

Trucking Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El transporte por carretera y los camioneros son literalmente la fuerza motriz de nuestro mundo industrial y de fabricación comercial. Los problemas de suministro y la falta de conductores han provocado una inflación sin precedentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

CONDUCIR CAMIONES PUEDE SER PELIGROSO

- El camionero es el eslabón más importante en la seguridad del transporte por carretera. Manténgase sano, en forma y bien descansado. La fatiga del conductor y la falta de atención a la carretera pueden aumentar la probabilidad de accidente. Para mantener su estado de alerta al conducir, evite el alcohol, las drogas y los medicamentos que causan somnolencia. Conozca y cumpla los requisitos de horas de servicio que le correspondan. No haga varias cosas a la vez mientras conduce: mantenga los ojos y la mente en la carretera.
- Cada vez que un camionero se pone al volante, corre un riesgo. De hecho, de las 25 profesiones más mortíferas de Estados Unidos, la de camionero ocupa el séptimo lugar. Los conductores de camiones también se enfrentan al mayor número de muertes de cualquier trabajo, con una tasa de 918 muertes cada año.
- Según la Oficina de Trabajo de EE. UU., la causa más común de muerte en el lugar de trabajo son los accidentes de transporte, que representan el 40% de todas las muertes en el trabajo; y los conductores de camiones de reparto sufren casi tres veces más lesiones y muertes que cualquier otra ocupación. Y esta cifra no hace más que aumentar cada año

que pasa. El Departamento de Trabajo de Estados Unidos señala que el número de conductores de camiones que murieron en el trabajo aumentó un 6,6% de 2016 a 2018.

- La creciente competencia en la industria minorista en línea también ha tenido un gran impacto en el día a día de los camioneros. Con el “efecto Amazon”, a los consumidores se les hace creer que el plazo de entrega de un día para sus entregas en línea es una norma. Con el creciente número de paquetes que inundan la cadena de suministro y la frecuencia con la que se realizan las entregas, los camioneros trabajan bajo presión.

COMO PROTEGERSE

LA MAYORÍA DE LOS RIESGOS PARA LA SEGURIDAD ESTÁN EN LA CARRETERA

Utilice el cinturón de seguridad: Aunque décadas de investigación siguen demostrando que el cinturón de seguridad salva vidas, sorprendentemente uno de cada seis conductores de camiones no lo utiliza con regularidad. El uso regular del cinturón de seguridad es una de las formas más sencillas de mejorar su seguridad.

Compruebe los ángulos muertos: Los camiones tienen ángulos muertos. Sepa dónde están y despeje antes de cambiar de carril. Complete los segundos antes de cambiar de carril y tarde siete segundos en completar el cambio.

Controle los límites de velocidad. Los límites de velocidad suelen cambiar sin previo aviso, y cuanto más rápido vaya, más difícil le resultará detenerse en caso de emergencia.

Reduzca la velocidad en las curvas. Incluso el límite de velocidad indicado puede ser inseguro al conducir un camión grande con su alto centro de gravedad en una curva. Reduzca la velocidad al menos 8 km/h por debajo del límite de velocidad o incluso menos en curvas pronunciadas.

Evite utilizar el teléfono móvil mientras conduce. No está permitido coger el teléfono de forma que se salga de la posición normal de conducción, pulsar más de un botón o mantener el

teléfono en la mano.

Siga la regla de los siete segundos. Los camiones son mucho más grandes y pesados, con una distancia de frenado mucho mayor. Aumente esta distancia a siete segundos en carreteras despejadas y secas.

Evite las drogas y el alcohol. Conducir bajo sus efectos es ilegal y peligroso. Los conductores comerciales no pueden tener alcohol medible en la sangre ni consumir alcohol en las cuatro horas anteriores a tomar el control del vehículo.

Mantenga la calma y la serenidad. Si alguien le hace enfadar en la carretera, respire hondo y reduzca la velocidad (pero no pise el freno). Deje a esa persona el espacio necesario para alejarse de usted y dese tiempo para calmarse.

