



Fundación  
**MAPFRE**

 quirónprevención

## ***ESTADO DE LA SEGURIDAD VIAL EN LAS EMPRESAS ESPAÑOLAS***

*Jorge Ortega, Área de prevención y seguridad vial de Fundación MAPFRE*

*Rafael Fernández, Área de Actividad Técnica de la Dirección de Negocio de QUIRÓNPREVENCIÓN*



ESTADO DE LA  
SEGURIDAD VIAL EN LAS  
EMPRESAS ESPAÑOLAS



## PREÁMBULO

En 2017 se firma un convenio de colaboración entre Quirón Prevención y Fundación MAPFRE para la realización de un estudio sobre el estado de la seguridad vial en las empresas españolas.

**Objetivo: Conocimiento del grado de actuación de las empresas españolas en prevención de los riesgos laborales viales**

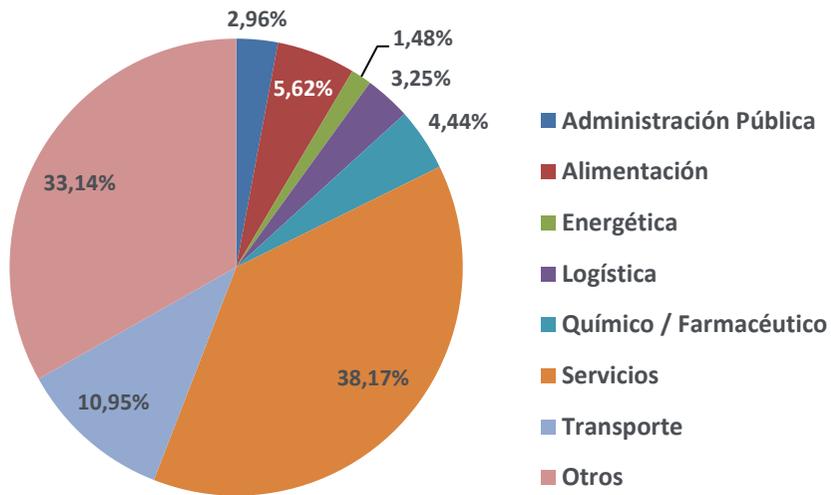
Dirigida a empresas con trabajadores por cuenta ajena activas

- Sector
  - Ámbito de actuación
  - Número de trabajadores totales y con tareas de conducción.
  - Propiedad de los vehículos
  - Distancia diaria que recorren
  - Utilización de motocicletas
- Enviada encuesta a 27.550 empresas
  - Registradas 550 respuestas
  - Margen de error: 5%
  - Nivel de confianza: 95%

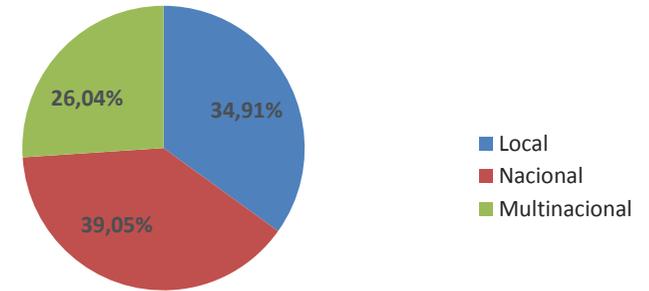
# DATOS DE LA ENCUESTA

## PARTICIPACIÓN

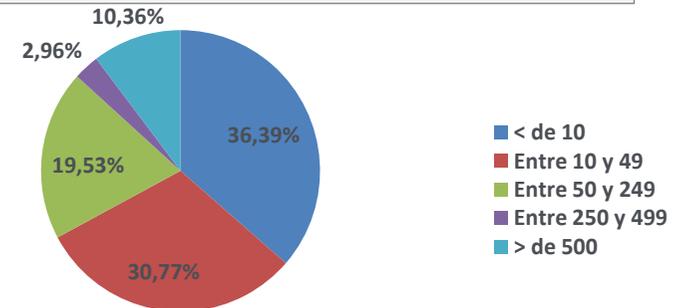
POR SECTORES



POR ÁMBITO DE ACTUACIÓN



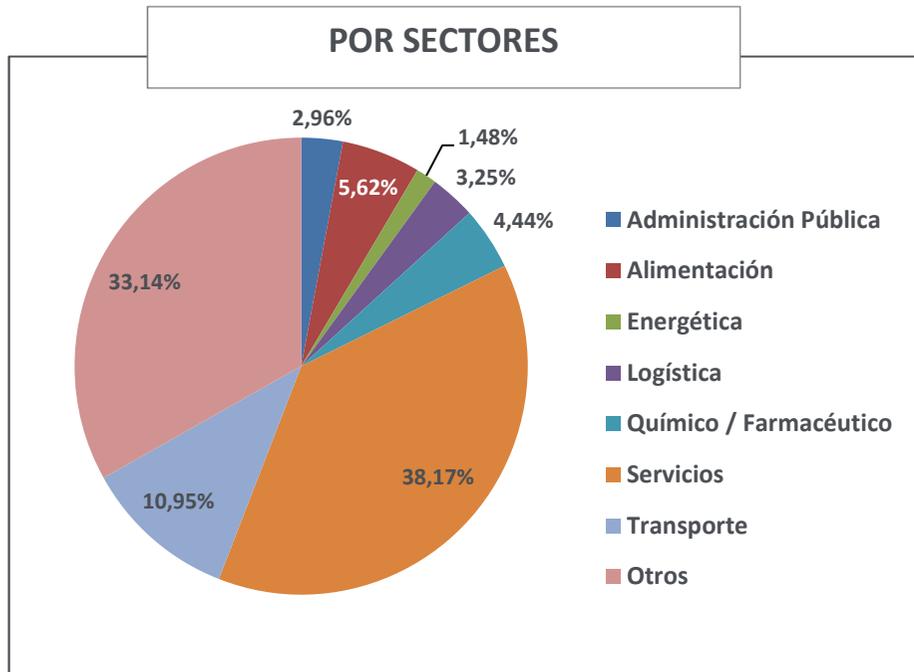
POR TAMAÑO



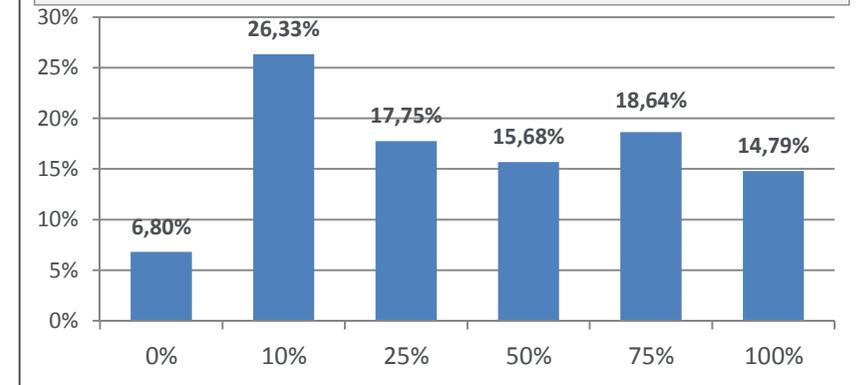
# DATOS DE LA ENCUESTA

## PARTICIPACIÓN

POR SECTORES



% TRABAJADORES CON TAREAS QUE IMPLICAN LA CONDUCCIÓN



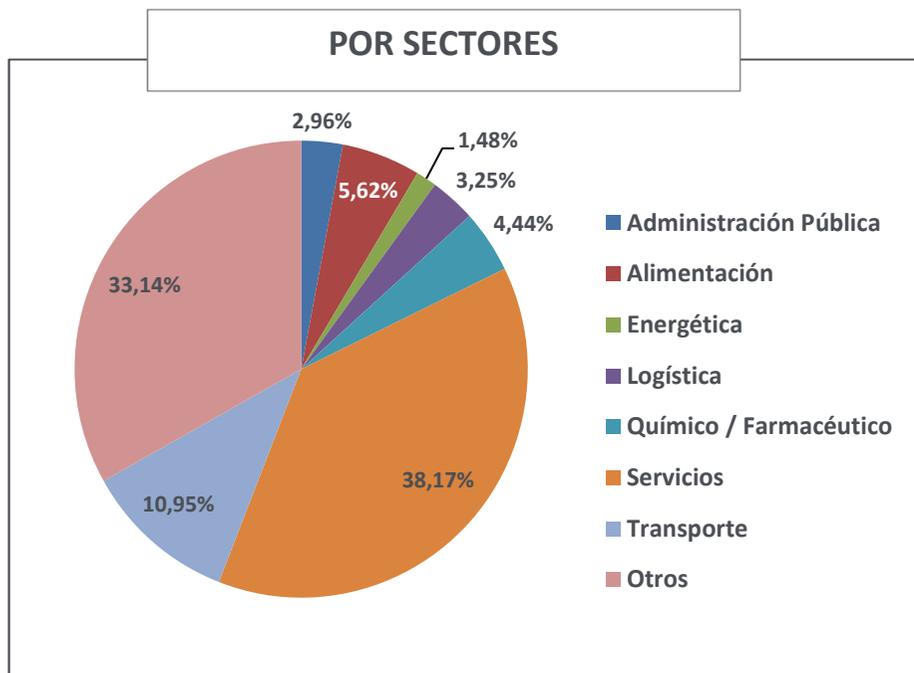
DISTANCIA DIARIA RECORRIDA EN MISIÓN



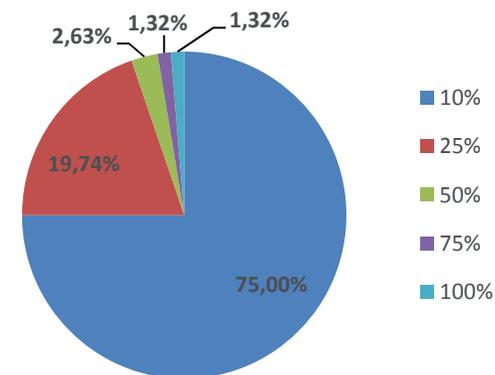
# DATOS DE LA ENCUESTA

## PARTICIPACIÓN

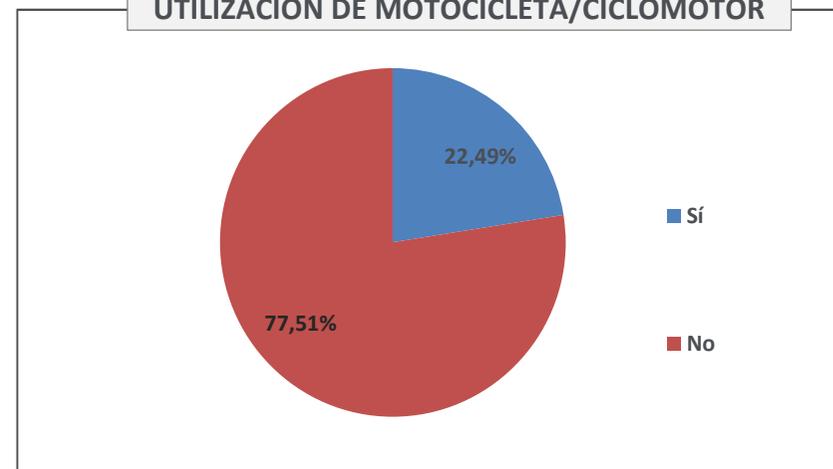
POR SECTORES



% trabajadores que utilizan la motocicleta/ciclomotor en desplazamientos de trabajo



