

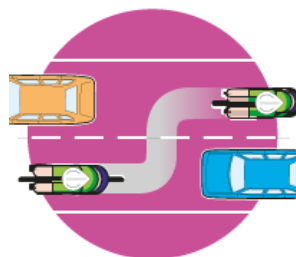
DURANTE LA CONDUCCION

Consejos de seguridad:

- Respetar las normas y límites de velocidad.
- Mantén distancia de seguridad con otros vehículos.
- Nada de móvil mientras conduces: si necesitas mirar el GPS, para en un sitio seguro.
- Evita maniobras bruscas y adelantamientos peligrosos.
- Tener especial cuidado con los baches, boquetes y pequeños obstáculos en la calzada
- Sé previsor: anticipa movimientos de otros vehículos.

En condiciones especiales:

- Con lluvia: disminuye la velocidad, aumenta la distancia de frenado, usa ropa impermeable.
- Asegura bien la carga para que no se mueva.
- Usa ropa reflectante, sobre todo de noche.
- Descansa cada 2 horas, hidrátate y come ligero.
- Si hay peligro, avería o accidente, avisa al responsable.



**Entrega segura,
trabajo sin riesgos**

MAZ | **SUMA**
Área de
Actividades Preventivas



www.maz.es | [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) | [/mutuamaz](https://www.linkedin.com/company/mutuamaz) | [/mutuamaz](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | **suma**
LABORAL

LOGO

Reparto de comida a domicilio



Área de Actividades Preventivas

SEGURIDAD SOBRE RUEDAS

¿Por qué es importante cuidarte?

Los accidentes durante los repartos ocurren principalmente por prisas, distracciones o falta de protección. Un segundo de descuido puede cambiarlo todo.

RECUERDA:

Tu vida vale más que cualquier entrega. La seguridad no es opcional, es tu mejor herramienta de trabajo.

DATOS ESTADÍSTICOS

Los vehículos de dos ruedas (motos, ciclomotores, bicicletas) están implicados en el 39 % de los accidentes viales laborales. En el sector hostelería (donde se concentra el reparto de comida), esta cifra sube al 73 %.

El perfil más afectado:

- 83 % menores de 30 años.
- 95 % con contrato temporal.
- Mayor incidencia entre las 20:00 y las 00:00 horas



PRINCIPALES RIESGOS

- **Choques y caídas:** por exceso de velocidad, maniobras bruscas o falta de atención.
- **Suelo peligroso:** lluvia, aceite, arena, baches.
- **Mal tiempo:** lluvia, viento, poca luz, que reducen visibilidad y agarre.
- **Estrés y cansancio:** muchas entregas seguidas, presión por llegar rápido.
- **Distracciones:** mirar el móvil o manipular el GPS mientras conduces.
- **Carga mal asegurada:** mochila o caja que se mueve y desestabiliza la moto.
- **Conducción nocturna:** menor visibilidad y mayor riesgo por fatiga y tráfico imprevisible.
- **Robo o hurto durante la entrega:** exposición en zonas conflictivas o al dejar la moto sin vigilancia.
- **Condiciones mecánicas deficientes:** neumáticos desgastados, frenos en mal estado, luces que no funcionan.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

Antes de salir realiza tu revisión de seguridad:

- **Revisa tu moto:**
 - Frenos (delanteros y traseros).
 - Luces (posición, freno, intermitentes).
 - Neumáticos (presión y desgaste).
- **Equípate bien:**
 - Casco homologado y ajustado.
 - Guantes resistentes.
 - Chaqueta con protecciones y chaleco reflectante.
 - Calzado cerrado y antideslizante.
- **Planifica tu ruta:**
 - Evita prisas, la seguridad va primero.
 - Ten en cuenta el tráfico y el clima.



NO TE OLVIDES QUE...

El 40% de los accidentes laborales son de tráfico