

2 Plan de Viaje



Adaptado por:

Camilo Alberto Ospina. Médico especialista en salud ocupacional. Coordinador de proyectos de prevención de riesgos SURATEP y María Elena Arango. Psicóloga especialista en promoción y comunicación en salud. Analista de capacitación de prevención de riesgos SURATEP
Código: D2266-DCAP. Versión 1. Marzo de 2005

¿Qué es un Plan de Viaje?



El plan de viaje es un método de planeación y control de transporte en carretera que apunta a que cada viaje sea tan seguro como sea razonable y facilita la temprana detección de acontecimientos imprevistos. Se requiere un sistema formal de PLAN DE VIAJE para los viajes largos en áreas alejadas donde hay pocas comunicaciones y donde la seguridad puede estar en riesgo, si se pierden o se ven involucrados en un accidente.

Este procedimiento también contempla las acciones correctivas que se tomarán en caso de emergencia.

No importa cuan corto sea el viaje:

- Se deben ejecutar actividades de coordinación del viaje y supervisión de la ruta y del vehículo
- Asegurese de contar con un plan de viaje preparado con responsabilidad. Lleve una copia durante del viaje.
- Discuta el plan de viaje con su jefe inmediato o con una persona encargada de la seguridad.
- Reporte al jefe inmediato la llegada puntualmente y el arribo seguro. Así mismo informe en caso de accidente, retenes o cualquier retraso.



¿Cuáles son los principales aspectos para la preparación del viaje?



1. Revisar el automóvil



2. Diseñar la ruta y sus alternativas con kilometrajes de recorrido, puntos de descanso y pernoctada.



3. Consultar con la respectiva autoridad el plan establecido.

¿Qué se debe revisar en el automóvil?



Como mínimo los vehículos usados para viajes a áreas remotas deben cumplir con los elementos contenidos en el Artículo 30 de la Ley 769 de 2002,

- Cinturones de seguridad para los asientos delanteros y traseros (Traseros para modelos 2004 en adelante).
- Cuerda de remolque.
- Agua adicional para el radiador y batería.
- La inspección previa del vehículo se debe realizar por personal adecuado en un taller de confianza antes de comenzar el viaje. Cualquier deficiencia se debe reportar inmediatamente y corregir antes del viaje.
- Revisar la presión del neumático de repuesto y marcarla claramente en la llanta o el rin.
- Revisar equipo de carretera: tacos para el bloqueo de llantas, banderolas reflectivas, extintor, cruceta, gato, llanta de repuesto. Herramienta básica: destornillador, alicate, llaves. Botiquín con gasas, antisépticos y analgésicos. Una linterna con batería independiente.
- Se debe llevar ropa de repuesto para enfrentar posibles cambios en las condiciones ambientales (impermeables, sombrillas y chaquetas o frazadas).
- Siempre se debe llevar un amplio suministro de agua potable y alimento dependiendo del ambiente y longitud del viaje.
- El suministro de agua debe ser por lo menos dos litros por día por persona.

- Deben estar disponibles equipos de comunicación: radio, teléfono satelital o celular.
- Revise la ruta que va a utilizar y consulte con las autoridades de policía vial su estado actual.
- Diseñe un plan B con una ruta alterna de ser posible.
- Adquiera mapas actualizados de las zonas que va a recorrer. Determine la distancia entre ciudades y estaciones de combustible y los puntos de descanso.
- Conozca la autonomía de su vehículo de acuerdo con el consumo de gasolina. Un automóvil particular puede consumir en promedio 30 Km. por galón. Si su vehículo consume más de esto revise muy bien las estaciones de servicio disponibles en la vía.
- Desplácese preferiblemente durante el horario diurno, verifique las condiciones de seguridad de la vía una vez esté en ella. Confirme con la policía o con otros conductores que vengán en sentido contrario a usted.
- Evite detenerse en sitios peligrosos o de alto riesgo.
- Preferiblemente establezca las paradas en sitios que pueda utilizar varios servicios: utilizar el baño, tanquear combustible, conseguir alimentos y tener acceso a teléfono.
- Recuerde tener todos los documentos del vehículo en regla: matrícula vigente, certificado de gases y seguro obligatorio de accidentes de tránsito.
- Averigüe si va a algunas ciudades del país que tienen restricciones de circulación según el número de placa.
- Si se desplaza por zonas muy peligrosas con posibilidades de retenes ilegales o secuestros, viaje con absolutamente lo necesario. No lleve con usted objetos de valor o identificaciones que puedan llamar la atención.
- Recuerde que en carretera y vías nacionales debe permanecer con las luces del automóvil encendidas durante todo el día.

¿Cómo evitar la fatiga durante viajes largos?



Todos los conductores deben evitar conducir bajo condiciones de fatiga y seguir las siguientes reglas como medida mínima de precaución:

- Idealmente, cada dos horas de conducción, se debe parar y tomar un corto descanso antes de continuar. Durante este tiempo puede hacer ejercicios de estiramiento y relajación de hombros, espalda, rodillas y cuello.
- Abstenerse de conducir después de sesiones de trabajo continuo mayores a 10 horas.
- Abstenerse de conducir cuando se sienta enfermo o esté bajo los efectos de medicamentos que puedan alterar su capacidad de reacción (antigripales, antihistamínicos).
- Abstenerse de conducir bajo condiciones de presión emocional que puedan afectar la atención o tiempos de reacción (ira, tristeza, ansiedad).



¿Qué hacer en caso de una emergencia?



- Manténgase en el área en donde se encuentra el vehículo sin importar las circunstancias. Es más fácil detectar un vehículo que un individuo.
- Busque la ayuda de la autoridades y de otros conductores.
- Si su vehículo está averiado instale las banderolas (triángulos reflectivos) de señalización. Éstos deben estar a un mínimo a 50 metros del automóvil.
- Racionalice el consumo de alimentos y agua. No beba el agua del radiador. El líquido de refrigeración es a veces tratado con bicromato de sodio o aceite soluble que son venenosos.
- Use el vehículo como refugio.

- Racionalice el uso de la energía de la batería del vehículo.
- Si abandona el vehículo por algún motivo, deje una nota donde cuente qué le sucedió y hacia dónde se dirige.
- Tenga a la mano los números de auxilio en carretera. Algunos seguros de automóvil incluyen servicios de desvare y atención en carretera. También en algunas carreteras se presta el servicio de grúa y ambulancia. Solicite información al respecto en los peajes.
- En la noche utilice las exploradoras y/o intermitentes para emitir señales. Durante horas de luz día, utilice el espejo para reflejar la luz del sol. Como último recurso, queme un neumático para emitir señales de humo.

CONCLUSIÓN

- *Elaborar un plan de viaje le ayuda a tener en cuenta aspectos claves para garantizar la seguridad del desplazamiento.*
- *Conocer con antelación la situación del vehículo y las vías que va a utilizar le genera confianza y tranquilidad a nosotros, usted y su familia.*