajadores y garantizar la continuidad de las operaciones.

4.1. INSPECCIÓN DIARIA DEL VEHÍCULO

Antes de iniciar cualquier trayecto deberemos realizar una revisión rápida del estado del vehículo para garantizar su correcto funcionamiento para nuestra seguridad:

- Chequear elementos básicos: Luces delanteras, traseras, freno, intermitentes, emergencia, presión y estado de neumáticos, nivel de aceite, agua, líquido de frenos y combustible.
- Estado de la carga: Verificar que los materiales o herramientas estén bien asegurados, evitar sobrecargas que puedan afectar la maniobrabilidad del vehículo.
- Frenos y dirección: Confirmar que frenos y dirección (volante) funcionan correctamente.

4.2. CONDUCCIÓN DEFENSIVA

Realizar una conducción defensiva es conducir de tal manera que se pueda intentar evitar accidentes a pesar de los comportamientos o actos incorrectos que puedan cometer otros conductores o podamos encontrar en la vía (carreteras en mal estado, mala señalización, etc.). Es una técnica clave para reducir accidentes, ya que implica anticiparnos a posibles riesgos y tomar decisiones seguras.

Algunas recomendaciones incluyen:

- Mantener una distancia de seguridad, por ejemplo, dejando al menos los 3 segundos de distancia recomendados por la DGT con el vehículo que nos precede, circulando en condiciones normales (a 120 km/h). Para ello, elegiremos un punto fijo de referencia en la vía (un árbol, una farola) y cuando el vehículo que va delante lo rebase contaremos “mil ciento uno”, “mil ciento dos”, “mil ciento tres” (eso equivale a unos 3 segundos). En caso de lluvia, niebla o tráfico pesado aumentar esa distancia.

- Estar atentos a los movimientos de otros vehículos, peatones y ciclistas para poder anticiparnos si fuera necesario. Asegurarnos que el camino está despejado antes de cambiar de carril o girar.
- Reducir la velocidad gradualmente al acercarnos a curvas o zonas de obra. Evitar frenazos o acelerones repentinos que puedan desestabilizar el vehículo.
- Colocar los espejos retrovisores de forma correcta para eliminar y reducir los “puntos ciegos”.
- Señalizar con suficiente antelación cualquier cambio de dirección y maniobra.

4.3. CUMPLIR CON LAS NORMAS DE TRÁNSITO

Se debe evitar conducir a altas velocidades incluso aunque el camino parezca despejado, respetando siempre los límites establecidos de velocidad en áreas urbanas y reducir la velocidad en zonas residenciales, escolares o de obra.

Ceder el paso a viandantes en pasos peatonales, a vehículos de emergencia. Ser cortés con otros conductores y evitar disputas en la vía.

Prohibido el consumo de alcohol, drogas o medicamentos que afecten la concentración o los reflejos. En caso de tomar medicación, consultar previamente si es seguro conducir.

4.4. GESTIÓN DE LA FATIGA Y EL ESTRÉS

Evitaremos conducir cansados, si es posible, dormir al menos 7-8 horas antes de jornadas largas de trabajo y realizar pausas cada 2 horas en trayectos prolongados para hacer estiramientos y descansos.

Debemos planificar las rutas con anticipación para evitar prisas o retrasos. Se recomienda escuchar música relajante o mantener el ambiente tranquilo en el vehículo.

4.5. TRANSPORTE SEGURO DE MATERIALES Y HERRAMIENTAS

La carga debe ir distribuida de forma adecuada y equilibrada, por ejemplo colocar el material más pesado en la base y en la zona lo más cercana posible al eje central del vehículo. Aseguraremos la carga firmemente para evitar su desplazamiento durante el trayecto.

Siempre respetaremos los límites de carga del vehículo (tara). Si fuera necesario transportar grandes volúmenes de carga, considerar realizar varios viajes o alquilar un vehículo adecuado.

Colocar las herramientas afiladas y/o pesadas en las cajas destinadas para su transporte y almacenamiento.

4.6. USO DE TECNOLOGÍA

Se recomienda usar aplicaciones de navegación para identificar rutas más seguras y evitar zonas de tráfico intenso o en mal estado. Configuraremos el destino antes de comenzar a conducir para evitar distracciones.

Aprovechar tecnologías existentes del propio vehículo (si están incluidas), como sensores de proximidad, cámaras de visión trasera, alertas de cambio de carril, etc.

Prohibido usar el móvil mientras se conduce, si fuera necesario, utilizaremos dispositivos “manos libres” o nos detendremos en un lugar seguro antes de realizar una llamada.

4.7. CONCIENCIACIÓN Y COMPROMISO

Participar de forma activa comunicando cualquier problema que detectemos en los vehículos e informar sobre rutas inseguras o condiciones adversas en el camino.

Capacitación continua, participando en sesiones de formación sobre conducción segura y manejo defensivo, así como recibir formación actualizada y periódica de manera regular sobre las normas de tránsito y prácticas recomendadas.

Estas buenas prácticas al volante no solo protegen a los conductores, sino también a los demás usuarios de la vía. Implementarlas en las PYMES ayudará a reducir los riesgos, mejorar la eficiencia operativa y garantizar un entorno laboral más seguro para todos.

5. TRANSPORTE PÚBLICO: RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

En el ámbito laboral de la construcción, muchos trabajadores dependen del transporte público para desplazarse desde sus hogares hasta las obras o instalaciones. Aunque el transporte público es una opción económica y accesible, también conlleva riesgos que deben gestionarse mediante buenas prácticas. Estas recomendaciones buscan garantizar la seguridad de los trabajadores en todas las etapas de sus trayectos.

5.1. PLANIFICACIÓN DEL VIAJE

Identificar las rutas existentes que conectan los puntos de origen y destino. Se recomienda escoger la ruta más segura y confiable priorizando aquella que disponga de parada cercana al centro de trabajo.

Consultar y verificar los horarios de servicio para evitar prisas y/o esperas prolongadas que puedan poner en riesgo la seguridad. Si se detectaran cambios frecuentes de horario planificar una alternativa de transporte.

Esperar el transporte en los lugares designados (paradas, andenes, etc.) que deberán ser seguros y estar protegidos del tráfico directo. Evitar esperar en bordes de carreteras o lugares sin señalización adecuada.

Nos mantendremos atentos al entorno, especialmente en zonas con alto tráfico y/o riesgo de accidentes. Evitar distracciones, como el uso del móvil o auriculares en áreas peligrosas.

5.2. SUBIDA Y BAJADA DEL TRANSPORTE PÚBLICO

Para subir al transporte se debe esperar a que el vehículo esté completamente detenido, formar una fila ordenada para evitar empujones o caídas. Nos sujetaremos a los pasamanos o asideros al entrar al vehículo, especialmente si hay escalones o superficies resbaladizas.

Para descender del transporte avisar al conductor con tiempo antes de la parada deseada, descender solamente cuando el vehículo se encuentre detenido por completo y comprobaremos la no existencia de tráfico o elementos peligrosos (tráfico cercano) que pongan en peligro nuestra seguridad.



5.3. CONDUCTA DURANTE EL TRAYECTO

Siempre que sea posible, se recomienda realizar el trayecto sentado al utilizar el transporte público. Hacer uso de los pasamanos o barras de apoyo para evitar caídas, especialmente durante frenadas o giros bruscos. Debe evitarse permanecer cerca de las puertas si no vamos a descender en la siguiente parada.

Respetar y cumplir con las normas y reglas de la empresa de transporte, no exceder la capacidad permitida, no bloquear los pasillos y las salidas. Siempre ser respetuosos y educados con otros pasajeros y el conductor.

Si fuera necesario transportar herramientas o materiales nos tendremos que asegurar que están adecuadamente protegidos para evitar daños o lesiones. No cargar objetos voluminosos o peligrosos que puedan incomodar a otros usuarios.

5.4. PRECAUCIONES EN CONDICIONES CLIMÁTICAS ADVERSAS

En caso de lluvia usar ropa impermeable y calzado antideslizante para evitar resbalones al subir o bajar del transporte. Precaución con el piso mojado dentro del vehículo.

En condiciones de baja visibilidad utilizar chaleco reflectante o ropa de colores brillantes para ser más visibles en la parada o al cruzar las calles.

En caso de calor extremo hidratarnos antes de iniciar el trayecto y evitar exponernos directamente al sol mientras esperamos en la parada.

5.5. GESTIÓN POR PARTE DEL EMPRESARIO

Facilitar información sobre cómo identificar rutas seguras, así como informar a los trabajadores sobre la seguridad en el transporte público. Fomentar que los trabajadores salgan con tiempo suficiente para evitar las prisas, lo que puede aumentar los riesgos en el trayecto.

Considerar ofrecer subsidios o incentivos para cubrir parte de los costos del transporte público.

Revisar las paradas de transporte cercanas al lugar de trabajo para asegurarse de que sean seguras y accesibles. Gestionar mejoras en la infraestructura cercana, como señalización, iluminación o mantenimiento de caminos, si es posible.

5.6. REACCIÓN ANTE EMERGENCIAS

Tener conocimiento de dónde se encuentran las salidas de emergencia dentro de autobuses o trenes. Prestar atención a las indicaciones del personal del transporte en caso de emergencia.

Informar inmediatamente al conductor, supervisor, empleador, etc. en caso de un accidente o situación peligrosa durante el uso del transporte público.

6. DESPLAZAMIENTOS A PIE: CONSEJOS DE SEGURIDAD

En cualquier momento los trabajadores se trasladan caminando aunque este no sea su principal modo de transporte. Los desplazamientos a pie son frecuentes, ya sea dentro del lugar de trabajo, entre áreas cercanas o al llegar a las obras desde puntos de acceso como transporte público o estacionamientos. Adoptar buenas prácticas al caminar es esencial para reducir riesgos, especialmente en zonas de alta actividad o tráfico. A continuación, se presentan consejos prácticos y específicos para garantizar la seguridad en los desplazamientos a pie:

6.1. USO DE VÍAS PEATONALES SEGURAS

Siempre caminar por áreas seguras para peatones, evitando carreteras o zonas con tráfico pesado. Usar pasarelas o puentes peatonales si están disponibles para cruzar calles o carreteras.