UTILIZACIÓN DE MOTOCICLETA/CICLOMOTOR

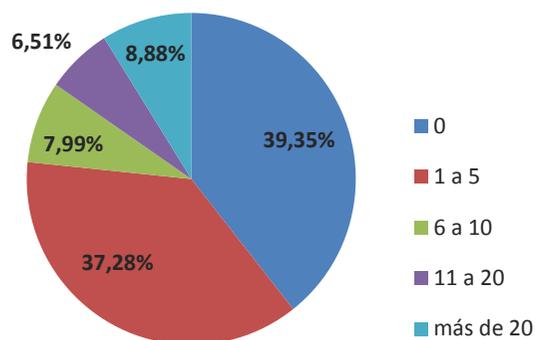


# DATOS DE LA ENCUESTA

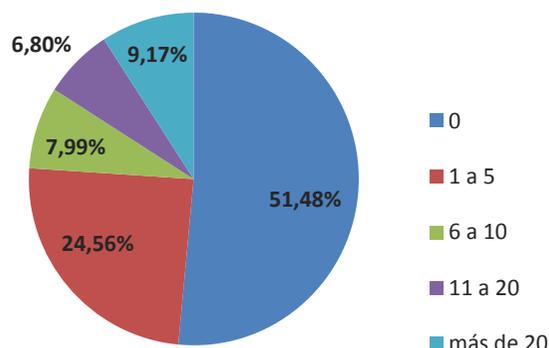
## PARTICIPACIÓN

## PROPIEDAD Y EDAD MEDIA DE LOS VEHÍCULOS

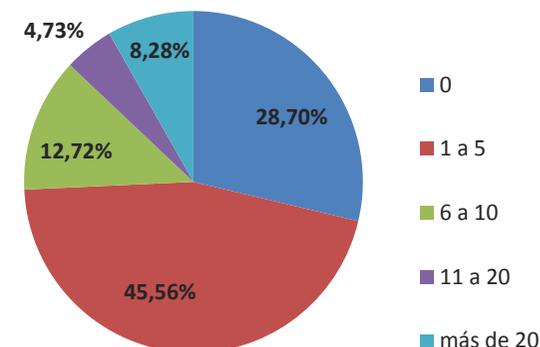
Vehículos privados del trabajador



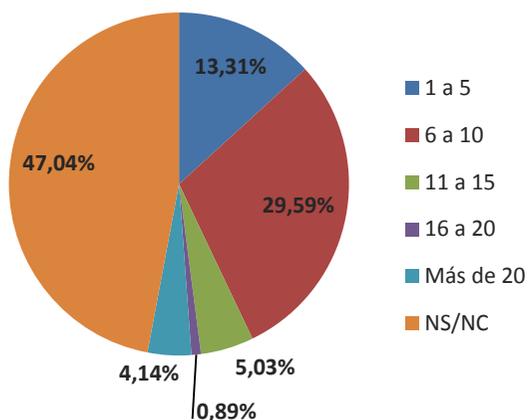
Vehículos en "contrato renting/leasing"



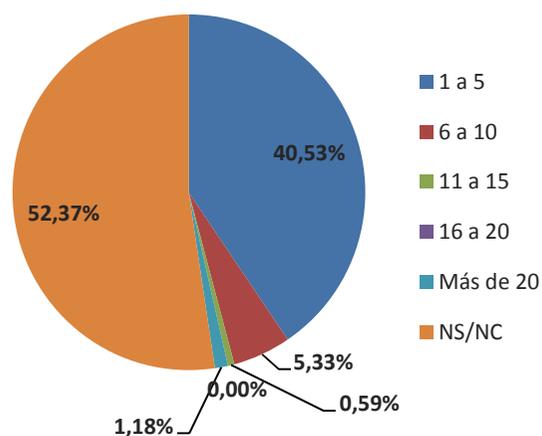
Vehículos propiedad de la empresa



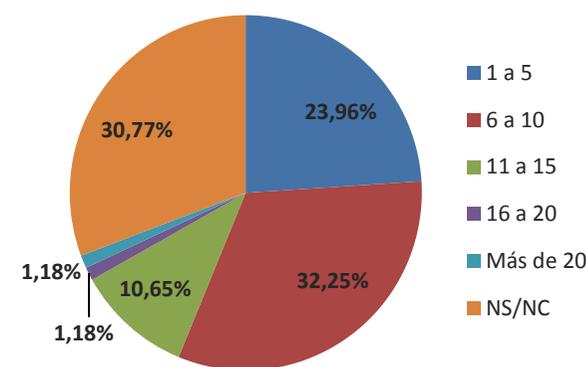
Edad media vehículos privados



Edad media vehículos en "contrato renting/leasing"



Edad media vehículos propiedad empresa

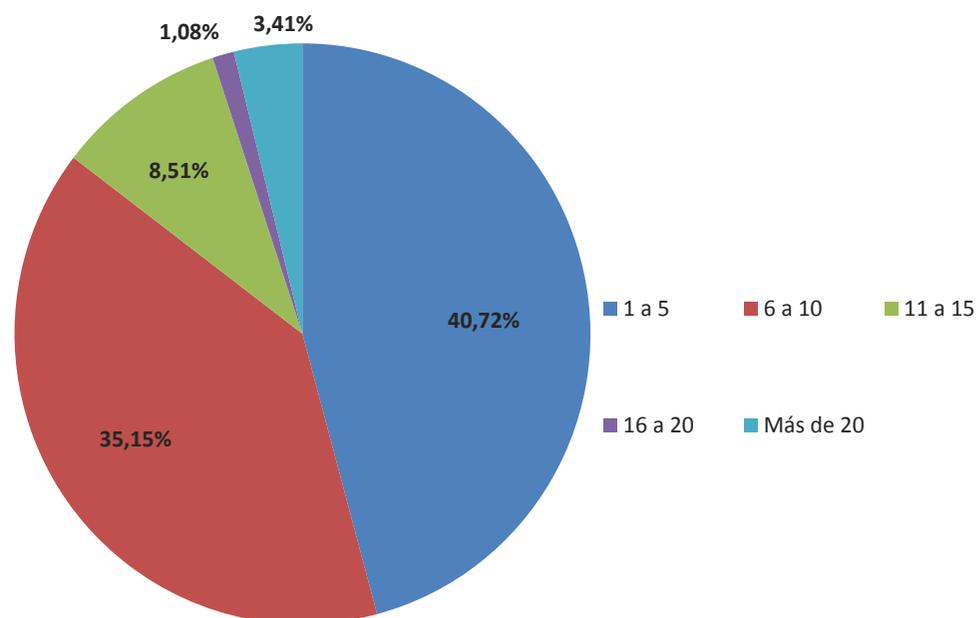


## DATOS DE LA ENCUESTA

### PARTICIPACIÓN

### PROPIEDAD Y EDAD MEDIA DE LOS VEHÍCULOS

Edad media de los vehículos utilizados en tareas laborales



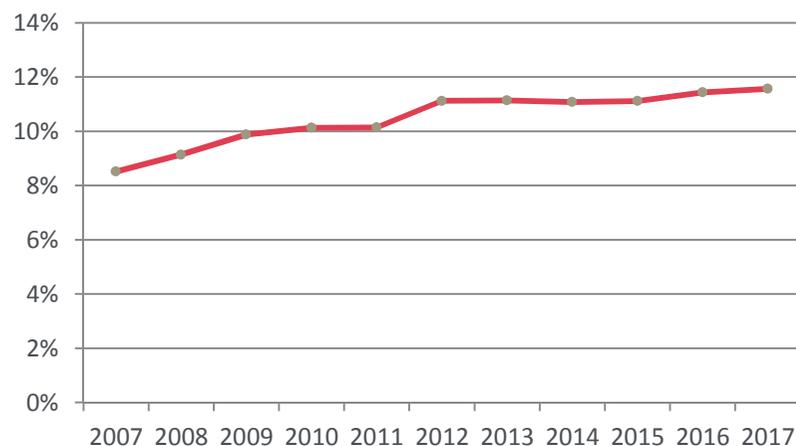
- El 76% de los vehículos tiene una edad media menor de 10 años, la del parque automovilístico español en julio de 2017 se situaba en 14 años.
- Casi el 60% de los vehículos tiene más de 5 años.

## ACCIDENTABILIDAD

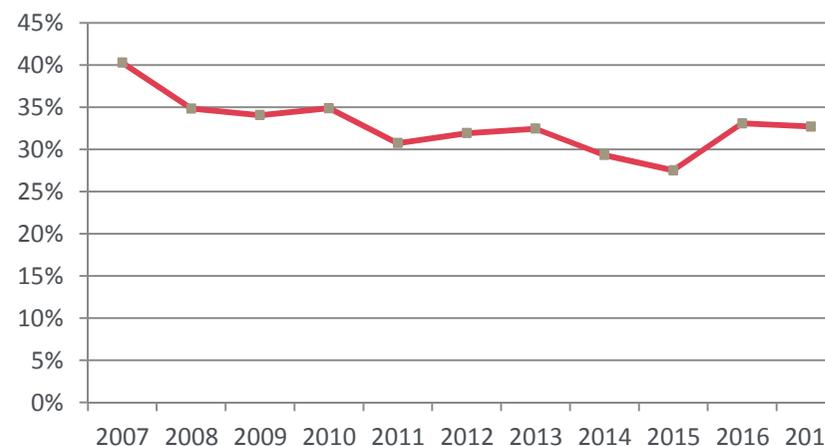
### INFORMES DE ACCIDENTES LABORALES DE TRÁFICO DEL INSST (2007-2017)

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Nº de AT	1.022.067	895.679	696.577	645.964	581.150	471.223	468.030	491.099	529.248	566.235	596.606
Nº de ALT	87.038	81.840	68.833	65.446	58.938	52.411	52.129	54.416	58.842	64.737	69.108
% de ALT sobre total AT	8,52%	9,14%	9,88%	10,13%	10,14%	11,12%	11,14%	11,08%	11,12%	11,43%	11,58%
AT mortales	1167	1065	831	757	716	564	558	580	629	629	629
ALT mortales	470	371	283	264	220	180	181	170	173	208	202
% de ALT mortales sobre total AT	40,27%	34,84%	34,06%	34,87%	30,73%	31,91%	32,44%	29,31%	27,50%	33,07%	32,11%

% de Accidentes laborales de tráfico sobre el total Accidentes de trabajo



% de Accidentes laborales de tráfico mortales sobre el total de Accidentes de trabajo mortales



#### Conclusiones:

- Más del 10% (10,5%) de los AT son ALT (11,3% si tomamos los últimos 5 años (2013-2017))
- Si bien el Nº de AT en los últimos 10 años se redujo un 43%, el Nº de ALT solo se redujo la mitad (un 22%), estando en porcentajes superiores en 3 puntos (de 8,52% a 11,58%).
- Casi un tercio (32,8%) de los AT Mortales son ALT.

