

## PRIMEROS AUXILIOS PARA CONDUCTORES

Actuar rápido y saber qué hacer en una emergencia vial puede salvar vidas; cada segundo cuenta y un botiquín completo es esencial.

### MÉTODO PARA: ACTÚA EN 3 PASOS

#### 1. PROTÉJASE Y ASEGURE LA ESCENA

- ! Priorice su seguridad
- ⚠ Señalice con triángulos de emergencia
- 🚶 Aleje a otros del peligro
- 🧤 Use guantes y mascarilla

#### 2. AVISE A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA

- 📞 SAMU (106) Emergencias médicas
- 📞 Bomberos (116)
- 📞 Policía (105)
- 📞 **Números de Serenazgo – Moquegua**  
Mariscal Nieto: 988880870 / 053 690051  
San Antonio: 968226874  
Ilo: 933909817 / 053 579732

No intervenga si hay fuego, derrames o vehículos inestables. Evite agravar la situación convirtiéndose en otra víctima.

### BOTIQUÍN VEHICULAR OBLIGATORIO

(Según el Reglamento Nacional de Administración del Transporte – RNAT)

#### 3. SOCORRA A LAS VÍCTIMAS

(solo si cuenta con la capacitación adecuada)

- 👤 **RCP (solo si no respira):**  
30 compresiones torácicas + 2 respiraciones boca a boca. Ritmo: 100–120 por minuto. Realizar en superficie firme y nivelada.
- 👤 **Hemorragias:**  
Aplique presión directa con gasa o tela limpia. No retire la gasa si se empapa; añada más encima.
- 👤 **Fracturas:**  
Inmovilice sin mover el miembro afectado. Use una tabla, cartón o lo que tenga a la mano como férula.
- 👤 **Víctima consciente pero herida:**  
Hable con la víctima para mantenerla despierta y monitoreada. Evite que se mueva innecesariamente.
- 👤 **Atragantamiento (maniobra de Heimlich):**  
Empuje firme hacia arriba, justo debajo del esternón. Si no funciona, repita hasta 5 veces y busque ayuda médica urgente.

**Informe con claridad sobre el accidente**  
**Lugar exacto** (ej. “Km 35, Panamericana Sur, sentido norte”)  
**Número de heridos / gravedad** (hemorragia, atrapados, inconscientes)  
**Riesgos adicionales** (materiales peligrosos, deslizamientos, explosiones)

## CONDUCTOR RESPONSABLE Y SALUDABLE

Conducir de forma responsable y saludable reduce accidentes, ya que la fatiga, la distracción, el exceso de velocidad y las emociones influyen directamente en la seguridad. Tras 24 horas sin dormir, el riesgo equivale a estar ebrio, y los “accidentes” viales son, en realidad, siniestros evitables.

### 1. Pausas activas y salud del conductor

Mantén buena postura, haz pausas activas, hidrátate, come bien y descansa, especialmente en viajes largos (pausas cada 2 horas o 200 km). Ventila la cabina, evita distracciones y usa ropa cómoda.



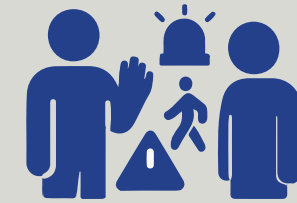
### 2. Comportamiento seguro en el vehículo

Realiza revisiones técnicas periódicas, controla llantas y sistema general, usa siempre el cinturón, evita el consumo de alcohol, drogas o medicamentos sedantes, utiliza sillas infantiles adecuadas y ajusta bien el asiento y reposacabezas.



### 3. Convivencia vial

Practica empatía, respeto y tolerancia; cede el paso a peatones, respeta a los ciclistas y las ciclovías, y comunica tus acciones con señales adecuadas (luces, gestos, etc).



### 4. Sueño, fatiga y emociones

**Sueño de calidad:** Duerme 7-8 horas con rutina fija, evita estimulantes y usa un ambiente adecuado: oscuro, fresco y silencioso.  
**Prevención de fatiga:** Previén la fatiga reconociendo señales de cansancio, limitando el tiempo de conducción, haciendo pausas activas y evitando comidas pesadas, sedantes o calefacción excesiva.  
**Gestión emocional:** Evita ira o estrés, crea un entorno positivo (música, orden, planificación) y recuerda que manejar es una actividad social.



