



Nombre de Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

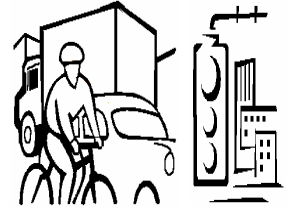
Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

## Tópico 209: Conduciendo Defensivamente

**Introducción:** Conduciendo defensivamente significa estar constantemente atento de las condiciones de conducir, planeando adelante, anticipando peligros y tomando las acciones correctas para evitar accidentes. Conduciendo defensivamente ayudará a proteger la salud y seguridad de usted mismo y otros. Los siguientes son recomendaciones para conducir defensivamente:

**Actitud y conocimiento:**

- **Cortesía y consideración** hacia otros son las más importantes actitudes de conducir que puede desarrollar.
- **Concentración y vigilancia** son elementos importantes para conducir defensivamente. Desarrolle la habilidad de mantener su pensamiento en la conducción.
- **Conduciendo mientras sufre** de extremo fatigo o aflicción emocional puede ser igual de peligroso que conducir embriagado.



**Previsión:**

- **Previsión significa** la habilidad de evaluar situaciones de tráfico rápidamente y estar preparado a tomar acciones correctivas.
- **Conduciendo seguramente requiere** ejercitar un buen discernimiento y reconocer las propias elecciones que hacer en cualquier situación.

**Conocimiento y experiencia:**

- **El conductor novato** debe aprender por instrucción, observación, y práctica. Si no está inscrito en un programa de entrenamiento para conducir, pídale a un conductor con experiencia, habilidad, y licenciado que le ayude.
- **El conductor con experiencia** puede encontrar problemas de negligencia, mucha seguridad, y malas costumbres que desarrollan sobre tiempo.
- **Habilidad de conducir** es una estrategia que es bien ensayada, la cual incluye anticipación, reacción, y el constante cambio de espacio entre su auto y otros autos.



**Exploración** — Mucho de lo que haces como un conductor defensivo es en reaccionar a lo que ves mientras conduces.

- **Evite una mirada fija;** mantenga sus ojos en movimiento y aprende a leer el camino.
- **Evite la necesidad** de hacer decisiones de último minuto; mire adelante a una distancia como de una cuadra.
- **Mira a ambos lados** en intersecciones para asegurar que no hay tráfico aproximándose.
- **Cheque sus espejos,** ambos, espejo retrovisor y espejo de perfil frecuentemente, para estar atento de trafico el cual podría afectarle.

**Puntos ciegos** — Puntos ciegos son áreas a la izquierda y derecha de su auto que no son visibles en sus espejos.

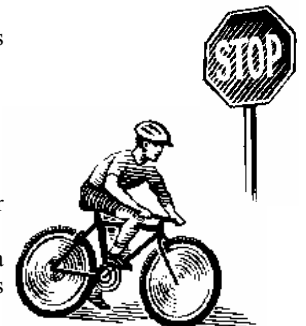
- **Cuando cambie de vías** uno u otra derecha o izquierda, no dependa totalmente en sus espejos, siempre voltee su cabeza y mire.
- **Otros puntos ciegos** pueden ocurrir cuando vehículos son estacionados muy cercas a una intersección, o cuando ramas, árboles, u otras obstrucciones bloquean su vista en intersecciones. En estas situaciones, lentamente maneje su auto hacia delante hasta que esté seguro de proceder seguramente.
- **Evite conducir** en puntos ciegos de otros conductores, acelere un poco o quédese más atrás. Asegure que su auto es visto por otros conductores.

**Comunicando** — Siempre da señales de sus intenciones a otros conductores.

- **Utiliza la señal para dar vuelta** cuando haga cualquier vuelta o cambio de vía. Señala a lo menos 4 segundos antes de hacer cualquier cambio de dirección.
- **Si va a hacer una vuelta** pasando una intersección, no señalas hasta que esté en medio de la intersección.
- **Después de hacer el cambio** de dirección, asegure apagar la señal de dar vuelta.

**Espacio** — El espacio entre su vehículo y otros le da tiempo para reaccionar a emergencias y evitar choques.

- **Quédese en medio** de la vía para mantener espacio del movimiento de otros vehículos.
- **Mantenga 2 segundos** de espacio entre su vehículo y cualquier vehículo que esté siguiendo para permitir tiempo para detenerse a cualquier velocidad.
- **Conduce en una velocidad constante** para ayudar a conductores, detrás de usted, a mantener una distancia segura. Dé señales adelantado si va a dar vuelta o parar. Si un conductor está muy cercas de usted, si es posible cambie de vía o disminuye velocidad y muévase a su derecha para animar al otro conductor a rebasar.



**Conclusión:** Otra importante habilidad de conducir defensivamente es compromiso. Déle más campo al más grande riesgo, o el peligro más probable. No insista en su derecho de paso aunque esté mal el otro conductor. Cortesía siempre es la repuesta adecuada, permite que los conductores agresivos sigan su camino y estén fuera de su zona de conducir.

### Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

Violaciones de Seguridad del Personal: \_\_\_\_\_

**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.*