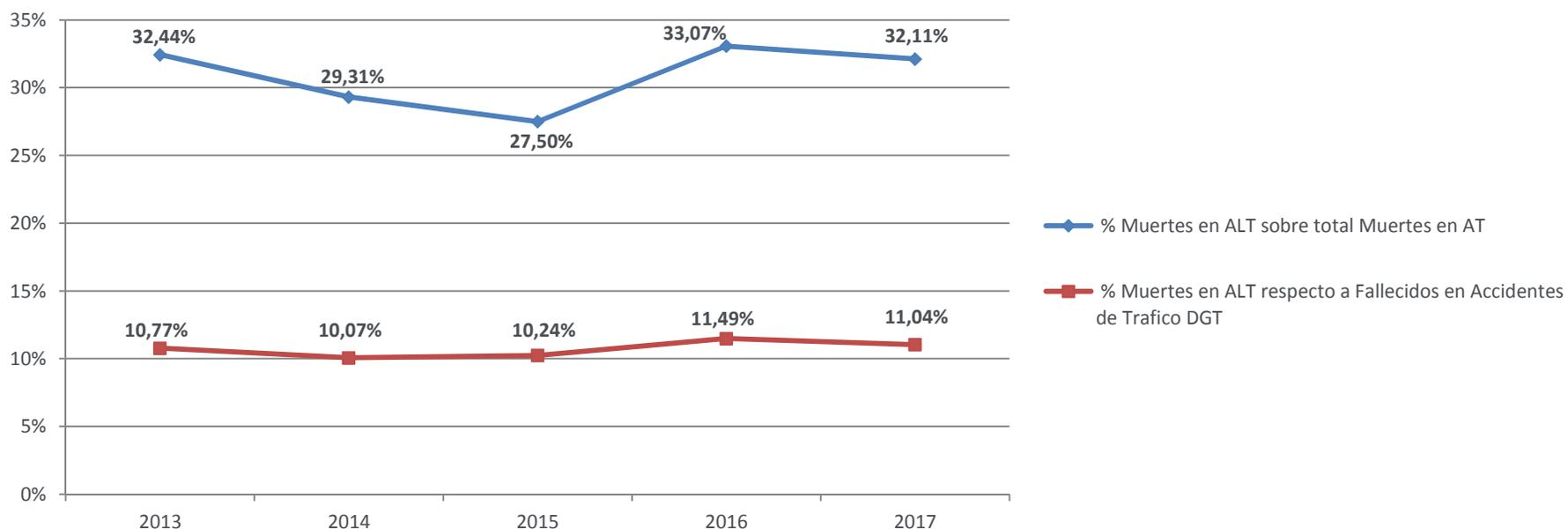
INSST.



## ACCIDENTABILIDAD

### ACCIDENTES DE TRÁFICO INSST - DGT (2013-2017)

	2013	2014	2015	2016	2017
Muertes en Accidentes de Trabajo (AT)	558	580	629	629	629
Muertes en Accidentes Laborales de Trafico (ALT)	181	170	173	208	202
<b>% Muertes en ALT sobre total Muertes en AT</b>	<b>32,44%</b>	<b>29,31%</b>	<b>27,50%</b>	<b>33,07%</b>	<b>32,11%</b>
Fallecidos en Accidentes de Trafico	1680	1688	1689	1810	1830
<b>% Muertes en ALT respecto a Fallecidos en Accidentes de Trafico (DGT)</b>	<b>10,77%</b>	<b>10,07%</b>	<b>10,24%</b>	<b>11,49%</b>	<b>11,04%</b>



### Conclusiones:

- Las muertes por accidentes laborales de tráfico suponen un 10,75% del total de fallecidos en accidentes de tráfico en España.

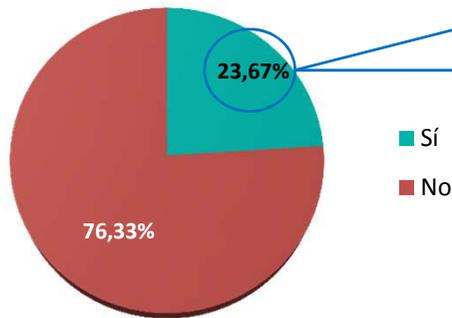
Fuente: DGT e INSST.

# INTEGRACIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL EN EL SISTEMA PREVENTIVO

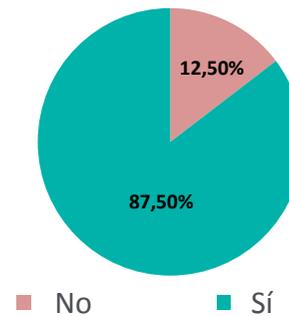
## PLAN DE MOVILIDAD Y SEGURIDAD VIAL

¿Se dispone de Plan donde se analice la movilidad y la seguridad vial de los trabajadores?

Estudio 2017



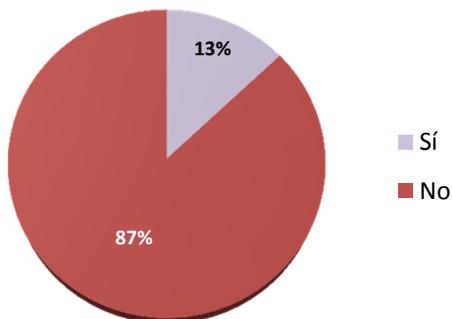
¿Se han implantado las medidas del plan de movilidad?



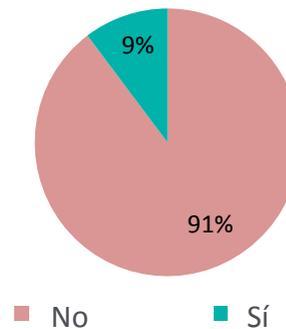
### Conclusiones:

- Solo el 24% (13% en 2012) de las empresas tiene un plan de movilidad y el 87,5% (casi el 90% en 2012) de éstas lo tienen implantado, lo que implica que un 20,5% de las empresas tiene implantado un plan de movilidad (11% en 2012).

Estudio 2012



¿Incluyen medidas específicas para conductores de motocicletas/ciclomotores?



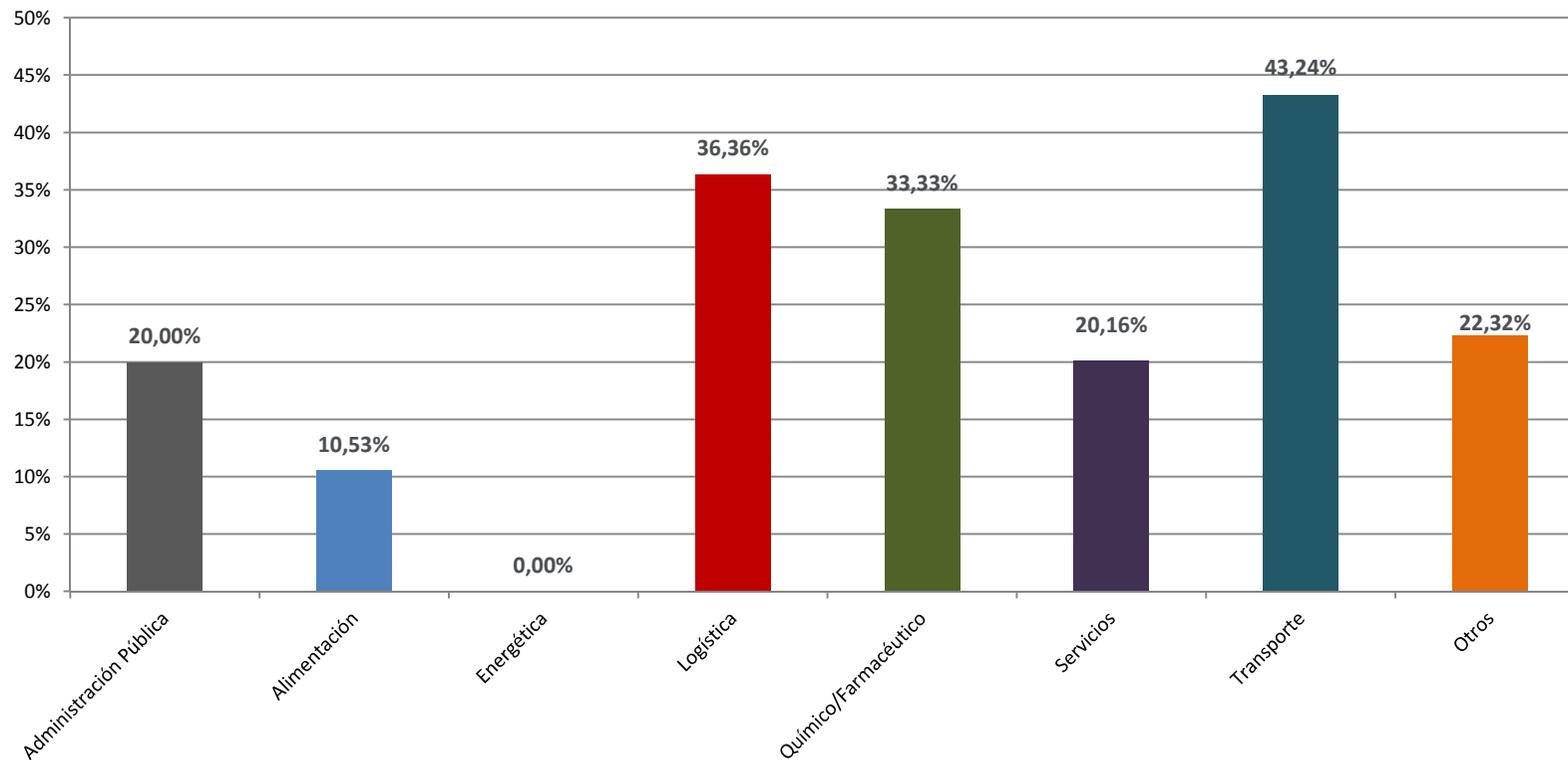
De las que disponen del Plan de Movilidad, un **9%** dispone de **medidas específicas para conductores de motocicletas/ciclomotores**.

# INTEGRACIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL EN EL SISTEMA PREVENTIVO

## PLAN DE MOVILIDAD Y SEGURIDAD VIAL

¿Se dispone de Plan donde se analice la movilidad y la seguridad vial de los trabajadores?

% de empresas del sector que dispone de Plan de Movilidad y Seguridad Vial

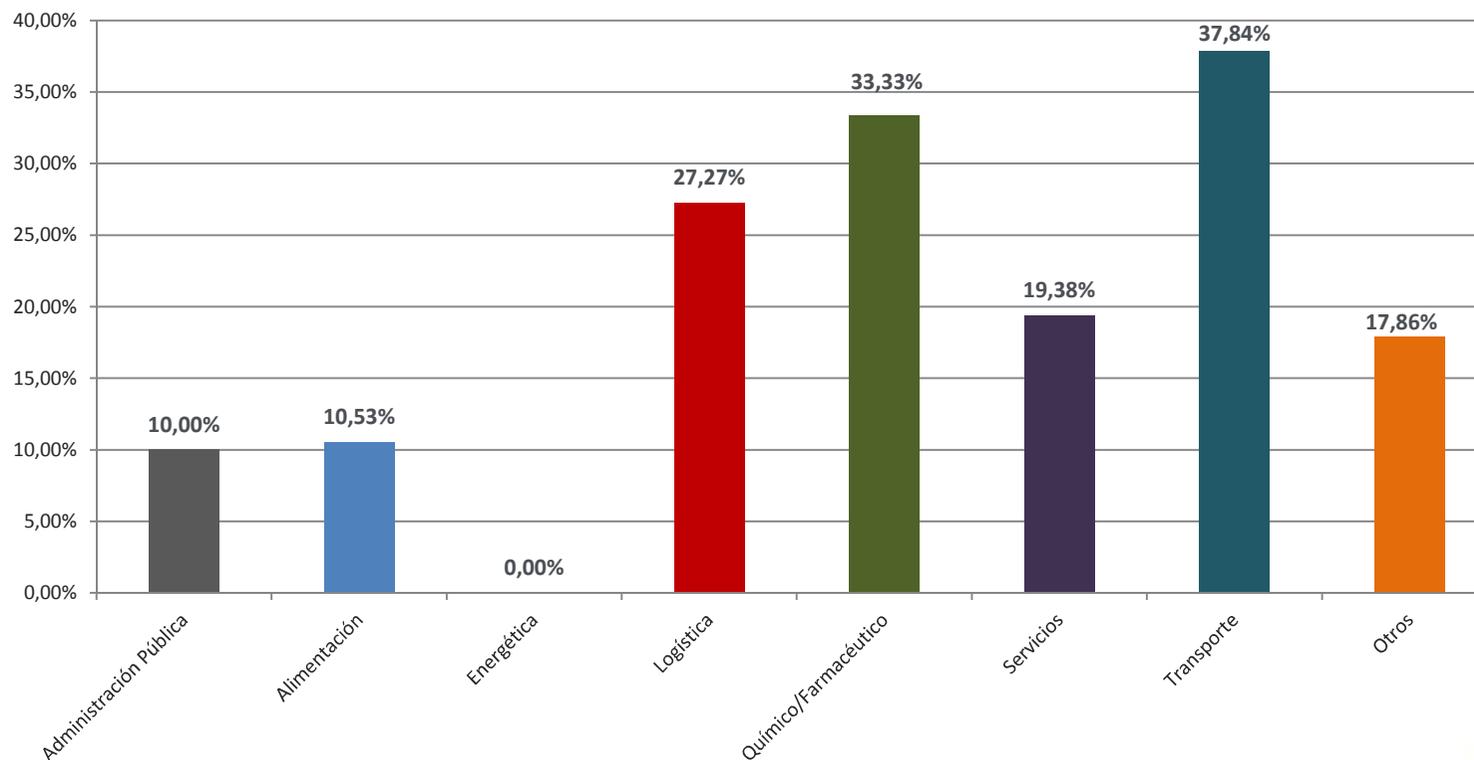


# INTEGRACIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL EN EL SISTEMA PREVENTIVO

## PLAN DE MOVILIDAD Y SEGURIDAD VIAL

¿Se dispone de Plan donde se analice la movilidad y la seguridad vial de los trabajadores?

% de empresas del sector que han implantado las medidas del Plan de Movilidad y Seguridad Vial

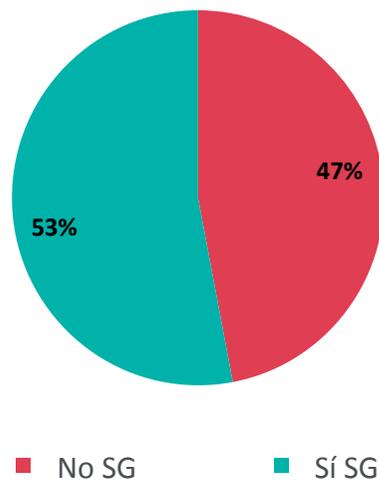


# INTEGRACIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL EN EL SISTEMA PREVENTIVO

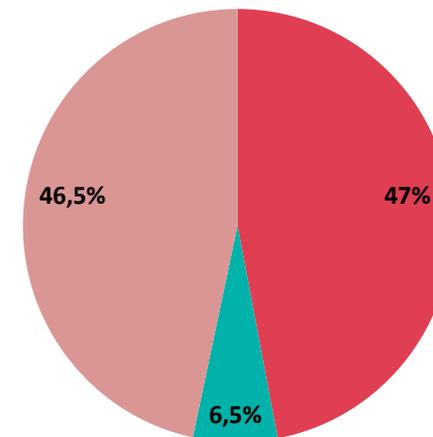
## SISTEMAS DE GESTIÓN

¿La empresa tiene algún sistema de gestión implantado?

Estudio 2017



¿Tiene implantado un sistema de gestión en Seguridad Vial?



■ No Sistemas Gestión ■ Si SG en Seguridad Vial  
■ Otros Sistemas Gestión

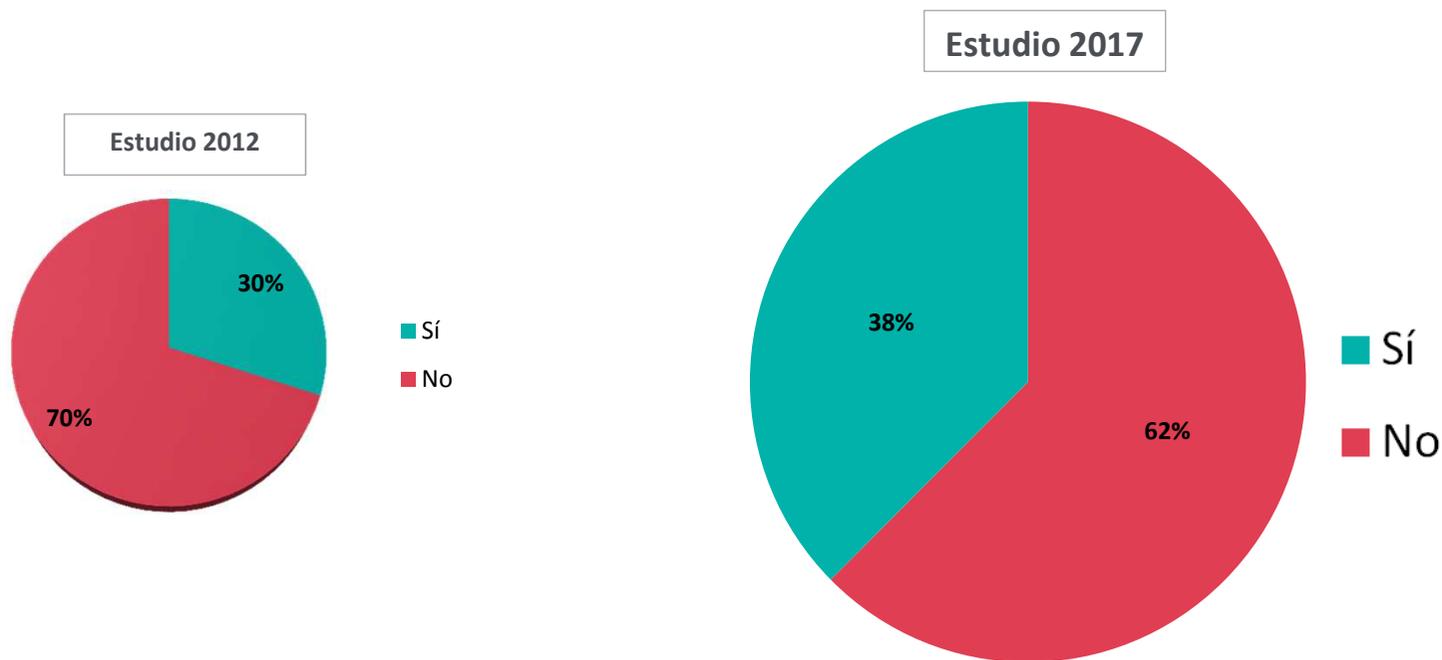
En el **0,3%** de los casos se trata de **ISO 39001 Sistema de Gestión en Seguridad Vial.**

El **6,5%** tiene implantado un **Sistema de Gestión en Seguridad Vial.**

# INTEGRACIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL EN EL SISTEMA PREVENTIVO

## ANÁLISIS DE ACCIDENTES

¿Se realiza el análisis de los accidentes de tráfico?



### Conclusiones:

- El 62% (70% en 2012) de las empresas no analizan las causas/circunstancias de los accidentes de tráfico de sus empleados (ya sean "in itinere" o "in misión"), con lo que difícilmente podrán ejecutar acciones o planes para evitarlos. Solo analizando los casos vividos, se puede actuar en su prevención.

