Be An Extra-Safe Driver Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los que se ganan la vida conduciendo serán los primeros en estar de acuerdo en que puede ser muy peligroso conducir en las carreteras concurridas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Aunque los factores comunes de la inexperiencia, la imprudencia y la conducción agresiva contribuyen a muchos accidentes de tráfico, no explican por qué tantos conductores profesionales sufren accidentes. Un conductor puede estar capacitado, tener experiencia y ser competente al volante, pero la propia avalancha de vehículos que compiten por el espacio en las carreteras hoy en día supone un peligro añadido para todos los conductores.

COMO PROTEGERSE

LO QUE HAY QUE SABER Y HACER PARA SER UN CONDUCTOR SEGURO

1. Los mejores conductores son los que están atentos. Cuando está en la carretera, tienes que prestar atención a cómo conduce. Los accidentes ocurren de repente, y cuando estás en la carretera, no sólo debe pensarse en su habilidad para conducir.
2. Los distintos conductores tienen distintos niveles de destreza. Si está atento, puede mantener una distancia de seguridad con los demás vehículos y seguir las señales de tráfico. Esta es, con mucho, la mejor manera de garantizar la seguridad durante la conducción. Pero hay otros factores que también debe tener en cuenta:
3. Nunca conduzca sin los cinturones de seguridad puestos. Si hay un accidente, o si tiene que frenar de repente, el

cinturón de seguridad puede salvarte la vida.

4. No beba y conduzca. Del mismo modo, no conduzca bajo los efectos de las drogas. Los medicamentos recetados que tienen efecto sobre el sistema cognitivo también son perjudiciales para la conducción. Conduzca sólo cuando esté completamente sobrio, de lo contrario, haga uso de los desplazamientos públicos o pida a un amigo que le lleve.
5. Respete siempre las señales de tráfico. Si las incumple o se salta una señal, puede poner en peligro tanto a usted como a los demás conductores de la carretera.
6. Si se acerca a una curva, frene siempre en línea recta antes de llegar a ella. Comience a reducir la velocidad de su vehículo antes de acercarse a la curva.
7. No utilice el teléfono móvil mientras conduce. Si necesita comunicarse urgentemente con alguien, estacione su vehículo antes de llamar o enviar un mensaje de texto a alguien.
8. Conduzca siempre con los faros encendidos en condiciones de poca luz. Esto no es sólo por su seguridad, sino también por la de otras personas en la carretera.
9. Tenga en cuenta las condiciones meteorológicas antes de conducir. Si ha llovido, tendrá que conducir con más cuidado ya que los neumáticos son propensos a patinar. Conduzca despacio y mantén la distancia con otros vehículos cuando llueva.
10. Si ha nevado, las condiciones de la carretera pueden ser aún peores. Conducir en carreteras nevadas requiere aún más atención y cuidado, y debe asegurarse de que sus neumáticos están en buen estado y son aptos para el invierno. Si las carreteras están heladas, no conduzca.
11. Lleve su vehículo a una revisión periódica. Así mantendrá su vehículo en las mejores condiciones de funcionamiento y le ayudará a realizar sus desplazamientos diarios con facilidad y precisión.

CONDUCCIÓN DEFENSIVA: LAS VENTAJAS

Las técnicas de conducción defensiva reducen la probabilidad de una colisión o un incidente e incluso pueden ahorrar costes relacionados con el mantenimiento del vehículo y el consumo de

combustible, al conducir de forma suave y constante.

La concienciación es la clave de la conducción defensiva, ya que le permite ser consciente de los posibles peligros y de las acciones de otros usuarios de la carretera que le rodean, lo que le permite tomar medidas proactivas para evitar un incidente. Para poder anticiparse a los peligros, mire 15 segundos por delante, dándose tiempo para reaccionar. Procure mirar siempre por los retrovisores y más allá del vehículo que le precede, ya que esto le ayudará a ser consciente de los posibles peligros antes de que sea demasiado tarde.

No confíe en que los que le rodean tomen buenas decisiones. Dese a sí mismo y a los conductores que le rodean mucho tiempo y espacio. Esto significa mantener una distancia de tres segundos al seguir a otro vehículo. No siga a otros vehículos, ya que esto le quitará la oportunidad de tener tiempo y espacio suficiente para reaccionar ante cualquier cambio repentino, lo que hará más probable que se ponga en peligro a usted y a los que le rodean.

CONSEJOS DE CONDUCCIÓN PARA LOS EMPLEADOS

- Descanse bien antes de conducir.
- Establezca un objetivo realista para el número de kilómetros que puede conducir con seguridad cada día.
- Evite las distracciones, como ajustar la radio u otros controles, comer o beber y hablar por teléfono.
- Deténgase cada dos horas aproximadamente para hacer una pausa. Salga del vehículo para estirarse, dar un paseo y refrescarse.
- Evite la conducción agresiva manteniendo la calma en el tráfico.
- Reduzca el estrés planificando su ruta con antelación (lleve los mapas y las indicaciones), dejando tiempo suficiente para el viaje y evitando las carreteras abarrotadas y las horas de mayor tráfico.
- Manténgase al día con la ley y las normas de circulación.
- No conduzca si se siente cansado o emocional, ya sea enfadado o molesto.
- Mantenga una distancia de tres segundos cuando siga a otros

vehículos.

- Asegúrese de que los demás usuarios de la carretera conocen sus intenciones: haga las señales con antelación y de forma clara.
- Reduzca al mínimo los cambios de carril innecesarios.
- Asegúrese de que dispone de tiempo suficiente para realizar su viaje.

CONCLUSIÓN

Para muchos conductores, los hábitos clave de la conducción defensiva pueden aprenderse simplemente siendo más proactivos y manteniendo siempre la atención, manteniéndose atentos y siendo capaces de adelantarse a cualquier peligro.