Evitar zonas peligrosas manteniéndonos alejados de bordes de carreteras, zanjas o áreas con poca iluminación. En las zonas de obra respetar la señalización y no traspasar barreras de seguridad.

Al cruzar calles o áreas de tráfico hacerlo solamente por los lugares permitidos, usaremos los pasos de peatones y/o semáforos siempre que estén disponibles. No cruzar en curvas, pendientes u otras áreas donde la visibilidad de los vehículos sea limitada.

Seguiremos la siguiente pauta; (1) detenernos antes de cruzar, (2) mirar a ambos lados para comprobar que no hay vehículos acercándose y (3) cruzar rápidamente, sin correr, manteniendo la atención en los vehículos.

6.2. MANTENER LA ATENCIÓN EN EL ENTORNO

Evitar distracciones, no usar teléfonos móviles, auriculares o cualquier dispositivo que pueda limitar la percepción del entorno, estar atento a señales auditivas, como bocinas, alarmas de maquinaria o advertencias verbales.

Identificar riesgos cercanos, como puede ser maquinaria pesada, cualquier otro vehículo en tránsito, trabajadores en altura, para prevenir posibles caídas de objetos, etc.

6.3. SEGURIDAD EN ZONAS DE CONSTRUCCIÓN

Obedecer señales de advertencia ("maquinaria en movimiento", "prohibido el paso", etc.), seguir las rutas peatonales establecidas en el centro de trabajo, mantener distancia de seguridad con la maquinaria en movimiento, grúas, excavadoras, etc.

Identificar zonas resbaladizas, desniveles, escombros o áreas con cables eléctricos visibles.

6.4. CONDICIONES CLIMÁTICAS ADVERSAS

Con lluvia y/o nieve, caminar despacio y asegurarnos que nuestro calzado tiene buena tracción, evitaremos las zonas con charcos profundos o superficies congeladas.

Con calor extremo llevar agua y mantenernos hidratados durante el trayecto. Intentaremos caminar por zonas de sombra, utilizando sombreros o gorras para protegernos del sol.

En zonas oscuras o con poca visibilidad de deben utilizar linternas o luces portátiles, así como, ropa de alta visibilidad para ser vistos por vehículos o maquinaria.

6.5. ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL DESPLAZAMIENTO

Establecer rutas seguras, caminos que eviten zonas de tráfico denso, áreas peligrosas o calles sin aceras. Se recomienda identificar las rutas más cortas y seguras entre el punto de acceso y el lugar de trabajo. Si fuera posible, programar los desplazamientos fuera de las horas punta, cuando el tráfico de vehículos y peatonal es más alto.

6.6. PROMOCIÓN DE LA CULTURA DE SEGURIDAD

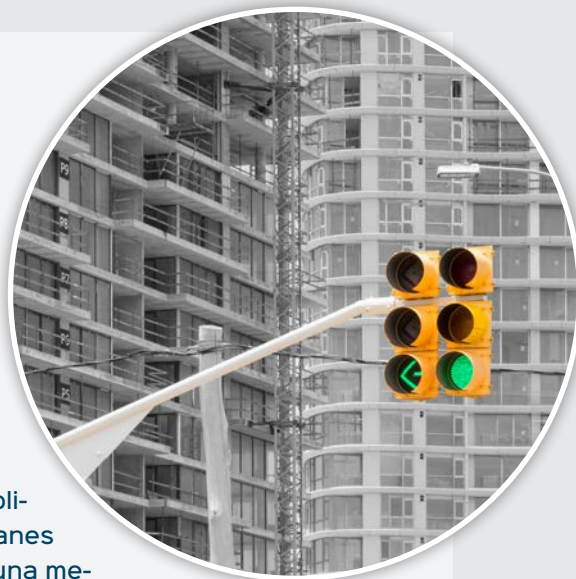
Al igual que en la utilización de otros medios de transporte proporcionar formación a los empleados sobre cómo identificar riesgos y tomar decisiones seguras al caminar. Se debe fomentar que los trabajadores reporten zonas peligrosas o áreas con riesgos. Entregar y divulgar folletos o carteles con consejos de seguridad específicos para desplazamientos a pie.

7. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La evaluación y seguimiento son claves para identificar los riesgos y garantizar unas condiciones seguras en el uso de vehículos y de las vías de circulación.

En la fase de evaluación se inspeccionan los vehículos, se revisa el cumplimiento de protocolos y se analizan los incidentes, los accidentes *in itinere* y en misión, la gravedad de los mismos si se hubieran producido, etc., para implementar mejoras. Esto permite prevenir accidentes y asegurar un entorno seguro para los trabajadores.

El seguimiento verifica que las acciones correctivas se apliquen de forma efectiva, mediante auditorías, revisión de planes y actualizaciones según normativa. Este proceso fomenta una mejora continua, minimizando riesgos y promoviendo la seguridad en las operaciones diarias.



8. CULTURA PREVENTIVA

La cultura de prevención no solo debe limitarse al cumplimiento de normas y protocolos, sino que también debe fomentar un entorno donde la seguridad vial sea una prioridad compartida por todos.

En las pequeñas empresas, este enfoque resulta clave, ya que los recursos limitados pueden ser compensados con una actitud preventiva sólida y el compromiso de todos los niveles de la organización.

8.1. ¿QUÉ ES LA CULTURA DE PREVENCIÓN?

La cultura de prevención se refiere al conjunto de valores, actitudes y prácticas que fomentan la identificación y mitigación de riesgos antes de que ocurran incidentes. En el contexto de la seguridad vial laboral, implica:

- Reconocer los peligros asociados con los desplazamientos en vehículos, transporte público y desplazamiento a pie.
- Adoptar comportamientos responsables y preventivos en todo momento.
- Involucrar a todos los integrantes de la empresa, desde la gerencia hasta los operarios.

8.2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA CULTURA DE PREVENCIÓN

- La seguridad debe estar por encima de la productividad o los tiempos de entrega.
- Todos los trabajadores deben sentirse responsables y participar en la creación de un entorno seguro.
- Adaptar las medidas preventivas a los cambios en el entorno laboral y las necesidades de los trabajadores.

8.3. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA CULTURA DE PREVENCIÓN

- Realizar talleres, charlas y simulacros que promuevan una actitud preventiva frente a los riesgos viales.
- Incluir temas como la conducción responsable, el respeto a los peatones y el uso adecuado del transporte público.



- Los responsables de la empresa deben ser modelos de conducta, demostrando compromiso con la seguridad vial en todas sus acciones.
- Difundir información clara y regular sobre prácticas seguras, normativas y procedimientos.
- Utilizar carteles y mensajes visuales en las zonas de trabajo y vehículos de la empresa.
- Escuchar a los trabajadores para identificar desafíos y soluciones relacionadas con la seguridad vial.
- Realizar encuestas periódicas sobre las percepciones y actitudes frente a los riesgos viales.

8.4. BENEFICIOS DE UNA CULTURA DE PREVENCIÓN EN SEGURIDAD VIAL

- Un enfoque preventivo disminuye significativamente los accidentes e incidentes viales, protegiendo a los trabajadores y los recursos de la empresa.
- Los trabajadores que operan en un entorno seguro son más eficientes y están más comprometidos con sus tareas obteniendo así mayor productividad.
- Una cultura preventiva facilita el cumplimiento de las leyes y regulaciones de seguridad vial, evitando sanciones legales.
- Los empleados se sienten valorados y seguros, lo que fortalece su confianza en la empresa.

8.5. PROMOCIÓN DE LA PREVENCIÓN MÁS ALLÁ DEL ENTORNO LABORAL

- Los conocimientos y prácticas adquiridos en el trabajo pueden aplicarse en la vida cotidiana, mejorando la seguridad de las familias de los trabajadores.
- La empresa se convierte en un agente de cambio positivo, fomentando la seguridad vial como un valor integral.

Fomentar una cultura de prevención en seguridad vial es un proceso continuo que beneficia tanto a la empresa como a sus trabajadores, creando un entorno más seguro.

9. NORMATIVA Y RECURSOS WEB

- *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.*
- *Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.*
- *Real Decreto 2822/1998, de 23 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento General de Vehículos.*
- *Real Decreto 404/2010, de 31 de marzo, por el que se regula el establecimiento de un sistema de reducción de las cotizaciones por contingencias profesionales a las empresas que hayan contribuido especialmente a la disminución y prevención de la siniestralidad laboral.*
- *Real Decreto Legislativo 6/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial.*
- *Estrategia de seguridad vial 2030. Dirección General de Tráfico (DGT)*
- *NTP 1090 - NTP 1091. Riesgos Laborales Viarios. (2017)*
- <https://planmovilidad.lineaprevencion.com>.
- <https://www.dgt.es>. Dirección General de Tráfico (DGT)

BUNE PRACTICI DE CONDUCERE

RU

Index

1. INTRODUCERE	14
2. OBIECTIV	14
3. STANDARDE DE BAZĂ PRIVIND SIGURANȚA RUTIERĂ	15
4. BUNE PRACTICI DE CONDUCERE	16
5. TRANSPORTUL PUBLIC: RECOMANDĂRI PRACTICE	18
6. MERSUL PE JOS: SFATURI DE SIGURANȚĂ	19
7. EVALUARE ȘI MONITORIZARE	21
8. CULTURA PREVENTIVĂ	21
9. REGULAMENTE ȘI RESURSE WEB	22

1. INTRODUCERE

Siguranța rutieră profesională este o componentă esențială a mediului de lucru, în special în sectorul construcțiilor, unde riscurile asociate deplasărilor zilnice și utilizării de utilaje grele sunt ridicate, iar punerea sa în aplicare (formare periodică, monitorizarea de bază a vehiculelor, sensibilizarea lucrătorilor etc.) poate face diferența în prevenirea accidentelor și asigurarea protecției atât a lucrătorilor, cât și a bunurilor companiei.

