

Prevención de riesgos laborales para autoescuelas.

(COD.ACCIÓN: ES2017/0051)



NOTICIAS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD

- Estadísticas e indicadores de la DGT..... **Página 1**
- Consejos para evitar el dolor de espalda al conducir..... **Página 1**
- Cambios en la normativa. Hacia una velocidad segura..... **Página 2**
- Vídeos informativos para autoescuelas **Página 3**
- Registro como empresas exentas de realizar auditoría **Página 3**
- NTP 914 “Embarazo , lactancia y trabajo”.....**Página 4**



Información de estadísticas e indicadores

¿Quieres información sobre matriculaciones, accidentes, denuncias y otros datos estadísticos españoles? Toda esta información se puede encontrar en la página de la Dirección General de Tráfico, ya que una de sus funciones encomendadas consiste en realizar un análisis detallado de los datos

estadísticos y la obtención de los indicadores de accidentes de tráfico, vehículos, conductores y denuncias formuladas. Si estás interesado en conocerlo, puedes encontrar esta información en:

<http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/estadisticas-e-indicadores>

Consejos para evitar el dolor de espalda al conducir



El dolor de espalda afecta a 8 de cada 10 personas según las estadísticas. En el coche, debido a que el conductor está sometido a tensión, resulta un tema delicado que hay que tratar con especial atención

Te conviene adquirir hábitos saludables y para ello tienes que seguir una serie de consejos si no quieres llegar al final de la jornada con dolor de espalda y sin ganas de hacer nada.

Asiento: El respaldo no tiene que estar muy atrás, la inclinación debe estar entre 15 y 25 grados, y desde la parte superior del asiento tiene que haber unos 30 cm hasta el suelo del coche. En cuanto a la distancia a los pedales, tienes que poder apretar el embrague a fondo y, sobre todo, el freno sin tener que mover el cuerpo.

Volante: La mayoría de volantes son ajustables (por lo menos en altura y muchos ya en profundidad), una vez que hayas ajustado el asiento debes colocar bien el volante. Tienes que tener margen para moverlo con soltura, sin acercártelo ni separarlo demasiado: te tienen que coincidir las muñecas con el volante sin separar la espalda del asiento. Cuando estés en marcha,

debes llevar las manos en la parte superior, en forma de V, como si el reloj marcara las 10 y 10.

Espejos: Antes de iniciar la marcha debes tenerlos en posición correcta, o lo que es lo mismo, que sólo tengas que mover los ojos y no la cabeza para ver correctamente

Reposacabezas: La parte superior tiene que estar a la altura de los ojos (o de las orejas). Es

uno de los elementos más importantes, porque en caso de accidente (sobre todo de impacto por alcance) el cuello no aguantará y se puede producir una lesión cervical grave.

Cinturón de seguridad: Algunos cinturones se ajustan demasiado y casi oprimen y otros quedan sueltos, por lo que lo tienes que fijar aprovechando los pretensores; ni demasiado fuerte ni demasiado flojo.

Minimizar el dolor

Además de seguir los consejos más “ergonómicos”, hay otros que debes tener en cuenta:

o Es aconsejable que pares cada dos horas para descansar. Así reanudarás el camino más relajado y evitarás dolor en las articulaciones o la columna.

o El tipo y la calidad del asiento del coche influyen en una conducción adecuada, pero algunos dispositivos pueden ayudar a reducir el dolor de espalda, como por ejemplo los cojines cilíndricos y alargados que se colocan a la altura de los riñones.

o Llevar un calzado adecuado (no chanclas ni zuecos) también es muy importante para tu comodidad y para mover los pies con soltura y a la vez con seguridad.

Consulta nuestro vídeo informativo: [Cuida tu espalda.](#)

Cambios en la normativa. Hacia una velocidad segura



La velocidad es un factor determinante en el 30% de los accidentes mortales

El 29 de enero entrará en vigor una modificación de los límites de velocidad en las carreteras españolas. Un Real Decreto modificará el Reglamento General de Circulación (artículo 48) y fijará un cuadro más simplificado de velocidades máximas en las vías.

[Leer más información.](#)

Vídeos informativos: seguridad y salud para autoescuelas

Consulta y difunde entre tus trabajadores los vídeos informativos desarrollados sobre algunos de los principales riesgos de nuestro

sector.

Selecciona la imagen para ver el vídeo y recuerda compartíroslos.



Estamos elaborando unas guías que próximamente estarán disponibles para facilitar el cumplimiento de la obligación de información de los trabajadores.

Registro como empresas exentas de realizar auditoría (autoescuelas que gestionan la PRL con medios propios).

Hemos actualizado nuestra web con los procedimientos y formatos de las diferentes comunidades autónomas para notificar a la autoridad laboral que la empresa cumple con los requisitos para estar exenta de la realización de auditorías ([art. 29 RD 39/95](#)).

Este paso es indispensable para aquellas autoescuelas que gestionan la prevención de riesgos laborales mediante las modalidades de gestión por el empresario o trabajador designado (artículo 30.6 de la [Ley 31/95](#)).

[Ver procedimientos y formatos](#)

Notas técnicas: NTP 914 “EMBARAZO, LACTANCIA Y TRABAJO: PROMOCION DE LA SALUD”



El embarazo y la lactancia, salvo contadas excepciones, son totalmente compatibles con el trabajo. Aunque conllevan numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales, suelen ocurrir de manera natural, sin molestias o molestias mínimas. Los cuidados en estas situaciones se apoyan en gran medida en la educación para la salud y en la creación de entornos que eviten los riesgos, faciliten elecciones saludables y ayuden a la mujer a hacer frente a las posibles molestias que surgen durante las diferentes etapas de su maternidad. En este sentido, el lugar de trabajo puede ser un escenario complementario a las actuaciones de los servicios de salud en lo relativo a la información y educación para la salud y jugar un papel determinante en la creación de entornos de trabajo promotores de salud y “amigables” para las trabajadoras embarazadas, que han dado a luz recientemente o en periodo de lactancia.

Esta NPT tiene como objetivo poner a disposición unas recomendaciones para crear entornos de trabajo que favorezcan un embarazo y una lactancia saludable. Puedes consultar el contenido completo de la Nota técnica en:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/Ficheros/891a925/914w.pdf>

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/751a785/785.pdf>

Si tienes dudas a la hora de implementar algunas medidas preventivas en tu autoescuela llama a nuestro servicio de asistencia técnica y te ayudaremos.



Servicio de Asistencia Técnica Gratuito para autoescuelas.

C/ Puerto de Navacerrada, 62
Móstoles (MADRID)

tlf: 917993039 email: <mailto:autoescuelasprevencion@gmail.com>
www.autoescuelasprevencion.com