### 5. Ergonomía y salud física

Realiza ejercicios durante las pausas activas:  
**Cuello:** giros suaves, inclinaciones laterales y estiramientos hacia adelante y atrás.  
**Hombros:** elevaciones, rotaciones hacia adelante y atrás.  
**Brazos y codos:** extensión y flexión alternada, círculos con los brazos.  
**Manos y dedos:** estiramientos, masajes circulares, apertura y cierre de puños.  
**Piernas:** estiramiento de pantorrillas, flexión de rodillas, caminata breve.  
**Tobillos y pies:** rotaciones de tobillos, movimientos de punta y talón.



### 6. Conducción ecoeficiente

Elige un vehículo adecuado para tus necesidades, conduce suavemente, evita cargas y accesorios innecesarios, apaga el motor si te detienes por más de 2 minutos, usa el aire acondicionado y las ventanas con moderación, prefiere combustibles ecológicos, comparte viajes y gestiona los residuos de forma responsable.



## SOBRE EL PROGRAMA

El Programa de Seguridad Vial y Educación Ambiental “Tu vida por delante”, de Anglo American Quellaveco, tiene como objetivo contribuir a la prevención de accidentes de tránsito, sensibilizar a conductores y a la población sobre la importancia de la seguridad vial y el cuidado del entorno, promover una gestión responsable del ambiente y dar cumplimiento a los compromisos sociales asumidos en los estudios de impacto ambiental de la empresa. Está dirigido a transportistas, conductores, miembros de la comunidad educativa y al público en general.

### FUNDAMENTOS DE SEGURIDAD VIAL



#### ¿Qué es la seguridad vial?

Acciones y políticas dirigidas a prevenir, controlar y reducir el riesgo de muerte o lesiones en la vía pública.



#### Estadísticas en Perú (2024)

+86,000 siniestros / ~56,747 lesiones / +3000 fallecidos

Fuente: Policía Nacional del Perú (PNP)



#### Impacto de los accidentes

Vidas truncadas, familias devastadas y un costo que va más allá de lo económico.



#### Cultura de “Cero daños”

Ningún accidente es aceptable: todos son prevenibles.



#### Rol del Conductor

Conductor profesional = cuida vidas en las vías.



### LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD VIAL

Respetar las normas de tránsito puede evitar tragedias. El 66% de los accidentes (2019–2023) ocurrieron por errores humanos.

Fuente: Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC)



## TU VIDA POR DELANTE

PROGRAMA DE SEGURIDAD VIAL Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

# MANUAL DE SEGURIDAD VIAL PARA CONDUCTORES



## NORMAS DE TRÁNSITO CLAVE

### NOVEDADES Y CAMBIOS CLAVE DEL REGLAMENTO NACIONAL DE TRÁNSITO - RETRAN (OCTUBRE 2025)



#### 1. Nuevas facultades para la Policía de Carreteras

- Ahora los conductores deben obedecer tanto a la PNP como al personal encargado del control en carretera.
- La desobediencia puede conllevar sanciones penales.



#### 2. Tolerancia de velocidad diferenciada

- Se elimina la tolerancia uniforme de 5 km/h.
- Nuevos márgenes según el tipo de dispositivo (GPS, radar, etc.).



#### 3. Nuevas infracciones muy graves sin descuento:

- M47: Placa ilegible/adulterada (Multa 12% UIT + 50 pts.)
- M48: Tanques modificados (Multa 50% UIT + 50 pts.)
- M49: No respetar altura máxima (Multa 100% UIT + retención + 50 pts.)
- M50: Chocar por exceso de altura (Multa 100% UIT + suspensión de licencia 1 año + 60 pts.)



#### 4. Modificaciones adicionales

- M24: Sanciona también ausencia de holograma o plancha en la placa.
- M18: La orden del policía prevalece sobre la señal luminosa.
- M29 y M30: Mal uso de placas de exhibición → pasan a ser infracciones graves (G75, G76) con 8% UIT.



