# Motor Vehicle Safety Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Año tras año, los incidentes con vehículos de motor encabezan la lista de causas de muertes en el lugar de trabajo. Fuera del trabajo, se cobran decenas de miles de vidas al año. Conducir con seguridad fuera del trabajo es tan importante como conducir con seguridad en el trabajo. Un accidente de tráfico grave afectará a su familia tanto emocional como probablemente económicamente. Las lesiones graves sufridas en un accidente vehicular afectarán a su capacidad para obtener ingresos. No sólo su familia se verá afectada por un accidente de tránsito fuera del trabajo, sino también su empresa y sus compañeros de trabajo. Todo el mundo tiene un papel en el trabajo y cuando una persona no está sana o falta al trabajo, la empresa pierde una pieza valiosa de ese rompecabezas.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD**

Independientemente de las estadísticas relativas a los muertos y heridos en accidentes de tráfico, la seguridad vial es una responsabilidad compartida entre empleadores y trabajadores.

La reducción de las muertes por accidentes de tráfico fue uno de los grandes logros en materia de salud pública del siglo XX para los Estados Unidos. Sin embargo, más de 32.000 personas mueren y 2 millones resultan heridas cada año por colisiones de vehículos de motor. En 2013, la tasa de mortalidad por colisión en EE.UU. fue más del doble de la media de otros países de ingresos altos. En Estados Unidos, el uso del cinturón de seguridad delantero era menor que en la mayoría de los países de comparación. Una de cada tres muertes por accidente en EE.UU. se debió a la conducción bajo los efectos del alcohol, y casi una de cada tres al exceso de

velocidad. Las tasas de mortalidad más bajas en otros países de ingresos altos y el alto porcentaje de factores de riesgo en EE.UU. sugieren que podemos avanzar más en la reducción de las muertes por colisión.

# COMO PROTEGERSE

**CONSEJOS PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA**

**Antes de conducir**

- **Gestione los desplazamientos** – Pregúntese si puede hacer su trabajo sin conducir. ¿Puede utilizar una llamada telefónica, un correo electrónico o una reunión en línea para evitar la conducción innecesaria? ¿Puede reducir los riesgos utilizando el transporte público?
- **Los taxis y los servicios de transporte colectivo** son opciones de viaje que puedes utilizar para eliminar parte de la conducción que haces. Utilice las prácticas sugeridas en esta hoja de consejos para garantizar un viaje seguro.
- **Si tiene que conducir, prepare 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 le espera.
- **Prepárese –** ¿Está bien descansado, alerta y confiado para llegar a su destino?
- **Prepare un plan de viaje –** Compruebe la ruta que piensa seguir y busque una ruta alternativa por si acaso. Compruebe el tráfico y el estado de las carreteras. Establezca un contacto de control y comparta su plan con su supervisor.
- **Prepare su vehículo** – ¿Están el asiento, los espejos y el reposacabezas ajustados para usted? Haga una inspección antes del viaje para confirmar que todo funciona correctamente. ¿Está el mantenimiento al día? Si cree que el vehículo no está a la altura del viaje, hable con su supervisor.

**Mientras conduces**

- Depende de usted conocer las normas y asegurarse de que las

cumple.
- Póngase el cinturón de seguridad.
- Haga una pausa en la conducción al menos una vez cada dos horas. Estire las piernas. De un paseo rápido. Rehidrátese.
- Preste atención y evite las distracciones. No utilice el móvil ni ajuste el GPS mientras conduce. Cuando esté al volante, conducir es su único trabajo.
- Conduzca 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 del mantenimiento necesario.
- Comparta información sobre rutas inseguras o cosas a las que deba prestar atención para que sus compañeros no se encuentren con los mismos problemas, estén mejor preparados o puedan hacer otros ajustes, como la sincronización.

**OTROS CONSEJOS**

- **No realice otras actividades mientras conduce.** Actividades como el uso de teléfonos móviles, comer, o incluso el simple hecho de coger un objeto, desvían la vista y la atención de la carretera. Una gran mayoría de los accidentes son causados por conductores distraídos.
- **Sea un conductor a la defensiva.** Deje siempre una salida cuando conduzca. Piense en su próximo movimiento si se produce un accidente delante de usted o si un vehículo se salta el siguiente semáforo. Piense en el futuro y sea proactivo al conducir puede salvar su vida.
- Mantenga un vehículo limpio y bien cuidado. Los cristales sucios y el polvo pueden distraer y dificultar la visión durante la conducción. La carga suelta, como botellas de agua vacías, herramientas, EPP y otros objetos, no sólo distraen, sino que también pueden interferir con los controles del vehículo.

**REQUISITOS DE MANTENIMIENTO Y SEGURIDAD DE LA OSHA**

OSHA exige comprobaciones semanales de mantenimiento para asegurarse de que están en condiciones de funcionamiento seguras y libres de daños.

**Las áreas a revisar son:**

- los frenos, incluidas las conexiones de los frenos del remolque, los frenos de mano y los frenos de emergencia
- neumáticos, bocinas, luces, reflectores, limpiaparabrisas, descongeladores y/o extintores
- sistema de dirección, dispositivos de acoplamiento
- controles de funcionamiento, dispositivos de seguridad, así como cinturones de seguridad
- Los defectos encontrados deben ser corregidos antes de que el vehículo pueda volver a ser puesto en servicio.

**Ayúdese a sí mismo**

Los hábitos de trabajo seguros son importantes. Aquí hay tres acciones que puede tomar para estar seguro en el lugar de trabajo.

**Prepárese para una conducción segura**

Debe tener una licencia de conducir válida para conducir en las vías públicas.

**Concéntrese en trabajar con seguridad**

Tanto si es el conductor como el pasajero, póngase siempre el cinturón de seguridad. Obedezca todas las señales de tráfico. Los riesgos y los atajos pueden provocar lesiones graves y la muerte.

# CONCLUSIÓN

Un programa de conducción segura puede salvar vidas.  Los accidentes de tráfico en el lugar de trabajo son la principal causa de muerte de los trabajadores de todas las edades.  El programa del empleador debe trabajar para mantener la seguridad del conductor y de los demás en la carretera. El programa debe trabajar para cambiar las actitudes de los conductores, mejorar el

comportamiento y aumentar las habilidades para construir una cultura segura. Los empleadores deben instruir a los empleados sobre las prácticas básicas de conducción segura.