Trucker Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La conducción de camiones es una de las profesiones más peligrosas de Canadá y Estados Unidos. Además de los accidentes de conducción, los camioneros también corren un alto riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el equipamiento y lesiones ergonómicas.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA CONDUCCIÓN DE CAMIONES

Una de las principales causas de los accidentes de camión es la conducción negligente de la persona al volante del camión. Existen muchos factores de riesgo para los conductores de camiones que les hacen más propensos a provocar un accidente.

Problemas de Salud

Conducir un camión es un trabajo sedentario, lo que significa que los conductores están sentados durante largos períodos de tiempo, lo que puede conducir a numerosos problemas de salud.

Entre los factores que pueden contribuir a los problemas de salud de los camioneros se incluyen:

- Carga y descarga de mercancías pesadas (los camioneros tienen un alto índice de lesiones musculoesqueléticas)
- Exposición a productos químicos peligrosos
- Exposición a gases diésel que pueden causar problemas pulmonares y respiratorios.
- Fatiga extrema
- Fumar, que aumenta la probabilidad de problemas pulmonares y cáncer
- Mayor probabilidad de dependencia de estimulantes para

mantenerse despierto
- Mayor probabilidad de depresión debido al aislamiento en el trabajo

La naturaleza de la conducción de camiones hace que muchos conductores sean susceptibles de sufrir graves problemas de salud, como:

- Obesidad
- Diabetes
- Cáncer
- Lesiones musculoesqueléticas
- Enfermedades cardiovasculares
- Tensión arterial elevada
- Glucemia elevada
- Aumento de los niveles de colesterol
- Estrés
- Apnea del sueño

COMO PROTEGERSE

EL MEJOR PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA CAMIONEROS

1. **Conduzca a la defensiva**

Esté atento a sus puntos ciegos: 10-15 pies delante de usted, directamente detrás de su remolque, en el lado del pasajero desde la puerta hasta la parte trasera de su unidad dormitorio, y en el lado del conductor desde el parachoques delantero hasta la nariz del remolque. Comprobar sus espejos cada 3-5 segundos puede ayudarle a mantener 360 grados de conciencia en todo momento.

1. **Programas de mantenimiento**

Mantenga un programa de mantenimiento regular para operar un vehículo comercial de forma segura. Los problemas de mantenimiento son una de las principales causas de accidentes de camiones con remolque.

1. **Inspecciones antes y después del viaje**

Cuando inspeccione su vehículo preste mucha atención a:

El sistema de frenos, que incluye el compresor de aire, los conductos de los frenos de aire, las pastillas de freno, los tambores o rotores y las pinzas, la alarma de baja presión de aire y las luces de freno.

Su sistema de dirección que incluye la cantidad de juego en su columna de dirección, componentes de cremallera y piñón, líquido de dirección asistida y sus neumáticos de dirección

1. **Evite las zonas inseguras en los malos momentos y manténgase alerta en los patios de camiones y muelles de carga**

Hay lugares que no conviene visitar fuera de las horas de luz. No siempre se sabe dónde están esas zonas, especialmente cuando se conducen rutas nuevas.

1. **Realice siempre un control circular**

Las comprobaciones en círculo son un pequeño paso que puede ahorrar mucho tiempo y energía más adelante.

1. **Tenga cuidado con las cubiertas de los remolques y las cargas**

Es tentador subir a la parte trasera de tu camión. Al fin y al cabo, puede que sólo suba para un apaño rápido.

1. **Evite las distracciones**

La conducción distraída se ha convertido en una de las mayores amenazas para su seguridad en la carretera. Las probabilidades de verse implicado en un accidente, casi accidente o desviación involuntaria del carril son 23,2 veces mayores para los conductores de camiones y autobuses que envían mensajes de texto mientras conducen.

1. **Prepárese para las condiciones peligrosas de la carretera**

Carreteras heladas – Preste atención a los informes meteorológicos y del estado de las carreteras y planifique su viaje en función de las condiciones invernales.

Nieve – La nieve puede compactarse y convertirse en hielo, por lo que es necesario tener precaución en las carreteras que no han sido limpiadas.

Lluvia – Las condiciones de lluvia pueden hacer que la calzada esté resbaladiza debido al aceite y otros materiales presentes en la carretera.

Niebla – Cuando se encuentre con niebla espesa, reduzca la velocidad y mantenga las luces bajas para ver mejor.

Vehículos inutilizados – Cuando se acerque a un vehículo inutilizado en el arcén, desplácese y reduzca la velocidad.

Carreteras en obras – Al entrar en una carretera en obras, respete todos los límites de velocidad indicados y otras señales.

Accidentes – Si se encuentra con un accidente, reduzca la velocidad si es posible maniobrar alrededor del accidente.

Animales en la carretera – No se desvíes ni frenes bruscamente si hay un animal en la calzada.

1. **Tome descansos adecuados**

La fatiga del conductor es otra de las principales causas de accidentes en la industria del transporte por carretera. Especialmente cuando usted comienza su carrera de conducción de camiones, un gran consejo para los nuevos conductores de camiones es tomar descansos para disminuir la fatiga como la rodilla de los conductores.

1. **Invierta en una Dash Cam**

Para protegerse de acusaciones injustas, sanciones legales, aumento de los costos del seguro, y el potencial despido por parte de su empleador, invierta en una dash cam de calidad.

1. **Mantenga el espacio libre**

Si las condiciones no son seguras, extreme la precaución y déjese aún más espacio.

CONCLUSIÓN

Los otros conductores son uno de los grandes peligros de ser camionero. Manténgase alerta a su alrededor y a los demás vehículos que le rodean.