Drive Safely Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las causas más frecuentes de accidente en carretera son la velocidad insegura, el seguimiento inseguro, los giros indebidos y la falta de atención a la carretera.

CUÁL ES EL PELIGRO

Una educación vial adecuada, el uso del cinturón de seguridad, respetar las leyes de velocidad, obedecer las normas de circulación y prestar atención a la carretera y a los demás conductores pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir lesiones o morir en un accidente de tráfico.

COMO PROTEGERSE

NORMAS FUNDAMENTALES DE SEGURIDAD AL VOLANTE

1. **Respetar los límites de velocidad indicados en carreteras y autopistas** y reducir la velocidad excesiva mejora la capacidad de respuesta ante peligros inesperados en la carretera. Cuanto mayor sea la velocidad, mayor será el riesgo de sufrir lesiones graves o morir en un accidente.
2. **Los límites de velocidad indicados son máximos.** Mantenga siempre una velocidad razonable para la carretera y las condiciones del momento. Tenga en cuenta el tiempo, la visibilidad, el tránsito y las condiciones de la superficie de la carretera cuando determine su velocidad de desplazamiento. Nunca utilice una velocidad que ponga en peligro su seguridad, la de otras personas o la de los bienes.
3. **La CHP recomienda que deje un colchón de 3 segundos entre su vehículo y cualquier vehículo al que esté siguiendo.** Esto se

aplica si el pavimento está seco, no hay mucho tránsito y sus frenos están en óptimas condiciones. En malas condiciones, agregue un segundo más por cada condición climática o peligro encontrado.

4. **Evite giros inseguros:** nunca se ponga delante de un vehículo que no se ha comprometido a detenerse o a girar.
5. **Sea un conductor a la defensiva** y evite accidentes observando la carretera y a los demás conductores. Observe la carretera por delante y por detrás. Mantenga los ojos en movimiento y manténgase alerta para estar preparado para reaccionar ante lo inesperado.
6. **Preste atención a lo que usted y los demás conductores hacen en la carretera.** Ajuste el asiento y los retrovisores y presente sus emisoras de radio y controles de climatización favoritos antes de arrancar el vehículo. No coma, beba, fume ni lea mientras conduce. La mejor situación y la más segura es estar parado cuando se utiliza el teléfono móvil. Nunca envíe mensajes de texto ni utilice un asistente digital personal mientras conduce. Haga su aseo personal en casa, no en el vehículo.
7. **Póngase siempre el cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en un vehículo.** Según la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA), los cinturones de seguridad reducen el riesgo de lesiones mortales en un 45% en un vehículo y en un 60% en un camión ligero. Lo mejor es un cinturón de cadera y hombro, pero utilice el cinturón de cadera si lo hay. Sólo transporte personas en un vehículo o camión si dispone de cinturones de seguridad suficientes para todos.

BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

La implementación de un programa de seguridad para conductores mantiene a los empleados más seguros y puede potencialmente:

- Disminuir el riesgo de colisiones de vehículos de motor e infracciones de tránsito.
- Minimizar la exposición a riesgos de responsabilidad civil y costes legales.

- Reducir las primas de seguros y las indemnizaciones por accidentes laborales.
- Reducir las facturas de reparación de vehículos y los gastos de sustitución.
- Proteger las operaciones comerciales y la identidad de la marca.
- Cada 7 segundos, alguien resulta herido en un accidente de vehículo.
- Cada 15 minutos, alguien muere.
- Muchos de los accidentes se producen durante la jornada laboral o en los desplazamientos diarios al trabajo.
- Las empresas absorben los costes asociados a estos accidentes, tanto si ocurren dentro como fuera del trabajo.
- Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en el lugar de trabajo.

CONSEJOS PARA EMPLEADOS QUE CONDUCEN – RESPONSABILIDADES COMPARTIDAS

Los empresarios tienen la importante obligación de proteger a sus empleados, incluso cuando éstos conducen un vehículo de motor en el ejercicio de su trabajo. Pero, en términos muy prácticos, la seguridad vial es una responsabilidad compartida.

Antes de conducir

- **Gestione los desplazamientos:** pregúntese si puede realizar su trabajo sin conducir. ¿Puede utilizar una llamada telefónica, un correo electrónico o una reunión en línea para evitar conducir innecesariamente? ¿Puede reducir los riesgos utilizando el transporte público?
- **Los taxis y los servicios de transporte público** son opciones de viaje que puede utilizar para eliminar parte de los desplazamientos en un vehículo.
- **Si tiene que conducir, prepárese para el viaje.** Aunque se trate de un viaje corto, TripCheck es una práctica herramienta en línea que le ayudará a prepararse para el viaje que tiene por delante.
- **Prepárese** – ¿Está bien descansado, alerta y confiado para llegar a su destino?

- **Prepare un plan de viaje** – Compruebe la ruta por la que piensa viajar y prevea una ruta alternativa por si acaso. Compruebe el estado del tránsito y de la carretera. Establezca un contacto de control y comparta su plan con su supervisor.
- **Prepare su vehículo** – ¿Están ajustados para usted el asiento, los espejos y el reposacabezas? Realice una inspección previa al viaje para confirmar que todo funciona correctamente. ¿Está el mantenimiento al día? Si crees que el vehículo no está preparado para el viaje, habla con tu supervisor.

Mientras conduce

- Póngase el cinturón de seguridad.
- Haga una pausa en la conducción al menos una vez cada dos horas. Estira las piernas. Dé un paseo rápido. Rehidrátese.
- Presta atención y evita las distracciones. No utilice el celular ni ajuste el GPS mientras conduce. Cuando esté al volante, conducir es su único trabajo.
- Conduce en función de las condiciones. Los límites de velocidad se establecen para las condiciones óptimas de conducción. Ajuste su velocidad para que sea la adecuada para usted y su vehículo en esas condiciones.

Después de conducir

- Informe de cualquier daño en el vehículo o necesidad de mantenimiento.
- Comparte información sobre rutas inseguras o cosas que debas tener en cuenta para que tus compañeros no se encuentren con los mismos problemas, estén mejor preparados o puedan hacer otros ajustes, como la sincronización.

CONCLUSIÓN

Tanto si conduce a su proveedor local como si realiza un largo viaje interestatal 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.