Driver – Spanish

En esta sección se aborda la seguridad general del conductor en los vehículos de motor, incluidos los accidentes evitables y la conducción distraída.

En los Estados Unidos, los accidentes de vehículos de motor son la causa número uno de muerte entre todos los trabajadores. La conducción distraída y la conducción defensiva son dos formas en que un conductor puede hacer cambios significativos en sus hábitos de conducción. La conducción distraída se define como cualquier actividad no relacionada con la conducción en la que un conductor se involucra y que tiene el potencial de distraerlo del acto principal de conducir y aumenta el riesgo de chocar. Mientras que la conducción defensiva es "…conducir para salvar vidas, tiempo y dinero, a pesar de las condiciones a su alrededor y las acciones de los demás…" según la definición del Consejo Nacional de Seguridad.

10 maneras de conducir a la defensiva y evitar accidentes

- Evita el carril rápido, el carril central permite más opciones de escape en caso de que surja un problema.
- Mantenga tus ojos escaneando el área al menos a tres kilómetros de distancia.
- Cuidado con los puntos ciegos de sus vehículos.
- Mantenga el control de la rueda sentándose a una distancia adecuada (longitud de los brazos) del volante
- Ponga sus manos a las 9 y a las 3
- Evite los vehículos que tienen dificultades para mantenerse en el carril.
- Familiarícese con su vehículo en particular (por ejemplo, el tiempo de frenado)
- Mantenga el vehículo en buenas condiciones de funcionamiento
- Evite conducir a altas horas de la noche o a primeras horas de la mañana (11pm-4am).

- Infórmese tomando una clase de conducción defensiva

Según el Departamento de Transporte (DOT) hay tres tipos principales de conducción distraída. Son: la distracción visual, quitando los ojos del volante, la distracción manual, quitando las manos del volante, y la distracción cognitiva, quitando la mente de lo que estás haciendo.

Actividades de conducción que distraen

- Usando un teléfono celular
- Comer y beber
- Hablar con los pasajeros
- Aseo
- La lectura, incluyendo los mapas
- Usando un PDA o un sistema de navegación
- Ver un video
- Cambiar las estaciones de radio, los CD o los reproductores de MP3