Sunt identificate trei tipuri principale de deplasare:

1. Circulația vehiculelor: conducerea furgonetelor, a camioanelor ușoare și a utilajelor utilizate pe șantiere, precum și a vehiculelor personale ale lucrătorilor.
2. Utilizarea transportului public: deplasarea lucrătorilor la și de la locul de muncă, în special în zonele urbane și de la periferia orașelor.
3. Mersul pe jos: Mobilizare în cadrul șantierelor de construcții, precum și deplasări scurte în condiții de trafic.

2. OBIECTIV

Acest document a fost conceput special pentru întreprinderile mici de construcții pentru a oferi orientări clare și accesibile pentru promovarea siguranței rutiere la locul de muncă. Deplasările reprezintă o parte esențială a activităților zilnice în acest sector, astfel încât stabilirea unor practici sigure este esențială pentru prevenirea accidentelor și protejarea atât a lucrătorilor, cât și a resurselor companiei.

➤ Obiective generale

- A îmbunătăți viața și sănătatea lucrătorilor prin reducerea probabilității accidentelor rutiere și a leziunilor asociate. A asigura siguranța în timpul deplasării și al activităților profesionale.
- A promova o cultură preventivă: a sensibiliza angajatorii și lucrătorii cu privire la importanța respectării normelor de siguranță rutieră și a adoptării unor practici responsabile.
- A evita perturbările și pierderile economice legate de accidentele rutiere prin planificarea și punerea în aplicare a măsurilor preventive.

➤ Obiective specifice

- A identifica pericolele rutiere obișnuite și a recunoaște cele mai frecvente pericole în timpul deplasărilor de serviciu, cum ar fi condițiile de mediu nefavorabile, lipsa unei semnalizări adecvate sau starea proastă a vehiculului.
- A stabili standardele de bază în materie de siguranță rutieră pentru a dezvolta proceduri practice adaptate la activitățile unei întreprinderi mici, cum ar fi inspecția rapidă a vehiculelor, utilizarea corectă a echipamentului de protecție, alegerea rutelor sigure etc.
- A promova importanța conducerii în siguranță, a verificării zilnice a vehiculului și a respectării semnelor de circulație.
- A furniza recomandări lucrătorilor pentru o deplasare sigură și organizată atunci când folosesc transportul public.
- A furniza orientări pentru traficul pietonal în interiorul și în jurul șantierelor de construcții, inclusiv utilizarea



de îmbrăcăminte cu vizibilitate ridicată și măsuri de precauție atunci când traversați străzile sau lucrați în apropierea traficului.

- A furniza cunoștințe de bază și practice privind siguranța rutieră tuturor angajaților, adaptând conținutul la activitățile specifice ale societății.
- A stabili unele mecanisme simple de evaluare a eficacității măsurilor puse în aplicare și efectuarea de ajustări în funcție de evoluția nevoilor.

3. STANDARDE DE BAZĂ PRIVIND SIGURANȚA RUTIERĂ

Normele de bază privind siguranța rutieră reprezintă baza pentru prevenirea accidentelor și asigurarea bunăstării lucrătorilor. Aceste norme ar trebui să fie clare, ușor de pus în aplicare și aplicabile atât în mediul de lucru, cât și în deplasările zilnice.

3.1. NORME GENERALE APLICABILE TUTUROR LUCRĂTORILOR

Regulile de circulație, limitele de viteză, semnele de circulație etc. trebuie respectate întotdeauna.

Anticipați riscurile posibile și manifestați prudență în orice mișcare sau activitate legată de mobilitatea la locul de muncă.

Fiți atenți la împrejurimi și la mediul înconjurător pentru a identifica pericolele, cum ar fi traficul intens, condițiile meteorologice nefavorabile sau zonele de construcție slab marcate.

Distracțiile ar trebui evitate:

- Nu utilizați dispozitive mobile în timp ce conduceți, mergeți sau efectuați activități în apropierea vehiculelor sau utilajelor.
- Nu utilizați căști care pot bloca sunetele din mediul înconjurător.
- Purtați echipament individual de protecție (îmbrăcăminte cu vizibilitate ridicată, cască de protecție etc.).
- Nu conduceți niciodată dacă sunteți obosit sau sub influența unor medicamente care vă pot afecta reflexele. Este interzis să consumați alcool și/sau droguri înainte și în timpul conducerii și să parcați vehiculul în zonele desemnate prin aplicarea frânei de mână.

3.2. REGULI PENTRU UTILIZATORII TRANSPORTULUI PUBLIC

Nu urcați sau coborâți niciodată din mijloacele de transport în comun în locuri neautorizate sau când vehiculul nu este oprit. La coborâre, priviți în ambele sensuri pentru a evita pericolele și evitați distragerea atenției (telefoane mobile, cărți etc.). Atunci când așteptați un mijloc de transport, stați în zone sigure, desemnate, departe de trafic.

Evitați distragerea atenției și fiți întotdeauna atenți la împrejurimi atunci când intrați sau ieșiți din mijloacele de transport în comun.

3.3. REGULI PENTRU MERSUL PE JOS

Mergeți întotdeauna în zone sigure pentru pietoni (trotuare, alei pietonale sau poteci desemnate), traversați strada prin locurile corespunzătoare și desemnate (semafoare, treceri de pietoni), verificați dacă există vehicule în mișcare pe ambele părți ale carosabilului înainte de a traversa.

În prezența utilajelor în mișcare la locul de muncă, rămâneți atenți și la o distanță sigură de astfel de vehicule, nu alergați sau nu vă angajați în activități care vă pot distrage atenția, purtați îmbrăcăminte cu vizibilitate ridicată (vestă reflectorizantă).

Dacă este necesar să treceți prin apropierea unei mașini în mișcare, asigurați-vă că șoferul v-a văzut în prealabil.

3.4. STANDARDE ÎN CONDIȚII METEOROLOGICE NEFAVORABILE

În caz de ploaie și/sau zăpadă, reduceți viteza și măriți distanța față de alte vehicule și, dacă este necesar, utilizați „luminile de ceață” pentru a îmbunătăți vizibilitatea.

Pietonii trebuie să evite zonele alunecoase sau inundate și să poarte încălțăminte adecvată pentru a preveni posibilele căderi.

În caz de căldură extremă, lucrătorul trebuie să se hidrateze și să planifice pauze pentru a evita stresul termic în timpul deplasării.

În caz de temperaturi scăzute, verificați dacă vehiculele au lichid antigel și dacă parbrizul este curat. Purtați haine călduroase și mănuși adecvate.

3.5. CONȘTIENȚIZAREA COLECTIVĂ ȘI COLABORAREA

Lucrătorii trebuie să raporteze supraveghetorilor sau managerilor orice situație care poate reprezenta un pericol rutier. Promovați conformitatea asigurându-vă că toți membrii echipei respectă standardele de bune practici și participă la sesiuni de formare în domeniul siguranței rutiere care vor fi organizate de angajator pentru a consolida cunoștințele și a învăța cum să prevină accidentele.

4. BUNE PRACTICI DE CONDUCERE

Bunele practici de conducere sunt esențiale pentru prevenirea accidentelor, protejarea integrității lucrătorilor și asigurarea continuității operațiunilor.

4.1. INSPECȚIA ZILNICĂ A VEHICULULUI

Înainte de a pleca într-o călătorie, ar trebui să efectuăm o verificare rapidă a stării vehiculului pentru a ne asigura că acesta este în stare bună de funcționare pentru siguranța noastră:

- Verificați elementele de bază: farurile, luminile spate, stopurile, semnalele luminoase, semnalele de urgență, presiunea și starea anvelopelor, nivelul uleiului, apa, lichidul de frână și combustibilul.
- Starea încărcăturii: verificați dacă materialele sau uneltele sunt bine fixate, evitați supraîncărcarea care ar putea afecta manevrabilitatea vehiculului.
- Frâne și direcție: Confirmați că frânele și direcția (volanul) funcționează corect.

4.2. CONDUCERE DEFENSIVĂ

Conducerea defensivă înseamnă să conduci astfel încât să încerci să eviți accidentele, în ciuda comportamentului sau acțiunilor incorecte pe care le pot comite alți șoferi sau pe care le putem întâlni pe șosea (drumuri în stare proastă, semnalizare proastă etc.). Este o tehnică esențială pentru reducerea accidentelor, deoarece presupune anticiparea riscurilor posibile și luarea unor decizii sigure.

Unele recomandări includ:

- Păstrați o distanță de siguranță, de exemplu, lăsând cel puțin cele 3 secunde de distanță recomandate de DGT față de vehiculul din fața noastră, circulând în condiții normale (la 120 km/h). Pentru a face acest lucru, alegeți un punct fix de referință pe șosea (un copac, un stâlp de iluminat) și, atunci când vehiculul din fața trece pe lângă el, numărați „o mie o sută unu”, „o mie o sută doi”, „o mie o sută trei” (acest lucru este echivalent cu aproximativ 3 secunde). În caz de ploaie, ceață sau trafic intens, măriți această distanță.

- Fiți conștient de mișcările altor vehicule, pietoni și bicicliști, astfel încât să puteți anticipa dacă este necesar. Asigurați-vă că drumul este liber înainte de a schimba banda sau de a vira.
- Reduceți treptat viteza atunci când vă apropiați de curbe sau de șantiere. Evitați frânarea sau accelerarea bruscă care ar putea destabiliza vehiculul.
- Poziționați corect oglinzile retrovizoare pentru a elimina și reduce „unghiurile moarte”.
- Semnalizați din timp orice schimbare de direcție și orice manevră.

