

Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muertes en el trabajo y en general. Si conducir es parte de su trabajo, tenga en cuenta los siguientes 5 pasos.

1. Evitar distracciones

- o Evite perderse en sus pensamientos mientras conduce. Esto le impide prestar atención a la carretera.
- o Incluso si usa dispositivos manos libres para hablar por teléfono, no reduce la distracción cognitiva.
- o Nunca envíe mensajes de texto, correos electrónicos o participe en las redes sociales mientras conduce.
- o Si no puede evitar atender una llamada mientras conduce, asegúrese de estar en un lugar seguro sin mucho tráfico o peatones. Pare el vehículo para una conversación larga o intensa.
- o Limite comer o beber mientras conduce y no haga tareas de aseo personal (afeitarse, maquillarse, etc.)
- o Si utiliza un sistema de navegación, configure su destino antes de comenzar su viaje.
- o Si desea escuchar música o la radio, configúrela antes de conducir.

2. Siga todas las leyes de tránsito

- o Siempre use su cinturón de seguridad e insista en que los pasajeros usen el suyo.
- o Date suficiente tiempo de viaje para que no tengas prisa.
- o No encienda luces rojas o luces amarillas tardías.
- o Siempre ceda al derecho de paso.
- o Nunca sigas el auto al frente demasiado cerca.

3. Inspeccione su vehículo y manténgase al día con el mantenimiento

- o Inspeccione su vehículo antes de usarlo. Asegúrese de que no haya fugas de líquido.
- o Mantenga un parabrisas limpio y repare las grietas de vidrio de inmediato.
- o Verifique el estado de sus neumáticos con frecuencia y reemplácelos cuando la banda de rodadura esté desgastada.
- o Asegure los artículos sueltos para que no se conviertan en un peligro de impacto si tiene que frenar con fuerza.

4. Practica la conducción defensiva

- o Ajuste sus espejos antes de conducir. Gire la cabeza para revisar sus puntos ciegos cuando cambie de carril.
- o Siempre revise si hay motocicletas, bicicletas, peatones y vehículos más pequeños.
- o Deje al menos 3 segundos entre usted y el automóvil frente a usted, 5 segundos con mal tiempo.
- o Siempre use su señal cuando cambie de carril, con suficiente tiempo para advertir a otros conductores. Sé predecible
- o Evite conducir en reversa cuando sea posible.
- o Si te siguen de cerca, aumenta la distancia de seguimiento desde el auto que tienes delante. Cambia de carril y déjalos pasar.

5. No conduzca en un estado inseguro

- o No conduzca si está fatigado.
- o No conduzca si toma medicamentos que disminuyan su estado de alerta.
- o Nunca conduzca bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

