

Lista de comprobación para conductores de camión

Los camiones conducidos por profesionales se ven involucrados en menos accidentes de tráfico por kilómetro recorrido que el resto de vehículos. Sin embargo, cuando se ven envueltos en uno, independientemente de quién sea el responsable, el resultado puede ser más grave, debido a su mayor peso y dimensiones. Las características de la mercancía transportada también pueden hacer aumentar la gravedad de un accidente.

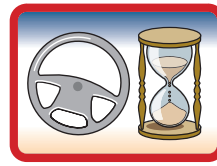
Como conductor de camión, debe conducir en todo momento de forma muy responsable y demostrar su profesionalidad anticipando y disculpando los comportamientos imprudentes de los demás usuarios de la vía. Puede contribuir a salvar vidas, mejorar la imagen de su profesión y ayudar al sector a conseguir un mejor marco jurídico.

¿ESTÁ PREPARADO?

¡Su vida y la de los demás usuarios de la vía dependen de su estado de alerta y de sus reacciones en caso de emergencia!



La conducción profesional exige mucho, por lo que hay que mantenerse en forma, tanto mental como físicamente. **Una dieta equilibrada y bebidas saludables, así como la práctica de ejercicio regular,** le ayudarán a sentirse mejor, a conducir mejor y a vivir más tiempo.



Respete los requisitos legales relativos a la conducción y a los tiempos de descanso. Es ilegal hacer caso omiso del tacógrafo o manipularlo, e implica una falta de respeto hacia las vidas humanas. Emplee las horas de descanso... ¡para descansar!



Ajuste el asiento de forma que esté sentado lo más cómodamente posible y pueda alcanzar con facilidad todos los mandos. Compruebe que tenga la cabeza posicionada de forma que pueda beneficiarse del apoyacabezas en caso de accidente.



No consuma alcohol antes de conducir y no tome drogas ni medicación que pueda alterar sus habilidades de conducción. Evite las comidas copiosas antes de la conducción, puesto que pueden provocarle somnolencia.

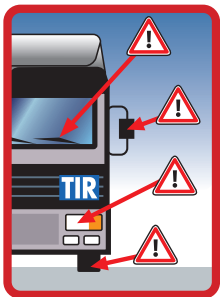


Utilice el cinturón de seguridad si dispone de él y no se olvide del copiloto. ¡Los conductores de camiones también pueden morir si atraviesan el parabrisas! Si hay alguien en la litera, deben estar bien sujetos cuando el vehículo se encuentre en movimiento.



No siga conduciendo si le entra sueño: ¡DETÉNGASE! Salga del vehículo, estire las piernas y tome un poco de aire fresco.

...¿ESTÁ LISTO TODO LO DEMÁS?



¿Todo funciona correctamente? ¿Ha comprobado los frenos y los circuitos de frenado (del camión tractor y del remolque), los neumáticos (presión y profundidad del dibujo), el líquido de refrigeración y el aceite? ¿Y los retrovisores, las ventanas (¿no tienen ningún adhesivo innecesario?), los limpia-parabrisas, los faros y los intermitentes? ¿También el equipo especial, como los extintores y las cadenas para la nieve? ¿Hay daños visibles? ¿Está limpio el vehículo?



¿Dispone de los documentos necesarios? ¿Ha insertado el disco/tarjeta del tacógrafo? ¿Lleva a bordo los discos obligatorios por ley?



¿La carga está bien distribuida y sujeta correctamente? ¿Será necesario redistribuirla y volverla a sujetar si descarga una parte antes de llegar al destino final?



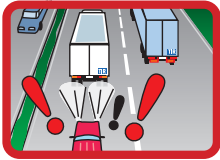
Compruebe la ruta. ¿Hay puentes, túneles, etc., en los cuales su vehículo podría experimentar dificultades (dimensiones, peso, mercancía peligrosa)? ¿Utiliza al máximo las autopistas y evita las zonas residenciales? ¿Dónde realizará las pausas? Compruebe las condiciones meteorológicas.