4.3. RESPECTAȚI NORMELE DE CIRCULAȚIE

Evitați să conduceți cu viteză mare chiar dacă drumul pare liber, respectați întotdeauna limitele de viteză în zonele urbane și reduceți viteza în zonele rezidențiale, școlare sau de construcții.

Acordați prioritate pietonilor la trecerile de pietoni, vehiculelor de urgență. Fiți politicos cu ceilalți șoferi și evitați disputele pe șosea.

Consumul de alcool, droguri sau medicamente care afectează concentrarea sau reflexele este interzis. Dacă luați medicamente, verificați în prealabil dacă puteți conduce în siguranță.

4.4. GESTIONAREA OBOSELII ȘI A STRESULUI

Evitați să conduceți obosiți, dacă este posibil, dormiți cel puțin 7-8 ore înainte de zilele lungi de lucru și faceți pauze la fiecare 2 ore în timpul călătoriilor lungi pentru a vă întinde și a vă odihni.

Rutele ar trebui planificate în avans pentru a evita graba sau întârzierile. Este recomandat să ascultați muzică relaxantă sau să mențineți atmosfera calmă în vehicul.

4.5. TRANSPORTUL ÎN SIGURANȚĂ AL MATERIALELOR ȘI UNELTELOR

Încărcătura trebuie distribuită în mod corespunzător și echilibrat, de exemplu, materialul cel mai greu trebuie așezat la bază și în zona cea mai apropiată posibil de axa centrală a vehiculului. Încărcătura trebuie să fie bine fixată pentru a preveni deplasarea sa în timpul călătoriei.

Vom respecta întotdeauna limitele de încărcare ale vehiculului (tara). Dacă este necesar să transportați volume mari de marfă, luați în considerare efectuarea mai multor călătorii sau închirierea unui vehicul adecvat.

Puneți uneltele ascuțite și/sau grele în cutiile destinate transportului și depozitării lor.

4.6. UTILIZAREA TEHNOLOGIEI

Se recomandă utilizarea aplicațiilor de navigație pentru a identifica rute mai sigure și pentru a evita zonele cu trafic intens sau condiții nefavorabile. Vom stabili destinația înainte de a începe să conducem pentru a evita distragerea atenției.

Profitați de tehnologiile existente la bordul vehiculelor (dacă sunt incluse), cum ar fi senzorii de proximitate, camerele de vedere din spate, alertele de schimbare a benzii de rulare etc.

Utilizarea telefoanelor mobile în timpul conducerii este interzisă; dacă este necesar, utilizați dispozitive hands-free sau opriți-vă într-un loc sigur înainte de a efectua un apel.

4.7. CONȘTIENTIZARE ȘI ANGAJAMENT

Participați activ prin comunicarea oricăror probleme pe care le detectăm la vehicule și prin raportarea rutelor nesigure sau a condițiilor rutiere nefavorabile.

Formare continuă prin participarea la sesiuni de formare privind conducerea în condiții de siguranță și conducerea defensivă, precum și prin cursuri regulate și periodice de perfecționare privind regulile de circulație și cele mai bune practici.

Aceste bune practici de conducere nu protejează doar șoferii, ci și alți utilizatori ai drumurilor. Implementarea acestora în IMM-uri va contribui la reducerea riscurilor, la îmbunătățirea eficienței operaționale și la asigurarea unui mediu de lucru mai sigur pentru toți.

5. TRANSPORTUL PUBLIC: RECOMANDĂRI PRACTICE

La locul de muncă din domeniul construcțiilor, mulți lucrători se bazează pe transportul public pentru a se deplasa de acasă la șantiere sau la instalații. Deși transportul public este o opțiune accesibilă și accesibilă, acesta prezintă și riscuri care trebuie gestionate prin bune practici. Aceste recomandări urmăresc să asigure siguranța lucrătorilor în toate etapele călătoriei lor.

5.1. PLANIFICAREA CĂLĂTORIILOR

Identificați rutele existente care leagă punctele de origine și de destinație. Se recomandă alegerea celui mai sigur și mai fiabil traseu, acordând prioritate celui care are o stație aproape de centrul de lucru.

Consultați și verificați orarele serviciilor pentru a evita graba și/sau așteptările lungi care ar putea pune în pericol siguranța. În cazul în care sunt detectate schimbări frecvente de program, planificați un transport alternativ.

Așteptați transportul în locuri desemnate (stații, platforme etc.) care trebuie să fie sigure și protejate de traficul direct. Evitați să așteptați pe marginea drumurilor sau în locuri fără semnalizare adecvată.

Fiți conștienți de împrejurimi, în special în zonele cu trafic intens și/sau risc de accidente. Evitați distragerea atenției, cum ar fi utilizarea telefoanelor mobile sau a căștilor în zonele periculoase.

5.2. URCAREA ȘI COBORÂREA DIN TRANSPORTUL PUBLIC

Așteptați până când vehiculul se oprește complet înainte de a urca în vehicul, formați o linie ordonată pentru a evita împingerea, împingerea sau căderea. Țineți-vă de balustrade sau de mânere atunci când intrați în vehicul, în special dacă există trepte sau suprafețe alunecoase.

Pentru a coborî din vehicul, informați șoferul în timp util înainte de oprirea dorită, coborâți numai după ce vehiculul a oprit complet și verificați dacă nu există trafic sau elemente periculoase (trafic în apropiere) care v-ar putea pune în pericol siguranța.



5.3. COMPORTAMENTUL ÎN TIMPUL CĂLĂTORIEI

Ori de câte ori este posibil, se recomandă să călătoriți în poziție așezată atunci când folosiți transportul public. Folosiți balustrade sau bare de sprijin pentru a preveni căderile, în special în timpul frânării sau al virajelor bruște. Evitați să stați lângă uși dacă nu aveți de gând să coborâți la următoarea stație.

Respectați și conformați-vă regulilor și reglementărilor companiei de transport, nu depășiți capacitatea permisă, nu blocați culoarele și ieșirile. Fiți întotdeauna respectuos și politicos cu ceilalți pasageri și cu șoferul.

Dacă este necesar să transportați unelte sau materiale, trebuie să ne asigurăm că acestea sunt protejate corespunzător pentru a evita deteriorarea sau rănirea. Nu transportați obiecte voluminoase sau periculoase care ar putea incomoda alți utilizatori.

5.4. PRECAUȚII ÎN CONDIȚII METEOROLOGICE NEFAVORABILE

În caz de ploaie, purtați îmbrăcăminte impermeabilă și încălțăminte antiderapantă pentru a evita alunecarea atunci când urcați sau coborâți din mijlocul de transport. Aveți grijă la podelele ude din interiorul vehiculului.

În condiții de vizibilitate redusă, purtați o vestă reflectorizantă sau haine viu colorate pentru a fi mai vizibili la oprire sau când traversați străzile.

În caz de căldură extremă, hidratați-vă înainte de a începe călătoria și evitați expunerea directă la soare în timp ce așteptați la stație.

5.5. GESTIONAREA DE CĂTRE ANGAJATOR

Furnați informații cu privire la modul de identificare a rutelor sigure, precum și informații lucrătorii cu privire la siguranța în transportul public. Încurajați lucrătorii să plece la timp pentru a evita graba, care poate crește riscurile de deplasare.

Luați în considerare oferirea de subvenții sau stimulente pentru a acoperi o parte din costurile transportului public.

Verificați stațiile de transport din apropierea locului de muncă pentru a vă asigura că acestea sunt sigure și accesibile. Gestionați îmbunătățirea infrastructurii din apropiere, cum ar fi semnalizarea, iluminatul sau întreținerea drumurilor, dacă este posibil.

5.6. INTERVENȚIA ÎN CAZ DE URGENȚĂ

Aflați unde sunt amplasate ieșirile de urgență în autobuze sau trenuri. Acordați atenție instrucțiunilor date de personalul de transport în caz de urgență.

Informați imediat șoferul, supraveghetorul, angajatorul etc. în cazul unui accident sau al unei situații periculoase în timpul utilizării transportului public.

6. MERSUL PE JOS: SFATURI DE SIGURANȚĂ

În orice moment, lucrătorii merg pe jos, chiar dacă acesta nu este modul lor principal de transport. Mersul pe jos este obișnuit, fie în interiorul locului de muncă, fie între zone apropiate sau atunci când ajung la locul de muncă din puncte de acces precum transportul public sau parcările. Adoptarea unor bune practici de mers pe jos este esențială pentru reducerea riscurilor, în special în zonele cu activitate sau trafic intens. Următoarele sunt sfaturi practice și specifice pentru a asigura deplasări pe jos în siguranță:

6.1. UTILIZAREA RUTELOR PIETONALE SIGURE

Mergeți întotdeauna în zone care sunt sigure pentru pietoni, evitând drumurile sau zonele cu trafic intens. Pentru a traversa străzile sau drumurile, folosiți pasarelele sau pasarelele pietonale, dacă acestea sunt disponibile.

Evitați zonele periculoase stând departe de marginea drumurilor, șanțuri sau zone slab iluminate. În zonele de construcție, respectați indicatoarele și nu treceți peste barierele de siguranță.

Atunci când traversați străzi sau zone de trafic, traversați numai prin locurile permise, folosind trecerile de pietoni și/sau semafoarele, ori de câte ori sunt disponibile. Nu traversați prin curbe, pante sau alte zone în care vizibilitatea vehiculelor este limitată.

Vom urma următoarele linii directoare: (1) să oprim înainte de a traversa, (2) să ne uităm în ambele sensuri pentru a verifica dacă nu se apropie niciun vehicul și (3) să traversăm rapid, fără să alergăm, menținându-ne atenția asupra vehiculelor.

6.2. MENȚINEREA ATENȚIEI ASUPRA MEDIULUI

Evitați distragerea atenției, nu folosiți telefoane mobile, căști sau orice dispozitiv care poate limita percepția mediului înconjurător, fiți atenți la semnalele auditive, cum ar fi claxoanele, alarmele mașinilor sau avertismentele verbale.