“Un usuario más de la vía, un usuario responsable”

### REGLAS ESENCIALES PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA

#### Documentación obligatoria:

DNI, Licencia, Tarjeta de propiedad, Revisión Técnica y SOAT vigentes.



#### Límites de velocidad:

- 40 km/h en calles,
- 60 km/h en avenidas,
- 80 km/h en vías expresas.
- 30 km/h en zonas escolares y hospitalarias.



- 100 km/h en carreteras para autos; 90 km/h para transporte de pasajeros; 80 km/h para carga.

#### Uso del cinturón:

Obligatorio para todos los ocupantes.



#### Respeto a las señales:

Semáforos, pare, ceda el paso, PNP.



#### Distancia de seguridad:

Mínimo 3 segundos respecto al vehículo delantero.



#### Ceder el paso al peatón:

Especialmente en pasos peatonales.



#### Estacionamiento responsable:

Nunca en doble fila, rampas, aceras ni zonas restringidas.



#### Tipos de infracciones:

- Leves: 2-4% UIT
- Graves: 8-12% UIT
- Muy graves: Hasta 100% UIT



#### Luces:

- Bajas en zonas urbanas y de noche.
- Intermitentes ante emergencia.
- Direccionales para giros o cambios de carril.
- Altas solo de noche en vías sin iluminación y sin vehículos cerca. Evítalas en ciudad, con neblina, lluvia o si hay otros autos delante o en sentido contrario.



#### Evita distracciones:

Prohibido uso del celular en marcha.



#### Estado del conductor:

No manejar bajo efectos de alcohol, drogas o fatiga.



#### Condición del vehículo:

Revisa frenos, luces, llantas, dirección.



#### Carga y pasajeros:

No sobrepasar capacidad; no personas fuera de cabina.



#### Uso del claxon:

Solo en situaciones de riesgo.



#### Motociclistas:

Uso obligatorio de casco certificado.



#### No obstruyas la vía:

No invadas aceras, islas, ni arrojes objetos a la calzada.



#### Las sanciones incluyen:

- Multa económica
- Puntos en récord del conductor
- Retención o internamiento del vehículo
- Suspensión o cancelación de licencia
- La UIT para 2025 es de S/ 5,350.



## MANEJO DEFENSIVO

El manejo defensivo es una forma de conducir preventiva y consciente, orientada a proteger la vida propia y la de los demás. Consiste en anticiparse a posibles riesgos, mantener siempre el control del vehículo y actuar con responsabilidad, incluso cuando otros usuarios cometen imprudencias. Su objetivo principal no es solo evitar accidentes, sino también cuidar cada vida en la vía, tomando decisiones seguras en todo momento.

### Elementos fundamentales



**Conocimiento:** Conocer normas, señales, riesgos y técnicas de emergencia.

**Alerta:** Estar siempre concentrado, sin distracciones.

**Previsión:** Anticipar escenarios y revisar condiciones del vehículo y vía.

**Juicio:** Evaluar riesgos y tomar decisiones acertadas.

**Habilidad:** Manejar con precisión y dominio técnico.

#### Responsabilidad:

Cumplir las normas y proteger la vida propia y ajena.

### Las 5 claves del Sistema Smith



**Clave 1:** Vea siempre hacia adelante. Anticipación visual de al menos 15 segundos (~300 metros).

**Clave 2:** Obtenga un panorama de amplia visión. Use visión central + periférica y elimine barreras visuales.

**Clave 3:** Mantenga sus ojos en movimiento. Escanear espejos cada 5 a 8 segundos; evite fijar la vista en un solo punto por más de dos segundos.

**Clave 4:** Déjese siempre una salida. Mantenga un espacio de escape tanto al frente como a los lados de su vehículo.

**Clave 5:** Asegúrese que lo vean. Comunicar intenciones: luces, bocina, frenos, ubicación.

### Condiciones y factores clave



#### Condiciones para conducir con seguridad:

Características del vehículo  
Uso adecuado de luces  
Clima adverso (lluvia, neblina, etc.)  
Estado de la carretera  
Flujo de tránsito

