

Pasión y Sinergia a tu Servicio



Te esperamos todos los viernes desde este 11 de Septiembre en nuestros PODCAST BHM

ERGONOMIA EN EL VEHÍCULO



ASIENTO: **Distancia al volante.** Brazos medio flexionados para poder maniobrar. Con el pedal del embrague pisado a fondo, pierna izquierda ligeramente flexionada

Altura de la silla. Los ojos a media altura del parabrisas. Visibilidad completa a lo ancho y hasta el final del capó. Piernas ni cerca ni lejos de volante.



RESPALDO: **Inclinación cercana a los 20°**
Los brazos deben llegar al volante medio flexionados si los estira las muñecas se apoyan sobre el aro del volante. La cabeza a pocos centímetros del apoya cabezas

APOYA CABEZAS: **A 4 Cm de la cabeza** la altura idónea es donde la parte trasera de la cabeza se ubica hacia el centro del apoyacabezas



ESPEJOS

Interior. Centrado, cubre toda la luneta trasera, en ocasiones los pasajeros y apoya cabezas traseros pueden obstaculizar la visión.

Laterales. Cuanto mas abiertos tendremos mayor visibilidad y habrá menor Angulo muerto. Para mirarlos no debe ser necesario mover totalmente la cabeza

RETROVISORES



GRADOS DE INCLINACION EN LA SILLA Y PIERNAS

20°

135°



CINTURON DE SEGURIDAD **Ajuste correcto.** Parte por encima del hombro izquierdo del conductor, pasa sobre la clavícula alejado del cuello y ceñido al pecho y abdomen.



VOLANTE: Sujetarlo con los dos brazos marcando las 9:15. las rodillas no deben estar ni lejos ni cerca, tampoco debe interferir con la visión del tablero y la vía



ERGONOMIA EN LA MOTOCICLETA

EL USO DE EPP ES PARTE DE LA ERGONOMIA EN LA MOTOCICLETA

recuerde siempre usar los elementos de protección personal en el momento de operar su vehículo

- ✓ CASCO
- ✓ CODERAS
- ✓ GUANTES
- ✓ RODILLERAS
- ✓ BOTAS DE SEGURIDAD

BRAZOS Y MANOS. Sujete el manubrio con ambas manos manteniendo las muñecas rectas, hombros relajados y codos ligeramente flexionados



POSICION DEL CUELLO. Mantenga una posición recta del cuello y la cabeza, utilice siempre los espejos para visualizar los vehículos que se acercan. Evite girar el cuello más de 45°

POSICION DE LA COLUMNA. Mantenga la columna siempre recta, esto ayudará a maniobrar más fácilmente la motocicleta y evitará generar algún tipo de lesión a largo plazo.

POSICION DE LAS PIERNAS. Mantenga las rodillas rectas y hacia adentro para mantener el equilibrio de la motocicleta en las curvas y giros. Mantenga los pies firmes sobre el posapiés y evite ubicar objetos o elementos entre los miembros inferiores ya que limitan la capacidad de reacción ante un evento.



CONDUCCION PREVENTIVA

A diario, un conductor debe anticiparse a todas las situaciones adversas que se pueden presentar en las diferentes vías de la ciudad con el fin de evitar causar un accidente de tránsito o verse involucrado en uno

CONDUCTOR EN CONTRAVIA

MOTOCICLISTA TRANSITANDO ENCIMA DEL ANDEN

AUTOBUS PROXIMO A ADELANTAR POR LA DERECHA

ACCIDENTE DE TRANSITO

DESPERFECTO U OBSTACULO EN LA VIA

MOTOCICLISTA CON EXCESO DE VELOCIDAD

CONDUCTOR ATRAVEZANDOSE EN LA VIA

CONDUCTOR REALIZANDO GIRO PROHIBIDO

MOTOCICLISTA CON LA CARGA MAL ASEGURADA

BHM

REPORTE DE INCIDENTES O ACCIDENTES

INCIDENTE DE TRANSITO: Es cualquier evento que se puede producir dentro de la conducción como consecuencia de una acción insegura que tuvo potencial de ser un accidente pero no lo fue. Se reporta mediante descripción y evidencia fotográfica en el formato "REPORTE DE INCIDENTES, ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS"

ACCIDENTE DE TRANSITO: Es todo suceso repentino que altera el orden regular de la conducción y de cual resulta algún tipo de daño humano o material. El reporte se debe realizar a los gestores administrativos, de proveedores o supervisores en las ciudades o al profesional de SST. Se debe realizar de forma inmediata para así mismo transmitir el reporte a la ARL de forma oportuna.

NUMEROS DE CONTACTO PARA REPORTAR

ATENCIÓN OPERADORES DE NÓMINA Y CONTRATISTAS

Profesional de SST: SHISTLEY DELGADILLO
CEL: 301 6665102

Gestor de Regionales: JORGE VALERO
CEL: 301 5701769

Gestor Operativo Norte: HAROLD TORREGROSA
CEL: 301 5550067

Personal Encargado Sede Medellín:
JENIFFER GARCES CATANO CEL: 300 6827439
JOSE ALFREDO JIMENEZ CEL: 300 3310794

ATENCIÓN OPERADORES CONTRATISTAS

Gestor Administrativo: WILSON BELTRAN
CEL: 300 4741571

Gestor Operativo: JUAN PABLO NIÑO
CEL: 300 2185423

Gestor de Proveedores: MONICA BELTRAN
CEL: 300 7063598

ATENCIÓN OPERADORES DE NÓMINA

Coordinador de Transportes: FREDY GARCIA
CEL: 300 2184690

Supervisor : JHON FABIO ISAZA
CEL: 300 4741571

Supervisión Bogotá: ALEJANDRO CEDENO
CEL: 301 5697084

Gestor de Mantenimiento: JHON MARIO GONZALEZ
CEL: 301 6421746

EL EFECTO TUNEL

A medida que aumenta la velocidad, nuestra visión periférica disminuye y dejamos de percibir algunos de los objetos que nos rodean en los laterales de la carretera como señales de tránsito, semáforos, peatones, animales, etc. Cuanto mayor es la velocidad mas difusas son las imágenes y en la practica solo tenemos visión nítida de lo que tenemos adelante.



El Ángulo de visión normal en un ser humano es de unos 104°, no obstante a una velocidad de 65 Km/h se reduce a 70°.



Según va aumentando la velocidad, el Ángulo efectivo de visión se va reduciendo y a 100 Km/h solo es de 42°.



A mayor velocidad 130 Km/h, el Ángulo de visión ha quedado reducido a una tercera parte: 30°.



A 150 Km/h es prácticamente una visión en túnel y solo se aprecian los objetos y personas que se encuentran en un Ángulo de 18°.