Identificați pericolele din apropiere, cum ar fi utilajele grele, orice alte vehicule în tranzit, lucrătorii la înălțime, pentru a preveni posibilele căderi de obiecte etc.

6.3. SIGURANȚA PE ȘANTIERELE DE CONSTRUCȚII

Respectați semnele de avertizare („utilaje în mișcare”, „acces interzis” etc.), urmați rutele pietonale stabilite la locul de muncă, păstrați o distanță de siguranță față de utilajele în mișcare, macarale, excavatoare etc.

Identificați zonele alunecoase, pantele, resturile sau zonele cu fire electrice vizibile.

6.4. CONDIȚII METEOROLOGICE NEFAVORABILE

În caz de ploaie și/sau zăpadă, mergeți încet și asigurați-vă că încălțăminte are o tracțiune bună, evitând zonele cu bălți adânci sau suprafețe înghețate.

În caz de căldură extremă, transportați apă și mențineți-vă hidratat pe drum. Încercați să mergeți în zone umbroase, purtând pălării sau șepci pentru a vă proteja de soare.

În zonele întunecate sau slab vizibile, ar trebui utilizate torțe sau lumini portabile, precum și îmbrăcăminte cu vizibilitate ridicată pentru a fi văzuți de vehicule sau utilaje.

6.5. ORGANIZAREA ȘI PLANIFICAREA CĂLĂTORIILOR

Stabiliți rute sigure, drumuri care evită zonele cu trafic dens, zonele periculoase sau străzile fără trotuare. Se recomandă identificarea celor mai scurte și mai sigure rute între punctul de acces și locul de muncă. Dacă este posibil, programați deplasările în afara orelor de vârf, atunci când traficul auto și pietonal este cel mai ridicat.

6.6. PROMOVAREA CULTURII SECURITĂȚII

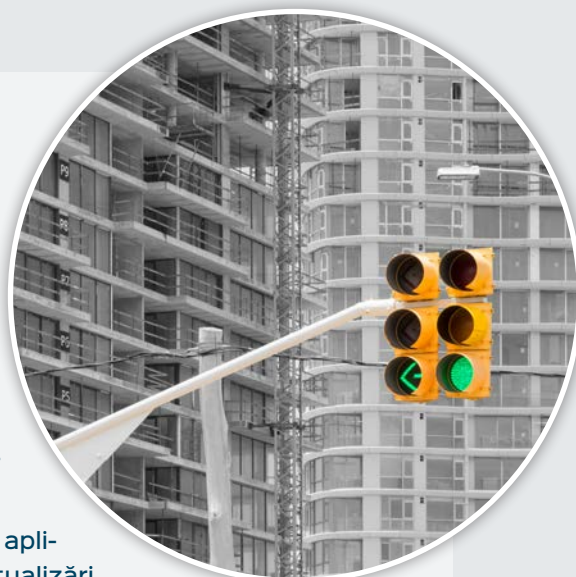
Ca și în cazul utilizării altor moduri de transport, instruiți angajații cu privire la modul de identificare a riscurilor și de luare a unor decizii sigure atunci când merg pe jos. Încurajați lucrătorii să semnaleze zonele periculoase sau zonele cu pericole. Furnizați și diseminați pliante sau afișe cu sfaturi de siguranță specifice pentru mersul pe jos.

7. EVALUARE ȘI MONITORIZARE

Evaluarea și monitorizarea sunt esențiale pentru identificarea riscurilor și asigurarea condițiilor de siguranță pentru utilizarea vehiculelor și a drumurilor.

În faza de evaluare, vehiculele sunt inspectate, se verifică respectarea protocoalelor și se analizează incidentele, accidentele *in itinere* și în misiune, gravitatea acestora dacă au avut loc etc., pentru a pune în aplicare îmbunătățiri. Acest lucru face posibilă prevenirea accidentelor și asigurarea unui mediu sigur pentru lucrători.

Monitorizarea verifică dacă acțiunile corective sunt puse în aplicare în mod eficient, prin audituri, revizuirea planurilor și actualizări în conformitate cu reglementările. Acest proces încurajează îmbunătățirea continuă, minimizarea riscurilor și promovarea siguranței în operațiunile zilnice.



8. CULTURA PREVENTIVĂ

Cultura prevenirii nu ar trebui să se limiteze doar la respectarea normelor și protocoalelor, ci ar trebui să promoveze și un mediu în care siguranța rutieră este o prioritate împărtășită de toți.

În întreprinderile mici, această abordare este esențială, deoarece resursele limitate pot fi compensate printr-o atitudine preventivă puternică și un angajament din partea tuturor nivelurilor organizației.

8.1. CE ESTE O CULTURĂ A PREVENIRII?

Cultura prevenirii se referă la setul de valori, atitudini și practici care încurajează identificarea și diminuarea riscurilor înainte de producerea incidentelor. În contextul siguranței rutiere profesionale, aceasta implică:

- Să recunoască pericolele asociate deplasării cu vehiculul, transportul public și mersul pe jos.
- Adoptați un comportament responsabil și preventiv în orice moment.
- Implicați toate persoanele din companie, de la conducere până la lucrători.

8.2. PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE UNEI CULTURI A PREVENIRII

- Siguranța trebuie să primeze înaintea productivității sau a termenelor de livrare.
- Toți lucrătorii trebuie să se simtă responsabili și implicați în crearea unui mediu sigur.
- Adaptarea măsurilor preventive la schimbările din mediul de lucru și la nevoile lucrătorilor.

8.3. STRATEGII PENTRU PROMOVAREA UNEI CULTURI A PREVENIRII

- Organizați ateliere, discuții și exerciții pentru a promova o atitudine preventivă față de riscurile rutiere.
- Includeți subiecte precum conducerea responsabilă, respectarea pietonilor și utilizarea adecvată a transportului public.
- Liderii de afaceri ar trebui să fie modele de urmat, demonstrându-și angajamentul față de siguranța rutieră în toate acțiunile lor.

- Diseminarea de informații clare și regulate privind practicile, reglementările și procedurile de siguranță.
- Utilizați semnalizarea și mesajele vizuale în zonele de lucru și în vehiculele companiei.
- Ascultați lucrătorii pentru a identifica provocările și soluțiile legate de siguranța rutieră.
- Efectuarea de sondaje periodice privind percepțiile și atitudinile față de riscurile rutiere.

8.4. BENEFICIILE UNEI CULTURI A PREVENIRII ÎN SIGURANȚA RUTIERĂ

- O abordare preventivă reduce semnificativ accidentele și incidentele rutiere, protejând lucrătorii și resursele companiei.
- Lucrătorii care își desfășoară activitatea într-un mediu sigur sunt mai eficienți și mai dedicați sarcinilor lor, ceea ce duce la creșterea productivității.
- O cultură preventivă facilitează respectarea legilor și regulamentelor privind siguranța rutieră, evitând sancțiunile legale.
- Angajații se simt valorizați și în siguranță, ceea ce le consolidează încrederea în companie.

8.5. PROMOVAREA PREVENIRII DINCOLO DE LOCUL DE MUNCĂ

- Cunoștințele și practicile dobândite la locul de muncă pot fi aplicate în viața de zi cu zi, îmbunătățind siguranța familiilor lucrătorilor.
- Compania devine un agent al schimbării pozitive, promovând siguranța rutieră ca o valoare integrală.

Promovarea unei culturi a prevenției în domeniul siguranței rutiere este un proces continuu care aduce beneficii atât companiei, cât și angajaților săi, creând un mediu mai sigur.

9. REGULAMENTE ȘI RESURSE WEB

- *Legea 31/1995/1995, din 8 noiembrie, privind prevenirea riscurilor profesionale.*
- *Decretul regal 486/1997 din 14 aprilie de stabilire a cerințelor minime de securitate și sănătate la locul de muncă.*
- *Decretul regal 2822/1998 din 23 decembrie de aprobare a Regulamentului general privind vehiculele.*
- *Decretul regal 404/2010 din 31 martie, care reglementează instituirea unui sistem de contribuții reduse pentru impreviziuni profesionale pentru întreprinderile care au adus o contribuție specială la reducerea și prevenirea accidentelor de muncă.*
- *Decretul-lege regal 6/2015 din 30 octombrie, de aprobare a textului revizuit al Legii privind traficul, circulația autovehiculelor și siguranța rutieră.*
- *Strategia de siguranță rutieră 2030. Direcția Generală Trafic (DGT)*
- *NTP 1090 - NTP 1091. Riscuri profesionale pe șosele (2017).*
- *<https://planmovilidad.lineaprevencion.com>.*
- *<https://www.dgt.es>. Direcția Generală de Trafic (DGT)*

المحتويات

24	1. مقدمة
24	2. الهدف
24	3. القواعد الأساسية للسلامة الطرقية
25	4. ممارسات القيادة الجيدة
27	5. المواصلة العامة: توصيات عملية
28	6. التنقل مشياً: نصائح للسلامة
29	7. التقييم والتتبع
29	8. ثقافة الوقاية
30	9. اللوائح وموارد الإنترنت

في هذه الوثيقة، يتم استخدام الجنس المذكور بشكل عام ليشمل جميع الأشخاص، بغض النظر عن الجنس.

1. مقدمة

السلامة المرورية المهنية هي أحد العناصر أساسية في بيئة العمل، وخصوصاً في قطاع البناء، حيث ترتفع المخاطر المرتبطة بالتنقل اليومي واستخدام الآلات الثقيلة. ويُسهّم تطبيقها (من خلال التدريب المنتظم، والمراقبة الأساسية للمركبات، وتوعية العمال، وغيرها) في منع الحوادث وضمان حماية العمال وممتلكات الشركة.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من التنقلات:

1. التنقل بالمركبات: قيادة الشاحنات الصغيرة والشاحنات الخفيفة والآلات المستخدمة في مواقع البناء، بالإضافة إلى سيارات العمال الشخصية.
2. استخدام وسائل النقل العام: تنقل العمال من وإلى مواقع العمل، وخاصةً في المناطق الحضرية وشبه الحضرية.
3. التنقل سيراً على الأقدام: التنقل داخل مواقع البناء، بالإضافة إلى الرحلات القصيرة في البيئات المزدهمة.