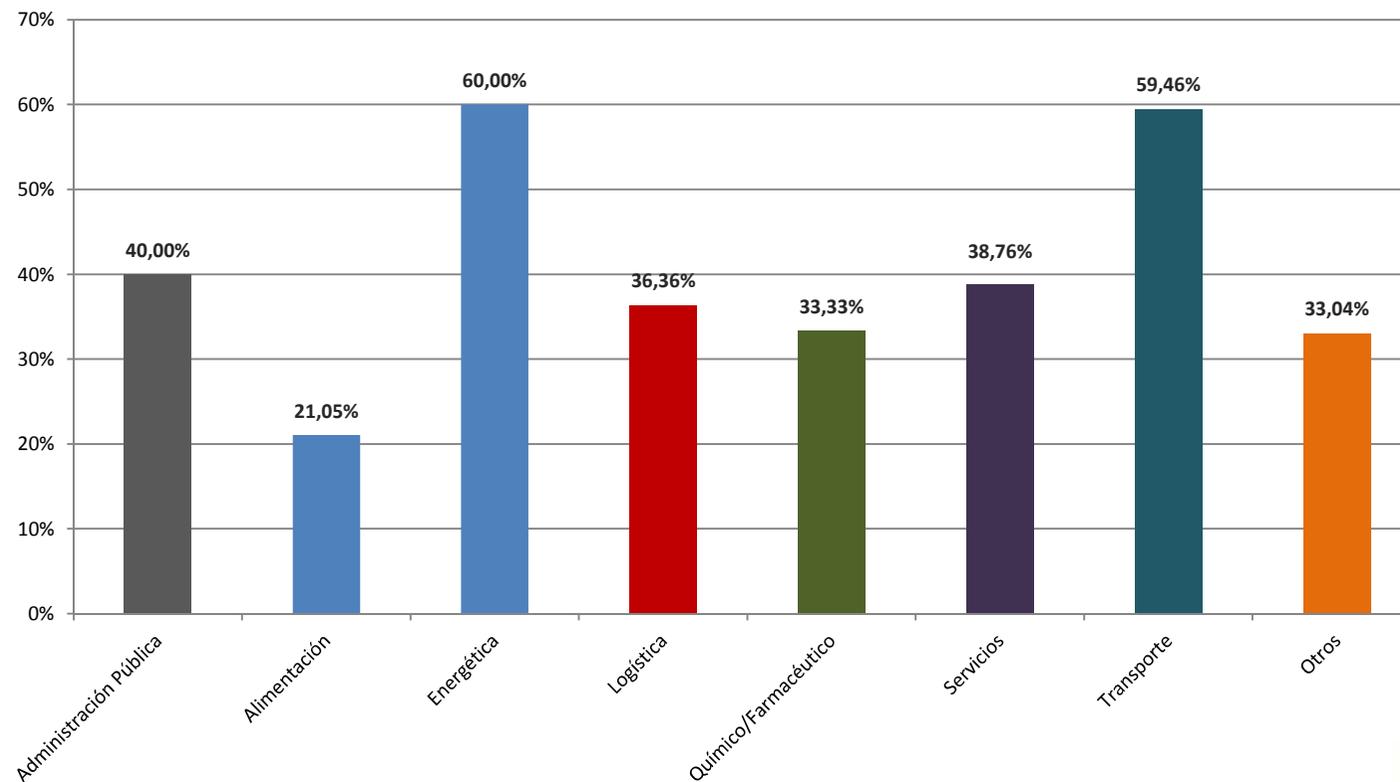
¿No se sienten responsables de los accidentes laborales de tráfico y trasladan la responsabilidad a las distintas administraciones relacionadas con el tráfico?

# INTEGRACIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL EN EL SISTEMA PREVENTIVO

## ANÁLISIS DE ACCIDENTES

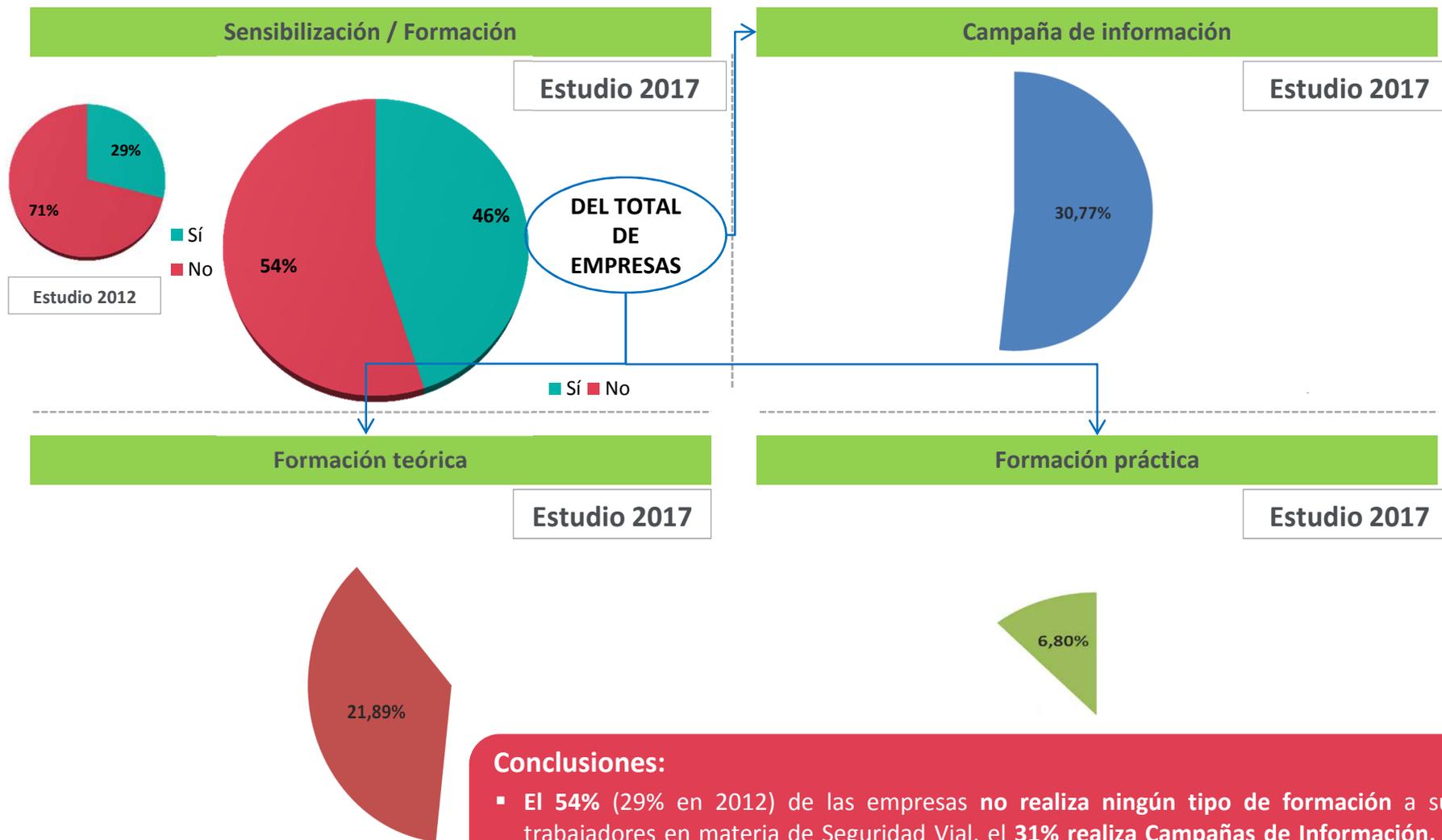
¿Se realiza el análisis de los accidentes de tráfico?

% de empresas del sector que realiza el análisis de los accidentes de tráfico



# FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

## ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR HUMANO



### Conclusiones:

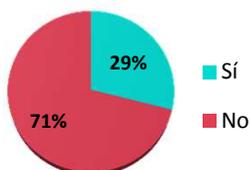
- El 54% (29% en 2012) de las empresas **no realiza ningún tipo de formación** a sus trabajadores en materia de Seguridad Vial, el 31% realiza **Campañas de Información**, el 22% lo hace mediante **formación teórica** y solo el 7% (6% en 2012) la realiza de forma **práctica** en centros especializados.

# FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

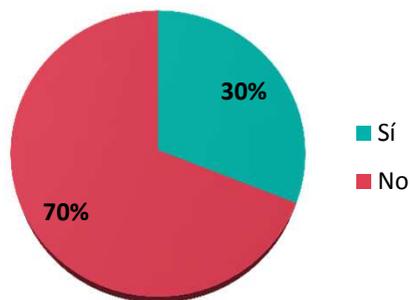
## ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR HUMANO

### Prohibición uso teléfonos móviles durante desplazamientos

Estudio 2012

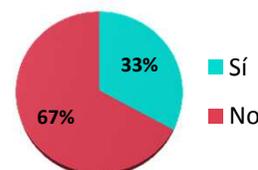


Estudio 2017

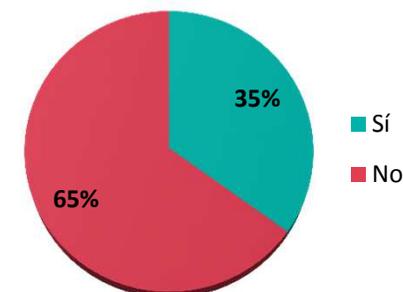


### Control del descanso

Estudio 2012

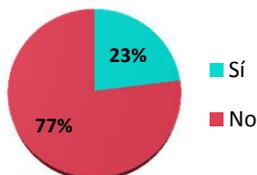


Estudio 2017

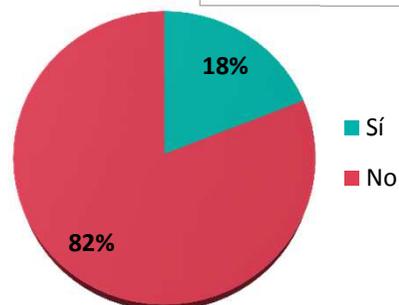


### Control consumo alcohol

Estudio 2012

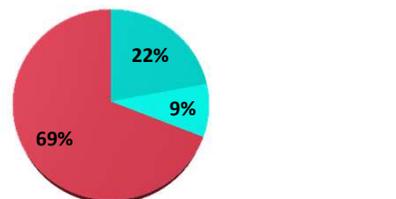


Estudio 2017

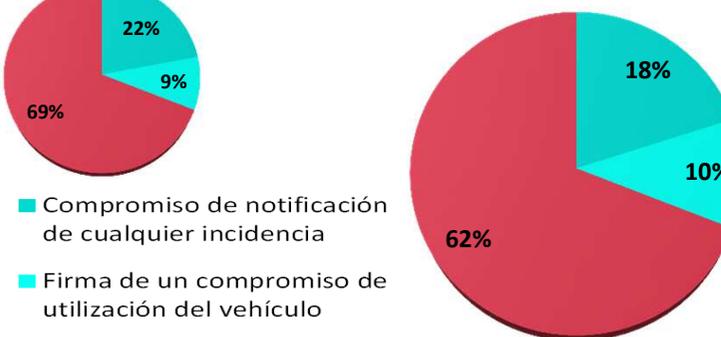


### Control vigencia del permiso de conducir

Estudio 2012



Estudio 2017



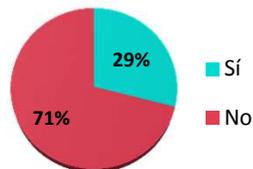
- Compromiso de notificación de cualquier incidencia
- Firma de un compromiso de utilización del vehículo
- No se controla

## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

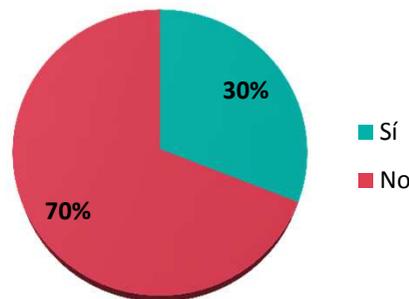
### ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR HUMANO

#### Prohibición uso teléfonos móviles durante desplazamientos

Estudio 2012



Estudio 2017



#### Control del descanso

##### Conclusiones:

- Solo el 30% (29% en 2012) han establecido la prohibición de uso de teléfono móvil durante los desplazamientos.

