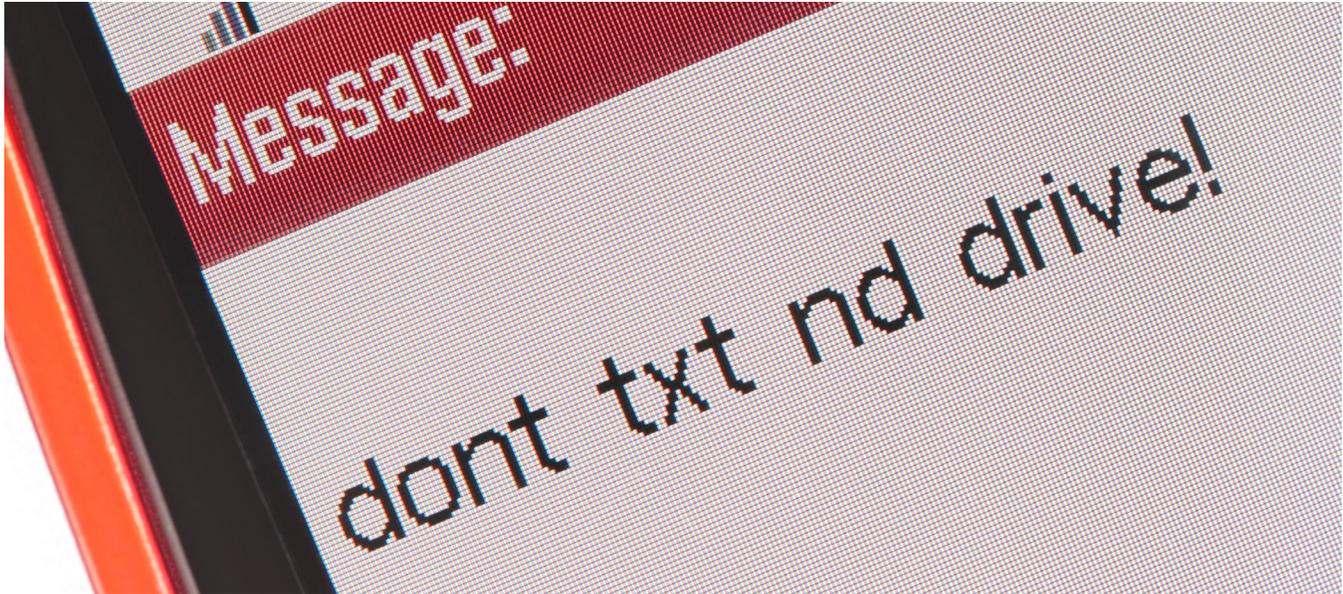


CHARLA SOBRE LA SEGURIDAD CONducir CON SEGURIDAD



Una guía para mantenerse seguro en la carretera

Las distracciones se producen en cualquier momento que usted deje de observar la carretera, cuando no sostiene el volante y cuando su mente se distrae de su tarea principal: Conducir en forma segura. Sus riesgos de chocar aumentan cada vez que usted se involucra en cualquier actividad que no sea la del conducir. Cualquier actividad no relacionada con manejar es cualquier actividad que podría desviar la atención de una persona de la tarea principal de manejar.

Todas las distracciones ponen en peligro la seguridad del conductor, pasajeros y peatones. Estos tipos de distracciones incluyen:

- Enviar mensajes de texto
- Usar cualquier tipo de teléfono celular
- Comer y beber
- Conversar con los pasajeros
- Maquillarse o peinarse
- Leer, incluyendo mapas
- Usar un sistema de navegación
- Ver videos
- Ajustar el radio, reproductor de CD o reproductor de MP3

Hay tres tipos principales de distracciones

- Visual — Desviar la vista de la carretera

- Manual — Quitar o retirar las manos del volante
- Cognitiva — No poner atención a lo que se está haciendo

El enviar mensajes de texto es la distracción más alarmante ya que implica distracciones manuales, visuales y cognitivas simultáneamente. Enviar o recibir un mensaje de texto hace que usted quite la vista del camino por 4.6 segundos a una velocidad de 55mph; Es como cruzar un campo de fútbol americano con los ojos vendados. Es extraordinariamente peligroso.

PARA MANTENERSE SEGURO MIENTRAS MANEJA USTED DEBE DE:

- Debe usar un cinturón de seguridad en todo momento – conductor y pasajero.
- Debe ajustar su forma de conducir de acuerdo a las condiciones climatológicas, incluyendo tráfico, peatones, carreteras en mal estado y grado de luz.
- Debe manejar defensivamente.
- Debe usar un dispositivo de manos libres si tiene que utilizar el teléfono mientras conduce.
- Debe descansar bien antes de conducir.
- Debe evitar tomar medicamentos que le produzcan somnolencia antes de conducir, incluyendo medicamentos con receta o sin receta.
- Debe poner una meta realista para el número de millas que usted puede conducir con seguridad cada día.

EL CONDUCIR REQUIERE DE TODA SU ATENCIÓN. POR LO TANTO USTED DEBE DE:

- Debe evitar distracciones, como ajustar el radio u otros controles, comer o beber y hablar o mensajes de texto en el teléfono.
- Debe estar alerta a situaciones que requieren acción rápida.
- Debe parar cada dos horas para un descanso. Salga del vehículo para estirarse, camine y refréscuese.
- Debe ser paciente y cortés con otros conductores.
- Debe reducir el estrés planificando su ruta por adelantado al viajar con tiempo, evitar embotellamientos y manejar en horas de tráfico.

- Debe ajustar su velocidad e incrementar su distancia cuando lleve cargas pesadas.

NO

- No conduzca bajo la influencia de drogas o alcohol.
- No conduzca agresivo.
- No conduzca tan cerca de otros conductores y/o a exceso de velocidad.
- No tome personal la actitud de otros conductores.
- No envíe mensajes de texto.
- No opere su sistema de posicionamiento global mientras maneja.

REPASAR PREGUNTAS

- 1) ¿Está bien mandar mensajes de texto mientras conduce un vehículo?
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 2) ¿Qué debe hacer si usted está tomando medicamentos que le produzcan somnolencia?
 - a) No conducir vehículos.
 - b) Encontrar un conductor que es capaz de manejar en forma segura y con licencia.
 - c) Manejar cuando hayan desaparecido los síntomas de somnolencia.
 - d) Todo lo mencionado anteriormente.
- 3) ¿Es aceptable quitarse el cinturón de seguridad en los semáforos y señales de tráfico?
 - a) Verdadero
 - b) Falso

Charla dada por: _____

Fecha: _____

Compañía: _____

Lugar: _____

Nombre Impreso

Firma

Nombre Impreso	Firma

Esta Charla en la Caja de Herramienta fue desarrollada por el Círculo de Personas del Programa de Construcción Unidos de OSHA para el solo propósito de informar. No necesariamente refleja las visiones de OSHA o el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos de América.