2. الهدف

تم إعداد هذه الوثيقة خصيصاً لشركات البناء والإنشاءات الصغيرة، بهدف توفير إرشادات واضحة وسهلة الفهم لتعزيز السلامة المرورية في مكان العمل. تُعتبر التنقلات جزءاً أساسياً من الأنشطة اليومية في هذا القطاع، لذا فإن إرساء ممارسات السلامة أمرٌ أساسيٌّ لمنع الحوادث وحماية كل من العمال وموارد الشركة.

الأهداف العامة

- حماية حياة وصحة العمال من خلال الحد من احتمالية وقوع حوادث المرور والإصابات المرتبطة بها. ضمان السلامة أثناء التنقلات وأثناء القيام بأنشطة العمل.
- تعزيز ثقافة الوقاية: توعية أصحاب العمل والعمال بأهمية الالتزام بلوائح السلامة المرورية وتبني ممارسات مسؤولة.
- تجنب الاضطرابات والخسائر الاقتصادية الناجمة عن حوادث المرور من خلال وضع خطط تتضمن تدابير وقائية وتنفيذها.

الأهداف الخاصة

- تحديد مخاطر الطرق الشائعة والتعرف على أكثرها حدوثاً أثناء التنقلات المتعلقة بالعمل، مثل الظروف البيئية السيئة، أو نقص اللافتات المناسبة، أو سوء حالة المركبات.
- وضع معايير أساسية للسلامة الطرقية لتطوير إجراءات عملية مُصممة خصيصاً لأنشطة الشركات الصغيرة، مثل الفحص السريع للمركبات، والاستخدام السليم لمعدات الحماية، واختيار مسارات آمنة، وغيرها من الإجراءات.
- الترويج لأهمية القيادة الآمنة، والفحص اليومي للمركبات، واحترام إشارات المرور.
- تقديم توجيهات للعاملين لضمان تنقلات آمنة ومنظمة عند استخدام وسائل النقل العام.
- تقديم إرشادات للتنقل مشياً داخل وخارج مناطق العمل، بما في ذلك استخدام ملابس تلفت الانتباه، وتوخي الحذر عند عبور الشوارع أو العمل بالقرب من حركة المرور.
- توفير المعرفة الأساسية والعملية حول السلامة الطرقية لجميع الموظفين، مع تكييف المحتوى مع أنشطة الشركة المحددة.
- إنشاء آليات مبسطة لتقييم فعالية التدابير المطبقة وإجراء التعديلات بناءً على الاحتياجات المتغيرة.

3. القواعد الأساسية للسلامة الطرقية

تُعتبر القواعد الأساسية للسلامة الطرقية أساساً للوقاية من الحوادث وضمان سلامة العمال. يجب أن تكون هذه القواعد واضحة وسهلة التنفيذ وقابلة للتطبيق في مكان العمل وأثناء التنقلات اليومي.

3.1 القواعد العامة المطبقة على جميع العمال

يجب الالتزام دائماً بقواعد المرور، وحدود السرعة، وإشارات المرور، وغيرها. يجب توقع المخاطر المحتملة وتوخي الحذر أثناء أي تنقل أو نشاط يتعلق بالعمل.



يجب الانتباه لمحيطنا وبيئتنا لتحديد المخاطر، مثل حركة المرور الكثيفة، أو سوء الأحوال الجوية، أو نقص في اللافتات في مكان الأشغال.

يجب تفادي كل ما يشتت انتباهنا:

- لا تستخدم الأجهزة المحمولة أثناء القيادة أو المشي أو القيام بأي أنشطة بالقرب من المركبات أو الآلات.
 - لا تستخدم سماعات الرأس التي قد تحجب الأصوات المحيطة.
 - يجب ارتداء معدات الوقاية الشخصية (ملابس مملّفة للنظر، خوذة أمان، إلخ).
- لا تقم بالقيادة أبدًا وأنت مرهق أو تحت تأثير أدوية قد تُؤثر على ردود أفعالك. يُحظر تناول الكحول و/أو المخدرات قبل وأثناء القيادة، ويجب ركن المركبة في الأماكن المُخصّصة لذلك مع تشغيل فرامل اليد.

3.2. قواعد لمستخدمي المواصلات العامة

لا يجب الصعود أو النزول من المواصلات العامة إلا في أماكن غير مخصصة لذلك أو عندما لا تكون المركبة متوقفة تمامًا. يجب النظر عند النزول في كلا الاتجاهين لتفادي المخاطر، كما يجب عدم استخدام مشتتات الانتباه (مثل الهاتف المحمول، الكتب، إلخ). عند انتظار المواصلات، يجب الوقوف في أماكن آمنة ومخصصة لذلك، بعيدًا عن حركة المرور.

يجب تجنب مشتتات الانتباه وعلى وعي دائم بما يحيط بكم عند ركوب المواصلات العامة أو النزول منها.

3.3. قواعد للراجلين

يجب المشي دائمًا في الأماكن الآمنة المخصصة للراجلين (الأرصقة، الممرات، أو المسارات المخصصة)، وأن يتم عبور الطريق من الأماكن المخصصة والمجهزة لذلك (إشارات المرور، ممرات الراجلين)، كما يجب التأكد من عدم وجود مركبات متحركة على جانبي الطريق قبل العبور.

عند وجود آلات متحركة في مكان العمل، يجب أن نبقي متيقظين ونحافظ على مسافة آمنة من تلك المركبات. لا يجب الركض أو المشاركة في أنشطة قد تشتت انتباهنا. ويجب ارتداء ملابس لافتة للانتباه (السترة العاكسة).

إذا كان من الضروري التنقل في منطقة قريبة من آلات متحركة، فتأكد أولاً من أن السائق قد رآنا.

3.4. قواعد التعامل مع الظروف الجوية السيئة

في حالة هطول المطر و/أو الثلج، يجب تخفيف السرعة وزيادة المسافة بين المركبات الأخرى. كما أنه في بعض الحالات قد يكون ضروريا استعمال مصابيح الضباب لتحسين الرؤية.

يجب على الراجلين تجنب المناطق الزلقة أو المغمورة بالمياه وارتداء أحذية مناسبة لمنع أي خطر سقوط.

في حالات الحر الشديد، يجب على العمال شرب كميات كافية من الماء وأخذ فترات راحة لتجنب الإجهاد الحراري أثناء التنقلات.

أما في حالات انخفاض درجات الحرارة، يجب التأكد من أن المركبات مزودة بسائل مذيّب الجليد وأن الزجاج الأمامي نظيف. يجب ارتداء ملابس دافئة وقفازات مناسبة.

3.5. التوعية والتعاون الجماعي

يجب على العمال إبلاغ المشرفين أو المسؤولين بأي موقف قد يُشكل خطرًا على التنقلات في الطريق. كما يجب تسهيل الامتثال لقواعد المرور من خلال ضمان اتباع جميع أعضاء الفريق لمعايير الممارسات الجيدة وحضور دورات تدريبية في السلامة الطرقية التي يجب على صاحب العمل أن ينظمها لتعزيز المعرفة وتعلم كيفية تفادي وقوع الحوادث.

4. ممارسات القيادة الجيدة

تعتبر ممارسات القيادة الجيدة ضرورية لتفادي وقوع الحوادث وضمان سلامة العمال واستمرارية العمليات.

4.1. الفحص اليومي للمركبة

قبل بدء أي رحلة، يجب إجراء فحص سريع لحالة المركبة لضمان عملها بشكل صحيح حفاظًا على سلامتنا:

- فحص المكونات الأساسية: المصابيح الأمامية، والخلفية، ومصابيح الفرامل، وإشارات الانعطاف، ومصابيح الخطر، وضغط الإطارات وحالتها، ومستوى الزيت، والماء، وسائل الفرامل، والوقود.

- حالة الحمولة: تأكد من تثبيت المواد أو الأدوات بشكل صحيح، وتجنب التحميل الزائد الذي قد يؤثر على قدرة المركبة على المناورة.
- الفرامل والتوجيه: تأكد من عمل الفرامل والتوجيه (عجلة القيادة) بشكل صحيح.

4.2. القيادة الوقائية

القيام بقيادة وقائية يعني القيادة بطريقة تجعلك تجنّب الحوادث، بغض النظر عن سلوكيات أو تصرفات السائقين الآخرين غير السليمة وبغض النظر عن كل ما قد تصادفه على الطريق (مثل سوء حالة الطرق، وضعف اللافتات، وما إلى ذلك). هذه التقنية أساسية للحد من الحوادث، فهي تعني استباق المخاطر المحتملة واتخاذ قرارات آمنة.

تشمل بعض التوصيات ما يلي:

- الحفاظ على مسافة آمنة، على سبيل المثال، بترك مسافة لا تقل عن 3 ثوانٍ بينك وبين السيارة التي أمامك وهي المدة التي تنصح بها المديرية العامة للسير، في حالة القيادة في ظروف طبيعية (120 كم/ساعة). وللقيام بذلك، اختر نقطة مرجعية ثابتة على الطريق (شجرة، عمود إنارة)، وعند مرور السيارة التي أمامك، عدّ «ألف ومائة وواحد»، «ألف ومائة واثنان»، «ألف ومائة وثلاثة» (وهو ما يستغرق نطقه حوالي 3 ثوانٍ). في حالات المطر أو الضباب أو الازدحام المروري، زد هذه المسافة.
- يجب الانتباه لحركة المركبات الأخرى والراجلين وراكبي الدراجات حتى تتمكن من استباق الأحداث عند الضرورة. كما يجب التأكد من خلو الطريق قبل تغيير المسارات أو الانعطاف.
- يجب خفض السرعة تدريجيًا عند الاقتراب من المنعطفات أو مواقع الأشغال، وتجنب الكبح أو التسارع المفاجئ الذي قد يُزعزع استقرار السيارة.
- ضع مرايا الرؤية الخلفية في مكانها الصحيح لتجنب النقاط العمياء وتقليلها.
- أشر إلى أي تغيير في الاتجاه أو المناورات قبل وقت كافٍ.

