Defensive Driving Tips Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando los empleados se ponen al volante, deben recordar la importancia de utilizar técnicas de conducción defensiva.

¿QUÉ ES LA CONDUCCIÓN DEFENSIVA?

La conducción defensiva puede salvar vidas. Significa mantenerse alerta, evitar las distracciones y estar preparado para cualquier cosa, como un conductor errático, el mal clima, los peligros de la carretera, los vehículos lentos y otros problemas. También significa evitar los malos hábitos.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿QUÉ ES UN CONDUCTOR A LA DEFENSIVA?

Evitar las siguientes acciones:

- Conducir de forma agresiva
- Ir a rebufo de los demás
- Conducir con somnolencia
- Exceso de velocidad
- Entrar y salir del tráfico
- Utilice estas prácticas de conducción segura:
- Ser consciente de los puntos ciegos.
- Reducir la velocidad en todos los cruces.
- Mantener una distancia de seguimiento segura.
- Minimizar todas las distracciones.

COMO PROTEGERSE

NORMAS BÁSICAS DE CONDUCCIÓN DEFENSIVA PARA EMPLEADOS

Cuando piensa en los riesgos de seguridad y en las lesiones, probablemente se centra en lo que ocurre durante el trabajo. Pero una de las mayores amenazas para la seguridad de los trabajadores está en el aparcamiento. Tanto si conducimos en el trabajo como si vamos al trabajo en coche, la conducción defensiva es una obligación para todos los empleados de todos los niveles de nuestra empresa. He aquí algunas reglas básicas de la conducción defensiva que debes recordar y practicar:

- 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.
- Extreme las precauciones cuando su vehículo vaya marcha atrás.
- Mire hacia adelante al 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.

Recuento de seguridad

Mantenga una distancia de seguimiento segura, que debe oscilar entre 2 y 4 segundos en función del tiempo y otras condiciones de conducción. Al analizar esta distancia de seguridad, observe cómo el vehículo que le precede pasa por una marca específica. Proceda a contar “uno-mil-uno, uno-mil-dos, etc.” hasta 4.

TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA TODOS LOS EMPLEADOS

La clave de toda buena estrategia de conducción defensiva es saber cómo evitar las colisiones de tráfico y reconocer los posibles peligros antes de que sea demasiado tarde. Por eso los cursos de conducción defensiva suelen presentar mucha información sobre técnicas de prevención de colisiones.

En un típico curso de conducción defensiva, los empleados aprenden técnicas cruciales de prevención de choques que incluyen:

- Explorar la carretera y adaptarse al entorno
- Emplear la regla de los dos segundos para seguir
- Conocer la distancia de frenado de su vehículo
- Ser consciente de la distancia de reacción
- Los peligros del entorno

CONCLUSIÓN

Ya sea que esté conduciendo a su proveedor local o en un largo viaje por carretera, su seguridad debe ser una prioridad. Las técnicas de conducción defensiva tienen en cuenta las condiciones de la carretera y las acciones de los demás para ayudarle a evitar posibles peligros. Al emplear estas técnicas, empezando antes de subir a su vehículo, minimizará su riesgo en la carretera.