

 UAB Oficina de Serveis de Prevenció	Títol: Normes generals de seguretat per a conductors dels autobusos de la UAB	Codi: NS.26/08 Versió: 00
	Àrea: Conductors	Data: Nre. de pàg.: 5
Elaborat per: _____ _____/_____/_____ Manuel del Pino Data	Aprovat per: _____ _____/_____/_____ Reyes Pla Data	Revisat per: _____ _____/_____/_____ Roser Juan Data
Registres associats:		Registres associats:

Normes generals de seguretat per a conductors dels autobusos de la UAB

Abans d'iniciar la conducció

a) Feu un reconeixement visual tant intern com extern del vehicle, comprovant:

- El bon estat dels pneumàtics (pressió i profunditat dels dibuixos).
- L'absència de cops importants a l'estructura.
- La presència i el bon estat dels extintors (subjectats i amb pressió).
- El bon estat del seient.
- L'absència de fuites de líquids.
- El bon estat i la correcta regulació dels retrovisors.
- El bon estat i funcionament dels eixugavidres.
- El bon funcionament del clàxon.
- El bon funcionament dels elements de senyalització i il·luminació.

b) El terra i els esglaons d'accés del vehicle han d'estar nets i lliures de substàncies reliscoses o bé de qualsevol tipus de desperfecte.

	Normes generals de seguretat per a conductors dels autobusos de la UAB	Codi: NS.26/05 Versió: 00 Data: Pàgina 2 de 5
---	---	--

c) Comproveu també que disposeu de l'**armilla reflectora** i del **martell** per trencar els vidres d'emergència en cas d'accident.

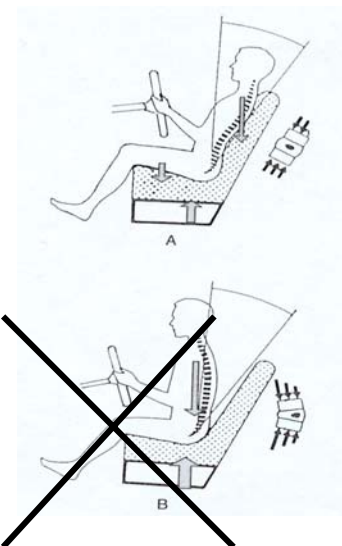


- Reguleu, sempre que sigui possible, el seient. Si teniu dubtes en relació amb el funcionament dels mecanismes de regulació cal que pregunteu al vostre responsable. És extremament important que el reguleu de manera adequada, per tal de limitar la incidència de les vibracions a l'esquena durant la circulació.



Per això:

- Situeu-vos en alçada, inclinació i distància davant del volant de manera que estigueu en la postura més confortable i tingueu més llibertat de moviments.
- Situeu l'esquena recolzada al màxim possible sobre el respall, mantenint aquest amb una petita inclinació cap enrere. Situeu també els braços i avantbraços a una alçada per sobre dels 90°. (Veieu la imatge.)
- Aquesta disposició també ha de garantir que pugueu introduir fàcilment les cames entre el volant i el seient, de manera que tingueu facilitat per moure-us.
- Si el seient ho permet, ajusteu-lo també en relació amb el vostre pes.



Durant la conducció

- Sortiu de la cotxera a la velocitat senyalitzada, extremant les precaucions a la zona de sortida i entrada del taller i a la zona d'incorporació a la carretera.
- Durant la conducció, respecte la senyalització i les prescripcions establertes al codi de circulació. Adapteu la velocitat a les vies de circulació.

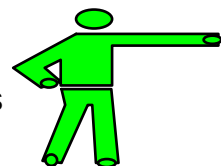
- Mantingueu una postura sedent adequada. Recordeu que la combinació de les vibracions a les quals esteu exposats durant la conducció i una postura sedent incorrecta poden augmentar la probabilitat de patir problemes musculoesquelètics (principalment a la zona lumbar).
- Sempre que sigui possible, eviteu fer moviments sobtats durant la conducció.
- Durant els girs, adapteu la velocitat de manera que els moviments fets pels braços siguin suaus i uniformes.
- No utilitzeu el telèfon mòbil durant la conducció: està prohibit.
- Mantingueu les portes tancades durant la circulació. No inicieu la marxa si les portes no estan totalment tancades.
- No us atureu en zones no autoritzades.
- Durant les pauses realitzades al final del recorregut, i sempre que sigui possible, us aconsellem que baixeu del vehicle i camineu per tal de dinamitzar la musculatura i contrarestar l'estatisme postural.
- Aviseu el vostre responsable de qualsevol incidència que dificulti la circulació correcta i segura pel campus.