4.3. الالتزام بقواعد المرور

يجب تجنب القيادة بسرعات عالية حتى عندما يبدو الطريق خاليًا، مع الالتزام دائماً بحدود السرعة المحددة في المناطق الحضرية، كما يجب خفض السرعة في المناطق السكنية أو المدرسية أو مناطق الأشغال.

يجب إعطاء الأسبقية للراجلين عند ممرات الراجلين، وفسح الطريق لمركبات الطوارئ. يجب التحلي بالأدب مع السائقين الآخرين وتجنب الخلافات على الطريق.

يُحظر تناول الكحول أو المخدرات أو الأدوية التي تؤثر على التركيز أو ردود الفعل. إذا كنت تتناول أدوية، يجب التأكد قبل تناولها من أنها آمنة للقيادة.

4.4. إدارة التعب والإجهاد

يجب أن نتجنب القيادة في حالة التعب، وأن ننام إذا أمكن من 7 إلى 8 ساعات على الأقل قبل أيام العمل الطويلة، وكذا أخذ فترات توقف كل ساعتين في الرحلات الطويلة للتمدد والراحة.

يجب تخطيط مساراتنا مسبقًا لتجنب التسرع أو التأخير. يُنصح بالاستماع إلى موسيقى هادئة أو الحفاظ على أجواء هادئة داخل المركبة.

4.5. النقل الآمن للمواد والأدوات

يجب توزيع الحمولة بشكل صحيح ومتوازن، على سبيل المثال، وضع أثقل المواد على قاعدة المركبة وفي المنطقة الأقرب قدر الإمكان إلى خط وسطها. ما أنه علينا أن نثبت الحمولة بإحكام لمنعها من التحرك أثناء الرحلة.

يجب دائماً عدم تجاوز حدود حمولة المركبة (الوزن الفارغ). إذا كان من الضروري نقل كميات كبيرة من البضائع، فننصحك بالقيام بعدة رحلات أو استئجار مركبة مناسبة.

ضع الأدوات الحادة و/أو الثقيلة في الصناديق المخصصة للنقل والتخزين.

4.6. استخدام التكنولوجيا

يُنصح باستخدام تطبيقات الملاحية لتحديد مسارات أكثر أماناً وتجنب المناطق ذات حركة المرور المزدحمة أو الخفيفة. حدد وجهتك قبل البدء بالقيادة لتجنب تشتيت الانتباه.

استغل التكنولوجيا التي تمنحها المركبات (إن وجدت)، مثل مستشعرات القرب، وكاميرات الرؤية الخلفية، وتحذيرات مغادرة المسار، وغيرها.

يُنصح استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة. وإن كان ضرورياً التحدث عبر المحمول، استخدم أجهزة التحدث الحر أو توقف في مكان آمن قبل إجراء مكالمة.

4.7. التوعية والالتزام

عن طريق التعاون بشكل فعال من خلال الإبلاغ عن أي مشاكل تلاحظها في المركبات والإعلام عن مسارات غير آمنة أو ظروف طريق سيئة. وكذا التدريب المستمر بالمشاركة في دورات تدريبية على القيادة الآمنة والقيادة الوقائية، بالإضافة إلى تلقي تدريب منتظم ومحدث حول قواعد المرور وأفضل الممارسات.

لا تحمي ممارسات القيادة الجيدة هذه السائقين فحسب، بل تحمي أيضاً مستخدمي الطريق الآخرين. سيساعد تطبيق هذه التدابير في الشركات الصغيرة والمتوسطة على تقليل المخاطر، وتحسين الكفاءة التشغيلية، وضمان بيئة عمل أكثر أماناً للجميع.

5. المواصلات العامة: توصيات عملية

يعتمد العديد من العمال في قطاع البناء على المواصلات العامة للانتقال من منازلهم إلى مواقع الأشغال أو المرافق. ورغم أن المواصلات العامة خيار ميسور التكلفة ومتوفر، إلا أنها تنطوي على مخاطر يجب إدارتها من خلال ممارسات جيدة. تهدف التوصيات التالية إلى ضمان سلامة العمال في جميع مراحل رحلاتهم.

5.1. تخطيط السفر

قم بتحديد مختلف المسارات التي تربط نقاط الانطلاق بالوجهة. يُنصح باختيار المسار الأكثر أماناً وموثوقية، مع إعطاء الأولوية للمسار الذي يحتوي على محطة قريبة من مركز العمل.

يجب التحقق من توقيت الرحلات لتجنب التسرع و/أو الانتظار الطويل الذي قد يُعرض السلامة للخطر. في حال ملاحظة تغييرات متكررة في مواقيت الرحلات، خطط لخيار نقل بديل.

يجب انتظار وسائل النقل في مواقعها المخصصة (مثل محطات الحافلات، وأرصفتها توقف الحافلات، وغيرها)، والتي يجب أن تكون آمنة ومحمية من حركة المرور المباشرة. تجنب الانتظار على جوانب الطرق أو في المناطق التي لا توجد بها لافتات كافية.

يجب الانتباه للمحيط، خاصة في المناطق ذات حركة المرور الكثيفة و/أو خطر الحوادث. وكذا تجنب عوامل التشنيت، مثل استخدام الهاتف المحمول أو سماعات الرأس، في المناطق الخطرة.

5.2. الصعود والنزول من وسائل النقل العام

انتظر حتى تتوقف المركبة تماماً قبل الصعود إلى وسيلة النقل، واصطف بشكل منظم لتجنب التدافع أو السقوط. تمسك بالدرابزين أو مقابض الإمساك عند دخول المركبة، خاصة إذا كانت هناك درجات أو أسطح زلقة.

أما للخروج من المركبة، فيجب إبلاغ السائق مسبقاً بالموقف المطلوب. لا تخرج إلا بعد توقف المركبة تماماً، وتحقق من حركة المرور أو العناصر الخطرة (حركة المرور القريبة) التي قد تُعرض سلامتك للخطر.

5.3. سلوكيات خلال الطريق

يُنصح بالجلوس عند استخدام وسائل النقل العام متى كان ذلك ممكناً. استخدم الدرابزين أو مقابض الإمساك لتجنب السقوط، خاصةً أثناء الكبح المفاجئ أو الانعطاف. يجب تجنب الوقوف بالقرب من الأبواب إذا لم تكن تنوي النزول في المحطة التالية.

يجب احترام قواعد ولوائح شركة النقل والتزم بها، وعدم تتجاوز السعة المسموح بها. يجب تفادي إعاقة الممرات والمخارج. كن دائماً محترماً ومهذباً مع الركاب الآخرين والسائق.

إذا اضطررنا إلى نقل أدوات أو مواد، فيجب علينا ضمان حمايتها بشكل كافي لتجنب التلف أو الإصابة. لا يجب حمل أغراض ضخمة أو خطيرة قد تُسبب إزعاجاً للمستخدمين الآخرين.

5.4. احتياطات في الأحوال الجوية السيئة

عند هطول المطر، يجب ارتداء ملابس مقاومة للماء وأحذية مانعة للانزلاق لتجنب الانزلاق عند ركوب المركبة أو النزول منها. كما يجب توخي الحذر عند وجود أرضيات مبللة داخل المركبة.

في ظروف عدم وضوح الرؤية، يجب ارتداء سترة عاكسة أو ملابس ذات ألوان فاقعة لتكونوا أكثر وضوحاً في محطة الحافلات أو عند عبور الشوارع.

أما في حالة الحر الشديد، يجب الحفاظ على رطوبة الجسم قبل بدء الرحلة وتجنبوا أشعة الشمس المباشرة أثناء الانتظار في محطة الحافلات.

5.5. إدارة صاحب العمل

يجب توفير للعمال معلومات حول كيفية تحديد مسارات آمنة، بالإضافة إلى توعيتهم بسلامة النقل العام وحثهم على الخروج مبكرًا لتجنب التسرع الذي قد يزيد من مخاطر التنقل.

تقدير إمكانية تقديم إعنات أو حوافز لتغطية جزء من تكاليف النقل العام.

تفحص مواقف النقل بالقرب من مكان العمل للتأكد من أنها آمنة ويسهل الولوج إليها. كما يجب اتخاذ الترتيبات اللازمة لتحسين البنية التحتية القريبة، مثل اللافتات والإضاءة وصيانة الطرق، إن أمكن.

5.6. كيفية التصرف في حالة للطوارئ

يجب معرفة الأماكن المخصصة للخروج في حالة الطوارئ في الحافلات أو القطارات. الالتزام بتعليمات موظفي النقل في حالات الطوارئ.

إبلاغ فوراً السائق أو المشرف أو صاحب العمل، أو غيرهم، في حالة وقوع حادث أو موقف خطير أثناء استخدام وسائل النقل العام.

6. التنقل مشياً: نصائح للسلامة

قد يتنقل العمال مشياً في أي وقت، حتى لو لم يكن وسيلة مواصلاتهم الأساسية. فالمشي شائع، سواءً داخل مكان العمل، أو بين المناطق المجاورة، أو عند الوصول إلى مواقع الأشغال عند النزول من وسيلة النقل سواء من محطة النقل العام أو من مواقف السيارات. يعتبر اتباع ممارسات المشي الجيدة أمراً ضرورياً للحد من المخاطر، خاصةً في المناطق ذات الحركة المرورية الكثيفة. فيما يلي نصائح عملية ومحددة لضمان السلامة عند النقل مشياً:

6.1. استخدام ممرات آمنة للراجلين

اختر المشي دائماً في مناطق آمنة للراجلين، وتجنب الطرق أو المناطق ذات حركة المرور الكثيفة. استخدم ممرات أو جسور الراجلين، إن وجدت، لعبور الشوارع أو الطرق.