#### Factores que afectan la conducción:

**Alcohol y drogas:** Reducción de reflejos y juicio.

**Fatiga/somnolencia:** Micro sueños, pérdida de concentración.

**Estrés:** Comportamiento temerario.

**Distracciones:** Celular, dispositivos, comer.

**Conducción nocturna:** Fatiga visual, menor visibilidad.

### Prácticas seguras y decálogo del conductor



#### Prácticas recomendadas:

- Respetar velocidades y señales
- Mantener distancia de seguridad
- Usar luces y direccionales correctamente
- Revisar puntos ciegos
- Evitar retrocesos sin guía
- Maniobrar con precaución en curvas e intersecciones.
- Usar siempre el cinturón de seguridad
- Llevar documentación vigente y SOAT
- Realizar mantenimiento periódico del vehículo
- Aplicar tecnología (ABS, ESP, sensores)

#### Decálogo del Buen Conductor:

1. Sea cordial en la vía.
2. Mantenga visión amplia y activa.
3. Reconozca los signos de fatiga.
4. Hágase ver (luces, direccionales).
5. Sepa qué hacer en emergencias.
6. Realice check list diario del vehículo.
7. Tolerancia cero a alcohol y drogas.
8. Cinturón siempre.
9. Evite el exceso de confianza.
10. Recuerde: el mejor conductor es el que llega.

## MECÁNICA BÁSICA

#### 1. Conoce tu vehículo

Lee el manual del fabricante. Familiarízate con los símbolos del tablero.



#### 2. Tablero e indicadores

Revisa presión de aceite, temperatura, luz de batería, "Check Engine".



#### 3. Revisión de fluidos

- Aceite del motor
- Líquido refrigerante
- Líquido de frenos
- Aceite de transmisión y líquido de parabrisas



#### 5. Sistema de frenos

- Diagnóstico de fallas
- Frecuentes
- Ruidos metálicos



#### 6. Suspensión y amortiguadores

Realiza la prueba de rebote.



#### 7. Sistema eléctrico y batería

Verifica estado de bornes, alternador y cable de tierra de la batería.



#### 8. Correas y mangueras:

Detecta grietas, fugas o desgaste.



## MANTENIMIENTO PREVENTIVO

### Introducción

El mantenimiento vehicular previene accidentes, mejora el rendimiento, reduce costos y emisiones, y evita retrasos y pérdidas de confianza del cliente.



### El mantenimiento preventivo

El mantenimiento preventivo es una revisión planificada que se realiza para evitar fallas o averías antes de que ocurran.

Programa el mantenimiento según el manual y ajusta la frecuencia (tiempo o kilometraje) según el uso del vehículo: ciudad, carretera o carga.

#### Tipos de mantenimiento:

**Preventivo** evita fallas, **correctivo** repara daños, **modificativo** adapta funciones, **centrado en confiabilidad** anticipa fallos críticos y el **total** implica reconstrucción por daños severos.

### Beneficios de revisiones periódicas del vehículo

Revisar el vehículo periódicamente brinda más seguridad, reduce costos y contamina menos.  
• Antes de viajes largos chequeo completo del vehículo.



### Conducción eficiente para el cuidado y ahorro

#### 1. Arranque

- Enciende sin acelerar.
- En diésel, espera unos segundos antes de avanzar.

#### 2. Cambio de marchas

- Usa el tacómetro o escucha el motor:
- Gasolina: cambia entre 2,000 y 2,500 rpm.
  - Diésel: cambia entre 1,500 y 2,000 rpm.
- Cambia a marchas largas rápidamente para ahorrar combustible.

#### 3. Frenado y deceleración

Usa el freno motor. Evita bajar pendientes en punto muerto. Frena progresivamente antes de curvas.

#### 4. Velocidad constante y anticipación

- Mantén distancia: 2 segundos en ciudad, 3 en carretera.
- Evita frenadas y acelerones innecesarios.

#### 5. Pendientes

- En bajada: pie fuera del acelerador, corrige con freno.
- En subida: mantén velocidad y baja marcha solo si es necesario.

#### 6. Paradas prolongadas

- Si te detendrás más de 2 minutos, apaga el motor.
- Tras un recorrido exigente, deja el motor en ralentí unos segundos antes de apagarlo.

#### 7. Factores externos que afectan el consumo

Uso del aire acondicionado; ventanas abiertas, exceso de carga o accesorios que afecten la aerodinámica.