Defensive Driving Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE CONDUCCIÓN DEFENSIVA

Ponerse al volante de su coche puede parecer algo cotidiano, pero es probable que sea lo más peligroso que haga en todo el día. En Estados Unidos, los accidentes de coche son la quinta causa de muerte.

Aunque usted no puede controlar las acciones de otros automovilistas, tiene un gran control sobre la forma en que maneja su vehículo. Eso significa que puede aumentar sus posibilidades de tener un viaje seguro tomando las precauciones necesarias.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS PELIGROS

Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte laboral. La mayoría de los accidentes de vehículos son el resultado de un error del conductor o de unas prácticas de conducción deficientes. Los conductores asumen la responsabilidad de su propia seguridad y la de los demás en las carreteras.

La Conducción Distraída y la Conducción Defensiva son dos formas en las que un conductor puede realizar cambios significativos en sus hábitos de conducción. La conducción distraída se define como cualquier actividad no relacionada con la conducción que un conductor realiza y que tiene el potencial de distraerle del acto principal de conducir y aumenta el riesgo de colisión. Mientras que la Conducción Defensiva es "…conducir para salvar vidas, tiempo y dinero, a pesar de las condiciones que le rodean y de las acciones de los demás…" según la definición del Consejo Nacional de Seguridad.

Ejemplo de conducción distraída

Juan decide tomar una ruta en la que hay menos actividad de ciervos en la carretera. De camino a casa empieza a llover con fuerza y la calzada se vuelve resbaladiza, por lo que reduce la velocidad a 5 MPH por debajo del límite de velocidad. Tras unos minutos conduciendo a esta velocidad, el conductor que va detrás de él empieza a encender las luces y a seguir a su vehículo. En lugar de acelerar o pisar el freno, John decide detenerse en un lugar seguro para dejar pasar al otro conductor.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS DE CONDUCCIÓN DEFENSIVA

- Abróchate el cinturón de seguridad.
- Siga las normas de tráfico, las señales y los carteles.
- Mantenga los ojos en la carretera, las manos en el volante y su atención en el tráfico.
- Compruebe con frecuencia los espejos retrovisores y laterales.
- Adapte la velocidad y la conducción a las condiciones cambiantes del tiempo y del tráfico. Aumente la distancia entre usted y el vehículo que le precede.
- Espere lo inesperado y esté especialmente atento en el tráfico pesado a las paradas repentinas, a los vehículos que pasan o se mueven dentro y fuera de los carriles, a los desechos de la carretera y a las zonas de trabajo.
- Mantenga la calma, ceda el paso y no entre en disputas con otros conductores.
- Deténgase en una zona segura para hacer o recibir llamadas telefónicas.
- No beba ni tome drogas y conduzca.
- Extrema las precauciones cuando tu vehículo vaya marcha atrás.
- Mire hacia adelante por lo menos 10 segundos, 1/4 de milla, o hacia la siguiente intersección o curva.
- Examine con frecuencia el tráfico que hay detrás de usted.
- Cuando sea necesario, reduzca la velocidad.

- Tenga precaución al acercarse a las intersecciones.
- Sea consciente de lo que hacen los demás conductores.
- Avise a los demás conductores de lo que piensa hacer.
- Evite los cambios bruscos de velocidad o de dirección.
- Frene ligeramente cuando intente detenerse en una superficie resbaladiza y no bombee los frenos ABS. – No utilice el control de crucero en carreteras resbaladizas o con hielo.
- Ajústese pacientemente al flujo del tráfico.
- Examine su punto ciego antes de cambiar de carril.
- Esté atento a los demás vehículos que cambian de carril.

CONCLUSIÓN

Las técnicas de conducción defensiva tienen en cuenta las condiciones de la carretera y las acciones de los demás para ayudarte a evitar posibles peligros. Al emplear estas técnicas, empezando antes de subir a tu vehículo, minimizarás tu riesgo en la carretera. Aunque no se pueden planificar todas las situaciones con las que te vas a encontrar, las técnicas de conducción defensiva minimizarán los riesgos a los que te enfrentas.