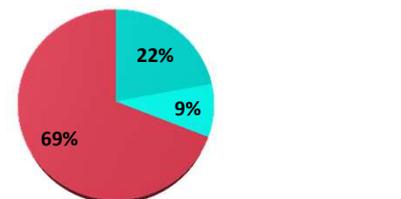
#### Control consumo alcohol

##### Conclusiones:

- El 62% (69% en 2012) de las empresas no realizan una trazabilidad sobre la vigencia del carnet de conducir de los trabajadores que realizan desplazamientos con vehículo en jornada.

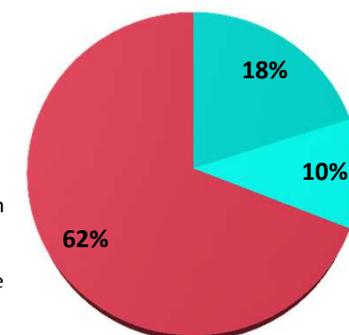
#### Control vigencia del permiso de conducir

Estudio 2012



- Compromiso de notificación de cualquier incidencia
- Firma de un compromiso de utilización del vehículo
- No se controla

Estudio 2017



## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

### ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR HUMANO



#### Conclusiones:

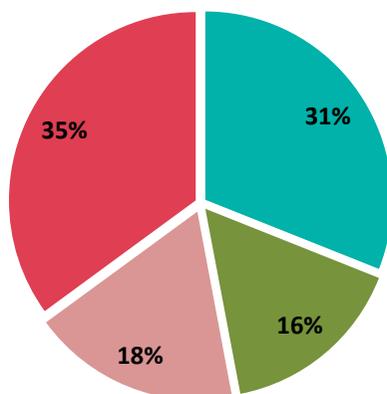
- Menos del 35% (30% en 2012) de las empresas valora o requiere una actitud "responsable" a sus trabajadores (no se controla la vigencia del permiso o si se han perdido puntos; no hay criterios de descanso en los desplazamientos; no hay normativa propia de uso del móvil en el coche; no se analizan los accidentes de tráfico, etc.).

## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

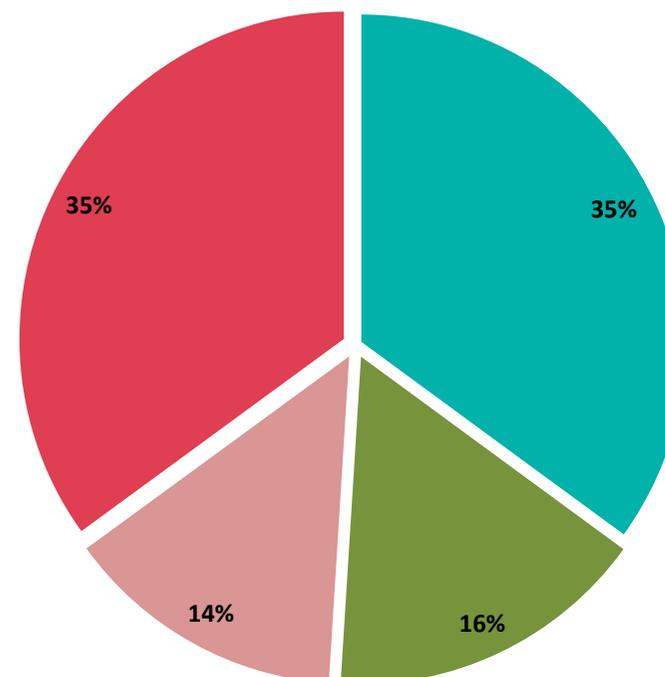
### ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR VEHÍCULO

#### Mantenimiento del vehículo

Estudio 2012



Estudio 2017



- Si, se dispone de un departamento y responsable del mantenimiento de su vehículo
- Este control es realizado por las empresas de renting
- No, pero la empresa pone a disposición del trabajador talleres donde realizar dicho mantenimiento
- No, cada trabajador debe ser responsable del mantenimiento de su vehículo

## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

### ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR VEHÍCULO

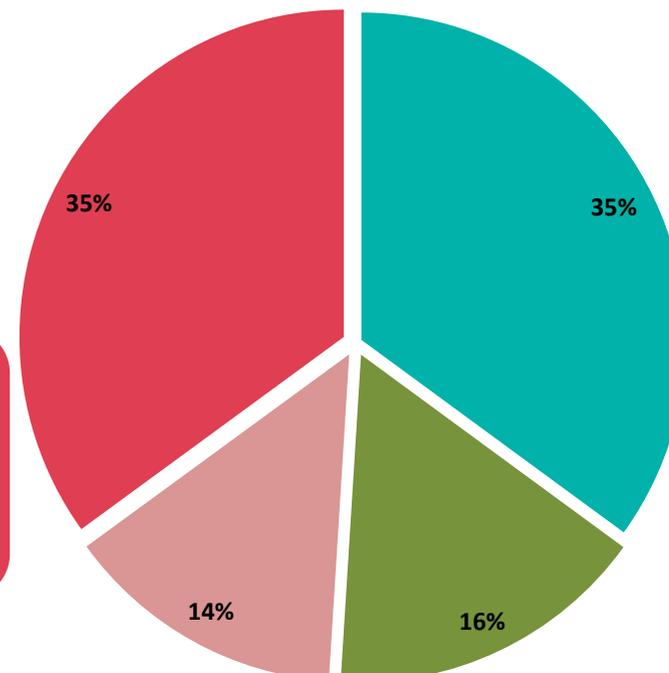
#### Mantenimiento del vehículo

Estudio 2012

Estudio 2017

#### Conclusiones:

- El 49% (más del 50% en 2012) de las empresas dejan al criterio del trabajador que conduce el vehículo el mantenimiento del mismo.



#### Conclusiones:

- En el 65% (69% en 2012) de las empresas, traspasan a terceros (talleres, empresa de renting, el propio empleado) la tarea de comprobar el estado de mantenimiento y de condiciones correctas de seguridad y mantenimiento de los vehículos de empresa o usados para la actividad de sus empleados.

enimiento

## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RIESGO

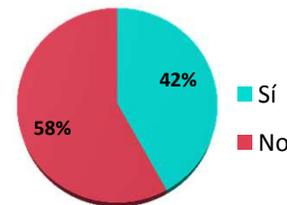
### ACTUACIONES DIRIGIDAS AL FACTOR VÍA / ENTORNO

#### Planificación de rutas

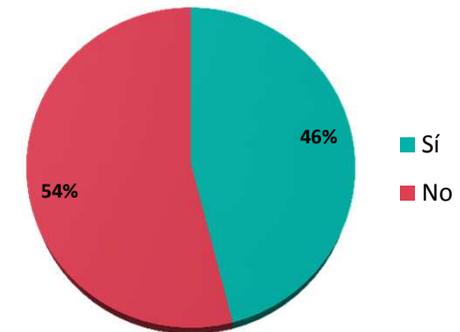
#### Conclusiones:

- El 46% (42% en 2012) de las empresas planifican la ruta en función de las inclemencias climatológicas.

Estudio 2012

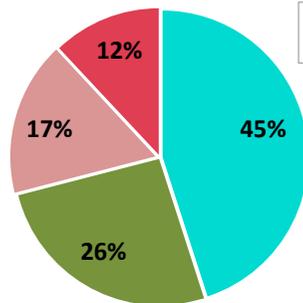


Estudio 2017



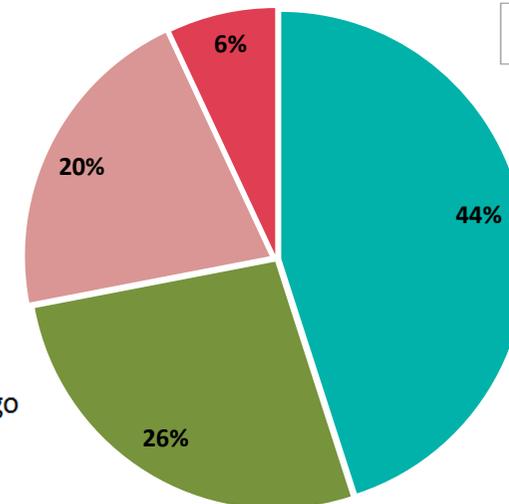
#### Detección riesgo en vías y entorno del centro de trabajo

Estudio 2012



- Lo comunica a los trabajadores advirtiendo del riesgo
- Informa a la administración / policía competente
- No sé como proceder al respecto
- Considero que no es una tarea de la empresa