En cas d'emergència

- En cas **d'accident de trànsit** aviseu el Servei de Seguretat de la UAB (**2525**) i comuniqueu-ne la situació exacta i les circumstàncies (gravetat, ferits, si hi ha foc, vessament de combustible, etc.).
- Si heu de sortir del vehicle, equipeu-vos amb l'armilla reflectora.
- Senyalitzeu el perill.
- Organitzeu una sortida ordenada i segura dels passatgers. Eviteu tant com sigui possible que els passatgers circulin per les vies de trànsit.



- En cas de **bolcada** o bé de bloqueig de les portes mantingueu la calma i organitzeu, si és possible, una sortida ordenada dels passatgers per les finestres de socors.
- En cas de **foc**, atureu el motor i evacueu el vehicle per les portes o finestres d'emergència.
- Allunyeu-vos i feu allunyar els vianants del vehicle o dels vehicles afectats. Eviteu tant com sigui possible que qualsevol persona s'hi apropi. Aviseu immediatament el Servei de Seguretat de la UAB de la presència de foc incontrolat.
- En cas de **conat d'incendi**, atureu el motor. Utilitzeu els extintors. Si cal, ordeneu que s'evacui ordenadament el vehicle per les portes o les finestres d'emergència.
- En cas de **vessament de combustible**, atureu el motor del vehicle. Ordeneu que s'evacui el vehicle ordenadament i allunyeu les persones de la zona del vessament.
- En cas d'**accident amb ferits**, quedeu-vos al costat de les persones accidentades. Tranquil·litzeu-les. No les mogueu. No les encercleu. Abrigueu-les.
- Només s'ha de moure una persona accidentada si hi ha perill immediat per la seva vida (risc d'incendi a l'interior del vehicle o bé risc d'explosió, atrapament, etc.).
- En cas d'**avaría** situeu el vehicle, si és possible, a un espai segur per a tothom. Si heu de baixar del vehicle utilitzeu l'armilla reflectora i senyalitzeu la situació. Eviteu que els passatgers circulin per les vies de trànsit. Procureu que no baixin del vehicle fins que arribi un altre vehicle per a recollir-los.



En finalitzar la jornada

- Entreu a les cotxeres a la velocitat indicada, extremant les precaucions a la zona de sortida i entrada del taller i a la zona de rentatge de vehicles.
- Aviseu la persona responsable de qualsevol situació de risc o incidència a les vies de trànsit detectada durant la jornada.
- Estacioneu el vehicle assegurant-ne adequadament la immobilitat.

	Normes generals de seguretat per a conductors dels autobusos de la UAB	Codi: NS.26/05 Versió: 00 Data: Pàgina 5 de 5
---	---	--

TELÈFONS D'EMERGÈNCIES

Servei de Seguretat	93 581 2525
Servei Assistencial	93 581 1800
Servei de Prevenció	93 581 1950
Emergències generals	112

Referències bibliogràfiques

- *Exposición a vibraciones en el lugar de trabajo*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1996.
- *Higiene industrial*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2002.
- *Exposición a vibraciones globales en máquina de obra pública*. Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales, 2003.
- *Actuacions i recomanacions per a emergències*. Servei de Prevenció i de Medi Ambient, UAB, 2004.
- Reial decret 1311/2005, de 4 de novembre, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos derivats o que puguin derivar de l'exposició a vibracions mecàniques.
- *Asientos ergonómicos. Medicina industrial y aspectos tecnológicos relacionados con el diseño de asientos*. Grammer, 1995.
- *Apostamos por su salud*. Escola Universitària d'Infermeria i Fisioteràpia Blanquerna, Dpt. de Fisioteràpia, 2006.
- *Recomendaciones en materia de seguridad en el transporte escolar*. Generalitat Valenciana, Conselleria de Infraestructuras y Transporte, 2006.
- Web de fabricant de seients: <<http://grammer.de>>.