Safe Driving Tips – Spanish

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte en el trabajo. La mayoría de los accidentes vehiculares son el resultado de un error del conductor o malas prácticas de operación. Los conductores asumen la responsabilidad de su propia seguridad, así como la de otros usuarios de las vías públicas. Para optimizar su salud y bienestar en las carreteras, ponga en práctica estas recomendaciones de seguridad al conducir.

OBEDEZCA LAS LEYES DE TRÁNSITO

Conozca y cumpla las reglas de las vías públicas. Asegúrese de tener su licencia de conducir actualizada y estar debidamente capacitado para conducir su vehículo. Use su cinturón de seguridad. Obedezca las señales y los avisos de tráfico, y tenga cuidado al rebasar y retroceder. Ceda el derecho de paso. Conduzca dentro de los límites de velocidad, pero ajuste su velocidad según las condiciones del tiempo y del camino. Preste atención y obedezca a los controles de tránsito, funcionarios con banderas y vehículos de emergencia.

CONDUZCA DEFENSIVAMENTE

Sea un conductor cortés y comparta el camino con los demás. Evite comportamientos agresivos y ataques de furia al conducir. Siga a otros vehículos dejando un espacio adecuado de seguridad en caso de una parada súbita. Preste atención y anticipe las acciones de otros conductores, peatones o niños en el camino o en sus cercanías. Vigile posibles peligros, prediciendo cómo evitarlos o reducirlos, manténgase fuera de las “áreas ciegas” de los vehículos.

ESTÉ PREPARADO

Para conducir, usted debe ser capaz, mental y físicamente, de operar su vehículo. Asegúrese de estar descansado, alerta y con la cabeza despejada. Evite tomar medicinas o sustancias que puedan afectar negativamente su capacidad de conducir. Antes de entrar al vehículo, camine a todo su alrededor para asegurar que las llantas

estén bien infladas y no desgastadas. Revise que el parabrisas esté limpio, que las hojas del limpiaparabrisas estén en buen estado y que las luces funcionen y no estén obstruidas. Una vez dentro del vehículo, cierre con llave las puertas, ajuste el asiento, póngase el cinturón de seguridad y ajuste los espejos retrovisores. Examine los instrumentos para verificar que hay combustible y agua. Si no está familiarizado con ese vehículo, ubique los controles de las luces, los limpiaparabrisas, la bocina y los equipos de emergencia. Consulte los pronósticos del tiempo para la ruta a seguir; quizá desee cambiar la ruta o aumentar el tiempo de tránsito.

MANTÉNGASE CONCENTRADO

Conducir requiere toda su atención. No se distraiga con conversaciones, teléfonos, música, preocupaciones o lectura. Mantenga su vista y su mente en el camino. Su tiempo de respuesta empeora dramáticamente si usted no está concentrado. Termine todas las actividades tales como planificación del viaje, revisión del mapa, toma de notas, o aplicación de maquillaje antes de comenzar a conducir. Mantenga ambas manos sobre el volante y esté preparado para lo inesperado. ¡Y nunca conduzca estando cansado! Si se siente somnoliento, abra la ventanilla, coma algo, toque música o pare para tomar un descanso, caminar o dormir.