Estudio 2017

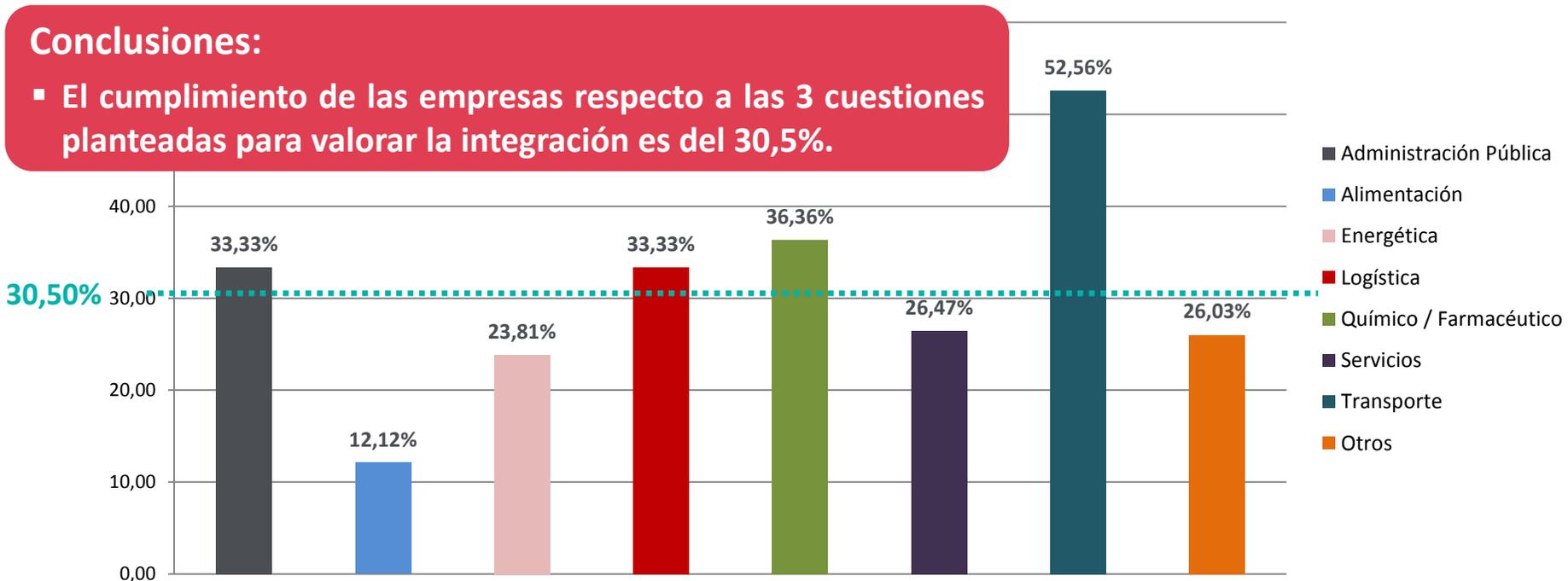


# ANÁLISIS DE LA GESTIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL

## ACCIONES DE GESTIÓN REALIZADAS

Pregunta	
1	¿Se dispone de Plan de movilidad?
2	¿Se han implantado las medidas del plan?
3	¿Se realiza el análisis de los accidentes de tráfico?

### % ACCIONES GESTIÓN REALIZADAS



# ANÁLISIS DE LA ACTUACIONES REALIZADAS POR LA EMPRESA

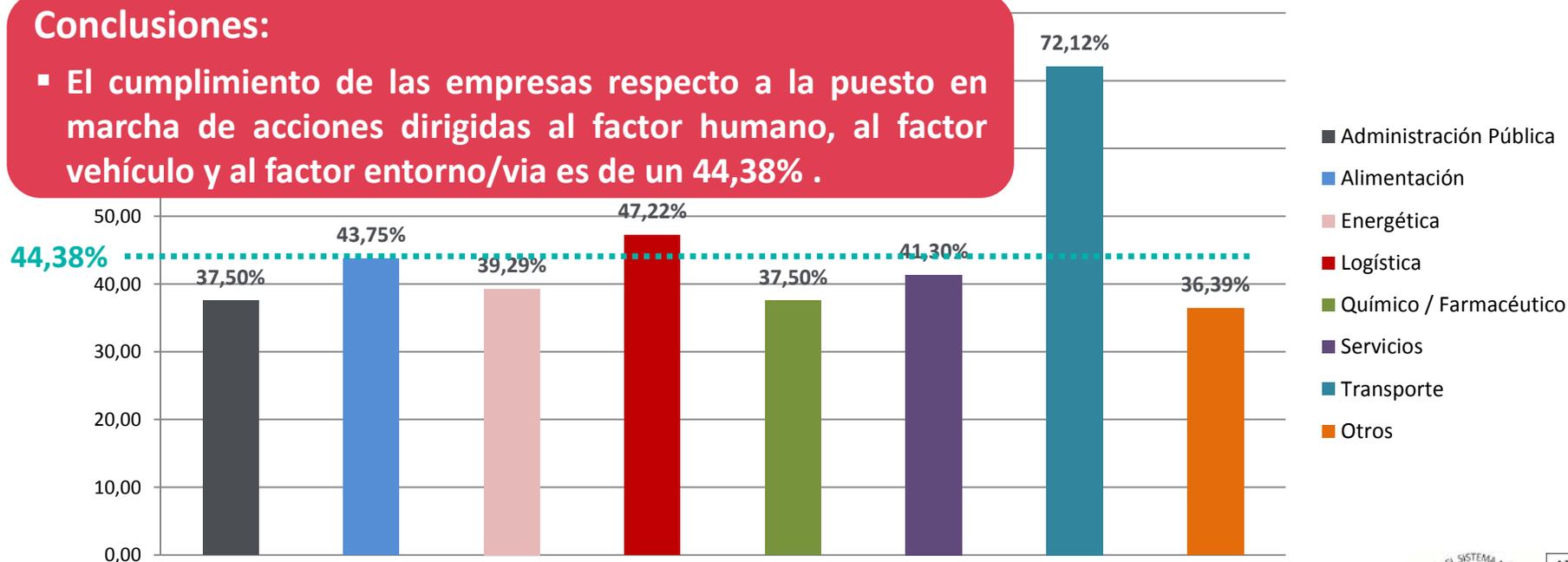
## ACTUACIONES PREVENTIVAS

Pregunta	
1	¿La empresa imparte capacitaciones en seguridad vial a los trabajadores?
2	¿La empresa ha establecido la prohibición del uso de teléfonos móviles durante los desplazamientos (ni siquiera con el uso de manos libres homologados)?
3	¿Se establecen criterios para el control del descanso durante los desplazamientos?
4	¿Se ha establecido algún control en el consumo de alcohol?
5	¿Se planifican las rutas teniendo en cuenta los riesgos existentes durante los desplazamientos (hielo, nieve, lluvia, etc.)?
6	¿La empresa realiza algún control sobre el correcto estado de los vehículos?
7	¿Cómo realiza su empresa el control de la vigencia del permiso de conducir?
8	¿Cómo actúa su empresa si se detecta algún riesgo en las vías y entorno de su centro de trabajo?

### % ACTUACIONES REALIZADAS

#### Conclusiones:

- El cumplimiento de las empresas respecto a la puesta en marcha de acciones dirigidas al factor humano, al factor vehículo y al factor entorno/vía es de un 44,38% .



## RECOMENDACIONES

- Es necesario integrar la seguridad vial en la cultura preventiva de la empresa. Análisis e investigación de siniestros
- La seguridad vial laboral debe ser una prioridad para las empresas por motivos legales, sociales, económicos y de reputación.
- Es recomendable implantar un sistema de gestión de la seguridad vial dentro de la empresa, que evalúe los riesgos, eliminándolos o reduciéndolos.
- Implantar acciones dentro de la organización:
  - Formación,
  - Políticas de viajes
  - Fomento de movilidad segura
  - Vehículos más seguros (flotas)
  - Flexibilidad de horario,....
  - Planificación de rutas.
  - Prohibición de uso de teléfonos
  - Trazabilidad de la vigencia del carné.....

# Programa Tu empresa

ENTORNOS  
DE TRABAJO  
SALUDABLES  
Y SEGUROS

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

**FM** Fundación **MAPFRE**

# PROGRAMA TU EMPRESA PROGRAMA FORMATIVO DE SEGURIDAD VIAL EN LA EMPRESA

Fundación MAPFRE | Herramientas | Newsletter | f | t | r

SEGURIDAD VIAL EN LA EMPRESA  
INSTITUTO SEGURIDAD VIAL

Seguridad vial en la empresa | Formación | Actualidad | Proyecto europeo PRAISE | **Biblioteca / Recursos**

- Vídeos
- Publicaciones / Investigación
- Normativa / Legislación
- Infografías
- Recursos
- Comunicaciones empresa-empleado

Aquí podrá encontrar divulgación y normativa laboral relacionada con la seguridad vial en la empresa.

En definitiva, todo lo que necesitas para mejorar la seguridad vial en tu empresa.

Una biblioteca funcional y actualizada.

Vídeos

[www.seguridadvialenlaempresa.com](http://www.seguridadvialenlaempresa.com)

## Otros recursos

La web ofrece la posibilidad de visualizar y descargar de manera gratuita: vídeos, infografías, estudios de investigación, divulgación y consultar normativa.

### VELOCIDAD: LAS PRISAS NO SON BUENAS

- CONSEJO PARA IR AL TRABAJO**  
Antes de salir de casa, revisa el estado de tu vehículo. Comprueba el nivel de aceite, el agua del radiador, el nivel de los neumáticos y el estado de la batería. Si tienes algún problema, llámalo antes de salir.
- DURANTE EL TRABAJO**  
Si tienes que salir de casa durante el día, asegúrate de tener el vehículo listo para salir. Si tienes que salir de casa durante el día, asegúrate de tener el vehículo listo para salir.
- A LA SALIDA DEL TRABAJO**  
Después de trabajar todo el día, asegúrate de tener el vehículo listo para salir. Si tienes que salir de casa durante el día, asegúrate de tener el vehículo listo para salir.
- FACTORES QUE SIEMPRE DEBEMOS TENER EN CUENTA**  
Tenemos que tener en cuenta los factores que siempre debemos tener en cuenta. Si tienes que salir de casa durante el día, asegúrate de tener el vehículo listo para salir.

www.fundacionmapfre.org

### CONSEJOS PARA TRABAJADORES MOTORISTAS Y CICLOMOTORISTAS

- Cumple siempre con las normas de circulación. Respete la señalización y los casos de peatonaje.
- Utiliza siempre casco. Recuerda que debe estar correctamente ajustado y asegurar la señalización obligatoria de cada parte. Se recomienda un casco integral para mayor protección.
- Cumple con los límites de velocidad, tanto durante tu jornada laboral como fuera.
- Planifica los trayectos, los salidos, con el cliente o tráfico. Las rutas de escape.
- Llévate el equipamiento necesario: chaqueta, pantalón, guantes y botas especiales. Recuerda que en caso de caída, el casco debe estar correctamente ajustado, tanto en invierno como en verano.
- Llévate siempre tu moto o ciclomotor a punto. Llévate el mantenimiento adecuado con los correspondientes revisiones periódicas.
- A la hora de hacer los repartos, deja la moto y/o ciclomotor en un lugar seguro.
- Durante la circulación, evita todo aquello que pueda suponer un riesgo: ciclistas, peatones, vehículos incontrolados, circular de madrugada, especialmente en zonas de riesgo.
- Házte ver. Llévate siempre encendido el alumbrado de cruce. Las motos se manejan de manera más ágil y se deben llevar a los carriles adecuados.
- Respete el resto de usuarios de la vía. Ser un buen conductor y ciclista motorista es un deber.
- Muchos de los accidentes de moto se producen al final de la jornada laboral o al volver a casa. Mantén la guisa en la carretera.
- El descanso es vital. Para conducir una moto o ciclomotor se requiere de gran concentración. Es muy importante que nuestros sentidos estén al 100%. Descansa antes de iniciar cualquier actividad que implique conducir una moto o ciclomotor.
- Nunca consumas alcohol o drogas y vas a manejar una moto o ciclomotor.