TENGA ESPECIAL CUIDADO EN LA CARRETERA



Recuerde que el ángulo muerto le impide ver a los usuarios de la vía de menor tamaño (coches, motoristas, ciclistas, peatones) que se encuentran cerca de su vehículo. Preste especial atención al:

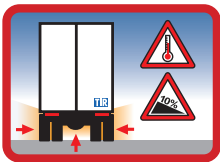
- Girar, en caso de que un vehículo le esté adelantando por el ángulo muerto
- Dar marcha atrás, especialmente si la rueda motriz se encuentra en el lado "equivocado" (Reino Unido-Irlanda/Europa continental)



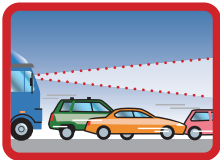
No adelante a menos que esté seguro de que tendrá espacio suficiente y de que no obligará a otros vehículos a aminorar la marcha.



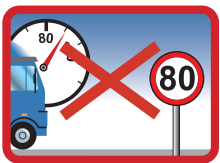
Mantenga una distancia de seguridad con el vehículo que tiene delante y, en todo caso, por lo menos, la distancia mínima obligatoria. Cuanto más rápido circule, mayor deberá ser la separación. Recuerde que la distancia de seguridad aumenta en caso de lluvia, barro, hielo y nieve.



Deténgase si se sobrecalientan el motor, los frenos o el decelerador. No prosiga hasta que no esté seguro de que ya no exista riesgo de sobrecalentamiento o fallo.



Intente anticiparse a los problemas. Evite frenar y acelerar con brusquedad, dado que puede resultar peligroso para los demás usuarios de la vía, desperdiciar combustible y generar polución innecesaria.



Respete las normas de circulación en todo momento. No copie las malas costumbres de otros usuarios de la vía. La conducción segura protege su vida, la vida de los demás y su trabajo.



En caso de avería, accidente u otra emergencia, informe de inmediato a su central y/o a los servicios locales de emergencia. Programe los números de emergencias en el teléfono móvil.



Por la noche, ponga las luces de cruce con suficiente tiempo cuando se acerque tráfico en la dirección opuesta. Asegúrese de tener limpios los faros y los catadióptricos, de forma que su vehículo sea visible.



Adapte la conducción a las condiciones meteorológicas. Cuando la carretera resbale debido a la lluvia, el barro, el hielo o la nieve (¡no se olvide de las cadenas!), debe reducir la velocidad (al igual que al anochecer, si hay niebla, lluvia o si está dentro de un túnel).



Aparque únicamente donde esté permitido. Procure no obstruir el tráfico ni la visibilidad de los demás usuarios de la vía y evite las zonas residenciales. Asegúrese de que su vehículo no se vaya a mover cuando lo deje desatendido. No deje el motor en marcha innecesariamente.



Utilice zonas de aparcamiento seguras siempre que pueda. No aparque en sitios sin iluminación y aislados, especialmente por la noche. No hable con desconocidos sobre la mercancía o el itinerario. Si puede, circule en convoy. Examine el vehículo y la mercancía para detectar signos de entrada no autorizada o de manipulación antes de retomar el viaje.



Es ilegal utilizar un teléfono móvil de mano cuando conduce. Si necesita hablar mientras conduce, deberá instalar un sistema de manos libres adecuado.



Al finalizar el trayecto, notifique a la empresa cualquier problema que presenten el vehículo, las rutas utilizadas o las entregas realizadas, de forma que se puedan realizar las reparaciones o ajustes antes del siguiente viaje.

Demuestre su profesionalidad y se le tratará con respeto

La UITC y sus asociaciones miembro representan su sector. Trabajan para conseguir el mejor marco reglamentario posible para el sector del transporte por carretera.

Usted, como conductor profesional, realiza una función esencial para la economía y la sociedad. ¡Esté orgulloso de su trabajo y de su forma de conducir!