

TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS:

- Cambiar de postura frecuentemente para facilitar la circulación de las piernas y prevenir la fatiga.
- Retirar el contenido de sus bolsillos para evitar la compresión de nervios y vasos sanguíneos de las piernas.
- Ajustar el ángulo y posición del asiento, el apoyo lumbar y el apoya cabeza. Mantener una postura que permita una visión cómoda hacia el horizonte.
- Las trabajadoras en estado de gestación deben de alternar la postura de sentada con otras y establecer pausas de trabajo más frecuentes, atendiendo en todo momento a las recomendaciones de los especialistas médicos.

SEGURIDAD VIAL





Tres son los factores que intervienen en la Seguridad Vial: el hombre, el vehículo y la vía, pero la persona, es la única capaz de tomar decisiones y actuar de acuerdo con la situación y circunstancias de las otras dos.

COMPORTAMIENTOS A ADOPTAR:

- Cumplir en todo momento las normas de circulación, respetando los límites de velocidad.
- No perder de vista la vía, cuidado al manejar el equipo de música, hablar con el / los acompañante/s, con el manos libres, GPS, etc.
- ¡Cuidado con las distracciones! durante la conducción, evitar fumar, comer y/o beber.
- Prestar atención a la señalización de la vía, especialmente cuando esté en obras o existan obras próximas.
- Extremar las precauciones si las condiciones climatológicas son adversas, reduciendo la velocidad, incrementando la distancia de seguridad, evitando adelantamientos si las medidas de seguridad no son buenas.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Es importante beber agua antes de iniciar la conducción, fundamentalmente en épocas con calor, y seguir bebiendo líquidos durante el trayecto.
- Evitar siempre la ingesta de alcohol, no solo porque lo exige la Ley de Seguridad Vial, sino además porque aumenta la deshidratación y disminuye la capacidad de atención para la conducción.
- Reducir las comidas copiosas y fundamentalmente con grasas.
- Si tomas algún medicamento asegúrate de que es compatible con la conducción.
- Procurar conducir con las ventanillas cerradas, evitarás ruidos molestos y la entrada de objetos o insectos.
- Ante la entrada de un insecto, parar el vehículo en lugar seguro y facilitar su salida.



SEGURIDAD EN EL VEHÍCULO:

- Antes de iniciar el viaje asegúrate del correcto estado de:
 - Ruedas.
 - Luces.
 - Dirección.
 - Frenos.
 - Limpieza de los elementos transparentes y espejos.
- Prestar atención a cualquier mancha que exista en el pavimento (aceite, líquido refrigerante, etc.).
- En caso de conductores profesionales, comunicar al responsable de asignación de vehículos, cualquier anomalía que se haya detectado.
- Proceder a una correcta situación de la carga.
- Dentro del habitáculo efectuar los reglajes en el siguiente orden:
 - Reglaje en el asiento.
 - Reglaje de espejos retrovisores.
 - Reglaje del cinturón de seguridad.
- El vehículo debe llevar a cabo un correcto mantenimiento y conservación.



PREVENCIÓN DE LA FATIGA:

- Alimentación: Es recomendable una dieta que sea equilibrada y la regularidad en la ingesta.
- Patrón de descanso: Las necesidades de descanso requieren dormir un número de horas seguidas que, por término medio, se admite que son unas ocho horas.
- Ejercicio físico: La práctica regular de un ejercicio físico moderado contribuye por un lado, a mejorar el propio tono muscular y por otro lado, ayuda a afrontar las tensiones emocionales de cada día y a optimizar el potencial reparador que tiene el descanso.

