



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 51: Técnicas Seguras para Conducir

Introducción: Conducir es una actividad peligrosa que muchos de nosotros hacemos diario. Los vehículos nuevos son extremadamente silenciosos y suaves y es muy fácil “sosearse” en un estado donde uno se olvida de la enorme cantidad de fuerza en la punta de sus dedos. Miles de libras de acero moviéndose en altas velocidades crean grandes cantidades de energía cinética que deber ser cuidadosamente controlada. En orden de navegar seguramente las carreteras para ir al trabajo o el mercado, no solamente es requerido controlar su propio vehículo, pero también evitar choques con los cientos de otros conductores compartiendo la carretera. La mejor manera de evitar desgracias en la carretera es siendo un conductor propiamente entrenado y siempre fijarse por los otros conductores. Conducir defensivamente significa siendo constantemente atento de las condiciones de conducir, planeando adelante, anticipando peligros y tomando la acción correcta para evitar contacto con cualquier otro vehículo u obstáculos.

Conocimiento y experiencia conduciendo – Su conocimiento deberá incluir reconocimiento de los peligros de conducir y como protegerte. Habilidad es más que coordinación de ojos, manos y pies. Es una estrategia de conducir bien ensayada, lo cual involucra anticipación, reacción y el constante cambio de espacio entre su vehículo y otros vehículos.



Actitud y conciencia del conductor – Cortesía y consideración hacia otros, son las actitudes más importantes de conducir que puedes desarrollar. Concentración y alerta son otros elementos importantes. Deberás desarrollar la costumbre de mantener su mente en conduciendo. Conduciendo mientras que sufres de extremo fatiga o aflicción emocional puede ser igual de peligroso que conducir embriagado.

Previsión – En término de conducir, previsión significa siendo capaz de medir situaciones de conducir lo más rápido posible y estar preparado tomando acciones correctivas. Conduciendo seguramente requiere ejercitar buen discernimiento y reconociendo las propias alternativas que hacer en cualquier situación en tráfico. Al entrar un cruce, asegúrese chequear ambos, izquierda y derecha antes de proceder. Frecuentemente chequeando el tráfico detrás de ti, sabrás cuando alguien lo sigue muy cerca o aproximándose muy rápido. Al cambiar vías, utiliza los espejos de vista perfil y voltee su cabeza, para asegurarse que es seguro proceder con el cambio de vía. Conociendo la velocidad y posición de tráfico en todos lados de su vehículo, estarás listo para hacer decisiones rápidas y seguras.



Recorriendo la mirada – Evita conducir en la punta ciega de otro. Esto puede ser igual de peligroso no revisando la suya. Acelera o disminuya, pero nunca quédate por tiempo extendido en una punta ciega. Si no puedes ver los espejos del otro vehículo, entonces ese conductor no puede verte. Asegura que su vehículo es visto por otros conductores. No dependa solo en espejos para ver otros vehículos. Voltee su cabeza rápidamente para ver si esta libre.

Comunicando – Comunicando significa claramente enseñar otros conductores y peatones que intentas hacer con anticipo para evitar un choque. En cualquier momento decides cambiar direcciones, use los señales de dar vueltas – seas que estas cambiando vías, dando vuelta en un cruce, entrando el autopista, saliendo desde una banqueta, o ceñirse de la carretera. Desarrolla la costumbre de usar su señales aun cuando no vez otros vehículos en la carretera. El vehículo que no vez es el mas peligroso. Señale por lo menos 4 segundos antes de dar vuelta para que otros conductores tengan tiempo de reaccionar. Después de que cumplas tu maniobra, asegura que apagues tu señal. Si planeas dar vuelta más allá de un cruce, no señales hasta que estas en el cruce. Conductores en el cruce pueden salir en frente de usted.



El resguardo de espacio – El espacio entre usted y otros vehículos te da (y los otros conductores) tiempo para reaccionar en un emergencia y evitar un choque. Crea un resguardo de espacio alrededor de usted quedándose en medio de la vía. Asegure que hay bastante campo adelante y por detrás para rebasar o parar seguramente. Permite bastante espacio entre usted y el auto adelante para permitir por paradas súbitas. Si estas siguiendo muy cerca, no podrás parar a tiempo. Puedes ayudarle al conductor detrás de usted manteniendo una distancia segura y conduciendo en velocidad constante y señalando tus maniobras adelantado.

Salud – Su condición físico, mental, y emocional importa mas que cualquier otras problemas potenciales que encontraras en la carretera. Aun un sencillo dolor de cabeza o gripa puede afectar tu habilidad de conducir seguramente. Evita conducir cuando use cualquier medicamento y sea lo mas objetivo posible sobre su estado físico para conducir.



Emociones – No puedes conducir bien si estas enojado, excitado, preocupado o deprimido. Coraje es la emoción que probablemente ocurre con más frecuencia mientras conduces, especialmente en tráfico pesado. No permites que sus emociones influyan las decisiones que tomas mientras conduces.

Distracciones – Aun una distracción menor, puede quitarte la atención de conducir. Es su responsabilidad de poner atención total a conducir.

Teléfonos celulares – Es mejor ceñirse seguramente de la carretera y parar para usar un teléfono celular. Tratando de marcar, contestar, o hablar por teléfono mientras conduces puede desviar tu atención de conducir y será peligroso. Un sistema “manos libres” de teléfonos es mas segura para conducir.

Fatigo – Fatigo oscurece la mente y reduce tu habilidad de reaccionar rápida y correctamente. Si te encuentras soñoliento mientras conduces, ya ha pasado el tiempo de ceñirse de la carretera. Descanso es el único remedio seguro.

Conclusión: Conduciendo un vehículo en carreteras publicas es una responsabilidad serie lo cual requiere habilidad y concentración. Ayuda mantenerte tu mismo, tus pasajeros, y otros conductores seguros practicando estas técnicas sanas de conducir. **¡Recuerda a siempre usar cinturón de seguridad!**

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado: _____
(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor: _____
Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.