يجب تجنب المناطق الخطرة بالابتعاد عن جوانب الطرق أو الخنادق أو المناطق ضعيفة الإضاءة. في مناطق الأشغال، احترم اللافتات ولا تتجاوز حواجز السلامة.

يجب عبور الشوارع أو مناطق المرور فقط في الأماكن المسموح بها، باستخدام ممرات الراجلين و/أو إشارات المرور متى أمكن. لا تعبر في المنحنيات أو المنحدرات أو المناطق الأخرى التي تكون فيها رؤية المركبات محدودة.

يجب أن نتبع الإرشادات التالية: (١) التوقف قبل العبور، (٢) النظر في كلا الاتجاهين للتأكد من عدم اقتراب المركبات، و(٣) العبور بسرعة ولكن دون ركض، مع الانتباه لعدم وجود المركبات.

6.2. الانتباه لما يحيط بك

تجنب مشتتات الانتباه، ولا تستخدم الهواتف المحمولة أو سماعات الرأس أو أي جهاز قد يحد من انتباهك لما يحيط بك، وانتبه للإشارات الصوتية مثل أبواق السيارات أو أجهزة إنذار الآلات أو التحذيرات الشفهية.

قم بتحديد مصادر الخطر القريبة، مثل الآلات الثقيلة وأي مركبة أخرى عابرة، والعمال على ارتفاعات عالية، لمنع سقوط الأجسام، أو غيرها.

6.3. السلامة في مناطق البناء

الترمز باللافتات التحذيرية (مثل «الآلات المتحركة»، «ممنوع الدخول»، إلخ)، واتباع مسارات المشاة المحددة في موقع العمل، وحافظ على مسافة آمنة من الآلات المتحركة والرافعات والحفارات، إلخ.





حدد المناطق الزلقة، والمنحدرات، والحطام، أو المناطق التي تظهر فيها خطوط الكهرباء.

6.4. الظروف الجوية السيئة

في حالة المطر و/أو الثلج، امشِ بحذر وتأكد من أن حذائك يتمتع ببنات جيد. تجنب المناطق ذات البرك العميقة أو الأسطح المتجمدة.

أما في الحر الشديد، حمل معك الماء وحافظ على رطوبة جسمك طوال فترة المشي. حاول المشي في مناطق مظلة، وارْتِدِ قبعات لحماية نفسك من الشمس.

في المناطق المظلمة أو منخفضة الرؤية، استخدم مصابيح يدوية أو مصابيح محمولة، بالإضافة إلى ملابس عالية الوضوح لضمان رؤيتك من قبل المركبات أو الآلات.

6.5. تنظيم وتخطيط السفر

حدد مسارات آمنة، وطرق تمكن من تجنب الازدحام المرورية أو المناطق الخطرة أو الشوارع التي ليس بها أرصفة. يُنصح بتحديد الطرق المختصرة وأكثرها أماناً بين نقطة الوصول ومكان العمل. ومتى أمكن، حدّد مواعيد الرحلات خارج أوقات الذروة التي تكون فيها حركة المركبات الراجلين في ذروتها.

6.6. تعزيز ثقافة السلامة

كما هو الحال مع وسائل النقل الأخرى، وفّر تدريباً للموظفين حول كيفية تحديد المخاطر واتخاذ قرارات آمنة عند التنقل مشياً. يجب تشجيع العمال على الإبلاغ عن المناطق الخطرة أو المناطق التي تنطوي على مخاطر. وفّر ووزّع كتيبات أو ملصقات تتضمن نصائح سلامة محددة للتنقل مشياً.

7. التقييم والتتبع

يعتبر التقييم والمراقبة عاملين أساسيين لتحديد المخاطر وضمان ظروف آمنة لاستخدام المركبات والطرق. في مرحلة التقييم، يتم فحص المركبات، ومراجعة الامتثال للبروتوكولات، ويتم تحليل الأحداث التي تقع سواءً أثناء النقل أو أثناء العمل، ومدى خطورتها إن وُجدت، وغير ذلك، لتطبيق التحسينات اللازمة. يساعد هذا على منع الحوادث وضمان بيئة آمنة للعاملين. يهدف التتبع إلى التحقق من فعالية تنفيذ الإجراءات التصحيحية من خلال عمليات التدقيق، ومراجعة الخطط، والتحديثات وفقاً للوائح. تعزز هذه العملية التحسين المستمر، وتقليل المخاطر، وتعزيز السلامة في العمليات اليومية.

8. ثقافة الوقاية

ليس من المناسب أن تقتصر ثقافة الوقاية فقط على احترام المعايير والبروتوكولات، بل ينبغي أن تُهيئ أيضاً بيئة تُعدّ فيها السلامة على الطرق أولوية مشتركة للجميع.

يعتبر هذا النهج أساسياً في الشركات الصغيرة، إذ يُمكن تعويض محدودية الموارد من خلال نهج وقائي قوي والتزام جميع مستويات المؤسسة.

8.1. ما هي ثقافة الوقاية؟

ثقافة الوقاية هي مجموعة القيم والمواقف والممارسات التي تُشجع على تحديد المخاطر وتفاديها قبل وقوعها. وفي سياق السلامة المهنية على الطرق، تتضمن ما يلي:

- تحديد المخاطر المرتبطة بالتنقل بالمركبات، ووسائل النقل العام، والتنقل مشياً.
- تبني سلوكيات مسؤولة ووقائية في جميع الأوقات.
- إشراك جميع أعضاء الشركة، من الإدارة إلى المُشغّلين.

8.2. المبادئ الأساسية لثقافة الوقاية

- يجب أن تكون للسلامة الأولوية على الإنتاجية أو مواعيد التسليم.
- يجب أن يشعر جميع العمال بالمسؤولية ويشاركوا في تهيئة بيئة آمنة.
- يجب تكييف التدابير الوقائية مع التغيرات في بيئة العمل واحتياجات العمال.

8.3. استراتيجيات لتعزيز ثقافة الوقاية

- تنظيم ورش عمل ونقاشات وتدريبات تُعزز الموقف الوقائي تجاه مخاطر الطرق.
- تضمين مواضيع مثل القيادة المسؤولة، واحترام الراجلين، والاستخدام السليم لوسائل النقل العام.
- يجب على مسؤولي الشركة أن يكونوا قدوة، وأن يُظهروا التزامهم بالسلامة الطرقية في جميع أعمالهم.
- نشر معلومات واضحة ومنظمة حول الممارسات واللوائح والإجراءات الآمنة.
- استخدام اللافتات والرسائل المرئية في أماكن العمل وعلى مركبات الشركة.
- الاستماع إلى الموظفين لتحديد التحديات والحلول المتعلقة بالسلامة المرورية.
- إجراء استطلاعات رأي دورية حول تصوراتهم ومواقفهم تجاه مخاطر الطرق.

8.4. فوائد ثقافة الوقاية في مجال السلامة الطرقية

- يُقلل النهج الوقائي بشكل كبير من حوادث الطرق، مما يحمي الموظفين وموارد الشركة.
- يتمتع العمال الذين يعملون في بيئة آمنة بكفاءة والتزام أكبر بمهامهم، مما يُحقق إنتاجية أكبر.
- تُسهل ثقافة الوقاية الامتثال لقوانين ولوائح السلامة المرورية، وتجنب العقوبات القانونية.
- يشعر الموظفون بالتقدير والأمان، مما يُعزز ثقتهم بالشركة.

8.5. تعزيز الوقاية خارج محيط العمل

- يمكن تطبيق المعارف والممارسات المكتسبة في العمل في الحياة اليومية، مما يُحسن سلامة عائلات العمال.
- تصيح الشركة فاعلاً في التغيير الإيجابي، مُعززةً السلامة الطرقية كقيمة أساسية.
- يعتبر تعزيز ثقافة الوقاية في مجال السلامة الطرقية عمليةً مستمرةً تعود بالنفع على الشركة وموظفيها، مما يهيئ بيئةً أكثر أماناً.

9. اللوائح وموارد الإنترنت

- القانون رقم 31/1995، الصادر في 8 نوفمبر، بشأن الوقاية من المخاطر المهنية.
- المرسوم الملكي رقم 486/1997، الصادر في 14 أبريل، والذي وضع الحد الأدنى من أحكام الصحة والسلامة في مكان العمل.
- المرسوم الملكي رقم 2822/1998، الصادر في 23 ديسمبر، بالموافقة على اللائحة العامة للمركبات.
- المرسوم الملكي رقم 404/2010، الصادر في 31 مارس، والمتعلق بإنشاء نظام لتخفيض مساهمات حوادث العمل الطارئة للشركات التي ساهمت بشكل كبير في الحد من حوادث العمل والوقاية منها.
- المرسوم التشريعي الملكي رقم 6/2015، الصادر في 30 أكتوبر، بالموافقة على النص المنقح لقانون المرور وسير المركبات الآلية والسلامة الطرقية.
- استراتيجية السلامة الطرقية لعام 2030. المديرية العامة للمرور (DGT).
- NTP 1091 - NTP 1090. مخاطر الطرق المهنية. (2017).
- <https://planmovilidad.lineaprevencion.com>
- <https://www.dgt.es> المديرية العامة للمرور (DGT).

20
25





Comunidad de Madrid, 2025

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123 Fax: 914 205 779

irsst@madrid.org

www.madrid.org

Depósito legal: M-14451-2025

1º Edición – 06 / 2025

Maqueta e imprime: Adviser Partner.

Impreso en España – Printed in Spain

Con la financiación de la Comunidad de Madrid

“El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VII Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2025-2028 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión”.