Seguridad sobre dos ruedas

**PROGRAMA  
FORMATIVO**

**Programa  
Tu empresa**

[www.seguridadvialenlaempresa.com](http://www.seguridadvialenlaempresa.com)

## PROGRAMA TU EMPRESA PROGRAMA FORMATIVO DE SEGURIDAD VIAL EN LA EMPRESA

Fundación **MAPFRE** Herramientas | Newsletter |

### SEGURIDAD VIAL EN LA EMPRESA

INSTITUTO SEGURIDAD VIAL

Texto a buscar

Seguridad vial en la empresa **Formación** Actualidad Proyecto europeo PRAISE Biblioteca / Recursos

Infografía: Evita la somnolencia al volante

VER MÁS

**Curso online para empresas**  
No te pierdas nuestros cursos de seguridad vial

**Consumo de gasolina**  
Calcula el gasto de tus desplazamientos

**Incidencias de tráfico**  
Encuentra la ruta más segura

**Infracciones y sanciones**  
Averigua qué sanción corresponde a cada infracción

## Cursos online

Fundación MAPFRE ofrece a las empresas un Programa de Formación que incluye un total de 13 cursos online sobre Seguridad Vial gratuitos. En función de las necesidades de cada empresa, sus responsables pueden seleccionar los cursos a realizar por sus empleados que consideren más convenientes.

[www.seguridadvialenlaempresa.com](http://www.seguridadvialenlaempresa.com)

**PROGRAMA TU EMPRESA PROGRAMA FORMATIVO DE SEGURIDAD VIAL EN LA EMPRESA**



## Formación online para empleados

### Factores Comunes

para todo tipo de empleados

Factor Humano

Factor Vía

Factor Vehículo

Peatones

### Profesionales

aqueños que utilizan la vía en algún momento como herramienta de trabajo

Vehículos adaptados

Conductor comercial

Conductor autobús

Trabajador motorista

Trabajador construcción

Transporte carretera

Limpieza Viaria

Peatones

[www.seguridadvialenlaempresa.com](http://www.seguridadvialenlaempresa.com)

# PROGRAMA TU EMPRESA PROGRAMA FORMATIVO DE SEGURIDAD VIAL EN LA EMPRESA

Inicio / Empleado/Punto Prueba

INICIO | **DISTRACCIONES** | CONDICIONES FÍSICAS Y PSÍQUICAS | TEST DE EVALUACIÓN

FACTORES COMUNES | CONDUCTORES | FACTOR HUMANO | DISTRACCIONES

## Factor Humano

Temas estimados: 25

Móvil y emisora | Navegador | Distracciones al volante | Radio / CD / DVD | Fumar

### Distracciones

¡Mucha atención!

Móvil y emisora | Navegador | Distracciones al volante | Radio / CD / DVD | Fumar

#### > Móvil y emisoras

Aunque muchos conductores no lo desean, mantener una conversación a través del móvil o una emisora de radio requiere gran parte de nuestra capacidad de atención, impidiendo que nos concentremos debidamente en la tarea de conducir.

#### Las claves

**Mejor parar a tiempo.**  
Si recibe una llamada, o es usted quien tiene que hacerla, no use el teléfono mientras conduce. Estacione en un lugar adecuado para ello, y hable con total tranquilidad.

**Con hablar basta.**  
Aunque algunos sistemas "manos libres" están permitidos, no olvide que el simple hecho de mantener una conversación ya requiere buena parte de su atención; extreme la precaución mientras utiliza uno de esos dispositivos.

SIGUIENTE >

Inicio / Empleado/Punto Prueba

INICIO | DISTRACCIONES | CONDICIONES FÍSICAS Y PSÍQUICAS | **TEST DE EVALUACIÓN**

FACTORES COMUNES | CONDUCTORES | FACTOR HUMANO | TEST DE EVALUACIÓN

## Factor Humano

Temas estimados: 25

Distracciones | Condiciones físicas y psíquicas | **Test de evaluación**

### Test de evaluación

#### Curso factor humano

Con los cuestionarios que le ofrecemos a continuación, podrá poner a prueba sus conocimientos sobre Seguridad Vial y demostrar todo el aprendizaje durante la realización de su curso. Lea todas las preguntas con atención, y compruebe cómo se ha convertido en un profesional más seguro!

1. La mejor recomendación para prevenir o combatir la fatiga es:

- A. Dormir el tiempo necesario para que el cansancio desaparezca.
- B. Iniciar el viaje de madrugada, por ejemplo a las 5:00 h, habiendo dormido pocas horas.
- C. El nº de horas que una persona ha dormido la noche anterior no influye en su capacidad para conducir.

2. Al circular por una carretera con mucho tráfico, conducir más deprisa que el resto de conductores nos ayudará a ganar tiempo.

- A. Verdadero.
- B. Falso.

3. Señale el enunciado que caracteriza al "prototipo" de conductor agresivo:

- A. Es incoherente y desajustado en su comportamiento.
- B. Tiene un gran autocontrol personal.
- C. Sabe reaccionar del modo adecuado frente a un gran estrés emocional.

SIGUIENTE > | SALIR

## Desarrollo de los cursos

- Aprendizaje de materias
- Test de evaluación
- Certificado de finalización

**COMPROMISO SEGURIDAD VIAL**  
www.seguridadvialenlaempresa.com

### Certificado de finalización

presentado por FUNDACIÓN MAPFRE por:  
**Jorge Ortega**

pertenciente a la empresa:  
**FUNDACION MAPFRE**

FUNDACIÓN MAPFRE le concede este diploma en reconocimiento de su compromiso con la Seguridad Vial en la empresa y le certifica que ha finalizado satisfactoriamente el curso:  
**Factor Humano**

Fecha: 03/05/2015

Firmado:  
**FUNDACIÓN MAPFRE**

FUNDACIÓN MAPFRE

**MATERIAL  
PROMOCIONAL**

**Programa  
Tu empresa**

[www.tuempresa.fundacionmapfre.org](http://www.tuempresa.fundacionmapfre.org)

**PROGRAMA TU EMPRESA MATERIAL DE CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL PERSONALIZABLE**



Ejemplos de materiales promocionales personalizables

— Carteles y accesorios para vehículos



**PROGRAMA TU EMPRESA MATERIAL DE CAMPAÑA DE SALUD PERSONALIZABLE**

### ¿SABES CÓMO MANTENER SANO TU CORAZÓN?

Aparte de los aspectos no modificables, como la edad, existen otros riesgos para la salud del corazón cuyos efectos negativos podemos evitar. Siguiendo 4 PUNTOS

**1. PRACTICA UNA ACTIVIDAD FÍSICA**  
Realizar una actividad física durante la semana ayuda a reducir el colesterol malo y regularizar la glucosa sanguínea. Además, mejora la tolerancia de la glucosa. La más sencilla para mantener en casa es como **caminar, nadar o montar en bici**. Cambia tu rutina que puedes hacer primero de todas las mañanas en tu vida cotidiana. Para asegurarte un corazón sano es fundamental realizar actividad física moderada de manera regular.

**2. ALIMENTATE DE FORMA CORRECTA**  
Paga al menos **dos veces a la semana** por el pescado. Cuida el plato: apúrta todos los grupos y asegúrate en hacer proteína cardiovascular. **Evita** comer alimentos procesados y ricos en grasas saturadas y aumenta el consumo de antioxidantes y fibra. **Disminuye el consumo de sal** modela la hipertensión.

**3. CONSULTA A UN ESPECIALISTA**  
Hazte controles regulares. Es importante acudir a un especialista para tener una vez al año un chequeo en salud preventiva.

**4. MEJORA TUS HÁBITOS**  
**Deja de fumar.** La nicotina y el monóxido de carbono (componentes de los cigarrillos) aumentan la frecuencia cardíaca, hecho que genera que la sangre y la calidad de oxígeno que llega a los tejidos del cuerpo disminuyan. **No abuses del alcohol.** El consumo excesivo puede dañar el corazón, ya que el alcohol es un riesgo para el infarto cardíaco.

**2-5 g de sal**  
**1-2 años**

**¡Elige salud!**  
Fundación **MAPFRE**

Ejemplos de materiales promocionales personalizables

- Salvamanteles
- Carteles

LOGOTIPO EMPRESA

**NO NECESITAS COMER MENOS SOLO COMER BIEN**  
El 59% de las muertes están relacionadas con una mala dieta

**¡Elige salud!**  
Fundación **MAPFRE**

**NO MIRES EL RELOJ MUÉVETE CON ÉL**  
El 59% de los trabajadores españoles padecen estrés

**¡Elige salud!**  
Fundación **MAPFRE**

LOGOTIPO EMPRESA

# ACTIVIDADES para empleados

[www.seguridadvialenlaempresa.com](http://www.seguridadvialenlaempresa.com)

## ACTIVIDADES Y TALLERES

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación y cocina saludable

### ACTIVIDAD FÍSICA

Eventos - masterclass

Prevención lesiones

Encuentro deportistas

### BIENESTAR EMOCIONAL

Manejo y control estrés

Psicología positiva

### SALUD CARDIOVASCULAR

### CHARLAS DE CONCIENCIACIÓN

Factores de riesgo + Testimonio

### CONDUCCIÓN CONSCIENTE

Gestión de estrés y conducción consciente, basado en técnicas mindfulness.

### CURSOS PARA MULTIPLICADORES

Cursos para técnicos de PRL

# ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON FAMILIAS

[www.seguridadvialenlaempresa.com](http://www.seguridadvialenlaempresa.com)

## ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON FAMILIAS



## Caravana de educación vial

Es una actividad educativa itinerante y acerca la seguridad vial a los escolares a través de los centros educativos.

La caravana está dotada de un aula formativa, donde los escolares reciben una breve sesión teórica sobre conceptos básicos de circulación en los distintos roles. Tras la sesión teórica, realizan prácticas en un circuito de tráfico, donde se plantean situaciones reales, con las que el niño puede encontrarse en su entorno más cercano proponiéndole cómo desenvolverse en él respetando las normas de seguridad y convivencia vial.

Imágenes del vídeo realizado durante la Caravana de Seguridad Vial en México

Fundación  
**MAPFRE**

 quirónprevención



ESTUDIO DE LA  
SEGURIDAD VIAL EN LAS  
EMPRESAS ESPAÑOLAS  quirónprevención

**FM** Fundación **MAPFRE**



**MUCHAS GRACIAS**