Utilice siempre las señales. Cuando conduzca un vehículo de gran tamaño que resulte difícil de ver y maniobrar para los demás conductores, es fundamental que señale sus intenciones durante unos segundos antes de realizar un giro o un cambio de carril.

Descanse con regularidad. Las normas sobre horas de servicio regulan cuánto tiempo puede conducir cada vez y cuánto tiempo de descanso es necesario antes de volver a conducir.

Inspeccione su camión. Al final de cada día o viaje, no olvide la inspección posterior al viaje. Debe inspeccionarlo todo, desde los neumáticos hasta los limpiaparabrisas, y redactar un informe escrito en un plazo de 24 horas.

LA TRIFECTA DE LA SEGURIDAD: ANTES DEL VIAJE, EN LA CARRETERA, DESPUÉS DEL VIAJE

Antes del viaje – La planificación previa es clave para la seguridad del viaje

Planifique su ruta. Tanto si conduce una sola carga del Punto A al Punto B como si deja cargas más pequeñas por el camino, es esencial que planifique su ruta.

Desarrolle un plan de mantenimiento preventivo. Si usted es un

propietario-operador, usted será responsable de diseñar su propio plan de mantenimiento preventivo. Si conduce para una empresa, su transportista deberá desarrollar el plan. Este plan debe basarse en aspectos como el kilometraje, los días en carretera y cualquier historial previo de averías.

Realice una inspección antes del viaje. Cuanto más minucioso sea en la comprobación de todo, desde las luces hasta los frenos y el sistema de acoplamiento, más seguro estará en la carretera. Asegúrese de llevar un kit de emergencia con las herramientas y piezas de repuesto necesarias para realizar pequeñas reparaciones durante el viaje.

Consulte los partes meteorológicos y de tráfico. Antes de salir, consulte los últimos partes meteorológicos y de tráfico.

Siga procedimientos de carga seguros. En general, asegúrese de aplicar los frenos de estacionamiento de la cabeza tractora y del remolque, asegúrese de que todos los artículos están bien atados, siga todas las instrucciones que le dé el expedidor y compruebe dos veces que tiene el camino despejado y que la placa del muelle está quitada antes de salir.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LA CONDUCCIÓN DE CAMIONES EN INVIERNO

Trate su combustible diesel. El combustible diesel empieza a gelificarse a temperaturas cercanas al punto de congelación del agua (32°F), y puede volverse completamente inutilizable a unos 17°F. Incluso el combustible parcialmente gelificado es perjudicial para el motor.

Compruebe las luces de freno. Asegúrese de que sus luces de freno funcionan y vigile de cerca a los que circulan delante de usted. Reduzca la velocidad y duplique la distancia de seguridad.

Lleve provisiones de emergencia. Lleve cadenas para los neumáticos, un teléfono móvil cargado y un kit de emergencia. Asegúrese de llevar alimentos no perecederos y algunas mantas por si se queda atascado en la carretera.

Cuidado con el hielo negro. El hielo negro es una fina capa de

hielo que se forma justo alrededor del punto de congelación, especialmente en puentes y pasos elevados. Es casi imposible de ver y puede hacerle derrapar rápidamente.

Preste atención a las salpicaduras de los neumáticos. Si las condiciones de la carretera parecen húmedas, comprueba los neumáticos de los vehículos que te rodean. Si echan mucha agua, lo más probable es que la carretera esté mojada y no helada.

Practica la conducción defensiva. Asuma que los conductores que le rodean tienen poca experiencia con el tiempo invernal. Conduzca a la defensiva, preparado para eludir situaciones potencialmente peligrosas. Sea prudente y manténgase alerta.

CONCLUSIÓN

Usted aprendió muchos consejos de seguridad para camioneros mientras estaba capacitado. Es normal que olvide parte de su capacitación una vez que sale a la carretera. La seguridad es tan importante en su viaje número 1.000 como en el primero, por lo que los cursos de actualización para conductores de camiones son necesarios.