



Seguridad En La Conducción

La distracción ocurre cada vez que quita los ojos de la carretera, las manos del volante y su mente de la tarea principal: conducir con seguridad. Cualquier actividad no relacionada con la conducción en la que participe es una posible distracción y aumenta su riesgo de estrellarse. Conducir distraído es cualquier actividad que podría desviar la atención de una persona de la tarea principal de conducir.

Todas las distracciones ponen en peligro la seguridad del conductor, el pasajero y el transeúnte. Estos tipos de distracciones incluyen:

- Mensajes de texto
- Usar un teléfono celular o teléfono inteligente
- Comiendo y bebiendo
- Hablando con los pasajeros
- Aseo
- Lectura, incluyendo mapas
- Utilizando un sistema de navegación.
- Viendo un video
- Ajuste de una radio, reproductor de CD o reproductor de MP3

Hay Tres Tipos Principales de Distracción:

- Visual - despegar la vista de la carretera
- Manual - quitando las manos del volante.
- Cognitivo: distraerte de lo que estás haciendo

Los mensajes de texto son la distracción más alarmante porque involucran distracción manual, visual y cognitiva simultáneamente. Enviar o leer un texto te quita la vista de la carretera durante 4.6 segundos. A 55 mph, es como conducir a lo largo de un campo de fútbol completo, con los ojos vendados. Es extraordinariamente peligroso.

Hacer y Que No Hacer

HACER - Manténgase Seguro:

- Use el cinturón de seguridad en todo momento: conductor y pasajero (s).
- Ajuste su conducción según las condiciones, incluido el tráfico, el clima, los peatones, las carreteras en mal estado y el grado de luz.
- Conducir a la defensiva.
- Use un dispositivo de manos libres para usar el teléfono si tiene que usar el teléfono mientras conduce.
- Descansa bien antes de conducir.
- Evite tomar medicamentos que le produzcan somnolencia antes de conducir, incluidos los medicamentos recetados y de venta libre.
- Establezca una meta realista para la cantidad de millas que puede conducir con seguridad cada día.

HACER - Mantente Enfocado:

- Conducir requiere toda tu atención. Evite las distracciones, como ajustar la radio u otros controles, comer o beber, y hablar o enviar mensajes de texto por teléfono.
- Realice una búsqueda continua en la carretera para estar alerta ante situaciones que requieren una acción rápida.
- Deténgase aproximadamente cada dos horas para un descanso. Bájese del vehículo para estirarse, caminar y refrescarse.
- Sea paciente y cortés con otros conductores.
- Reduzca su estrés planificando su ruta con anticipación (traiga los mapas y direcciones), permita mucho tiempo de viaje y evite las carreteras llenas de gente y los tiempos de conducción ocupados.
- Ajuste su velocidad y aumente su distancia de seguimiento cuando transporte cargas más pesadas que lo normal y cuando esté remolcando.

NO Hagas:

- Manejar bajo la influencia de drogas y / o alcohol.
- Maneje agresivamente.
- No sigas a alguien muy cerca o velocidad.
- Tomar acciones de otros conductores personalmente.
- Texto y manejar.
- Introduzca datos en su GPS mientras conduce.

**TOOLBOX TALKS
DRIVING SAFETY**

Meeting Conducted By: _____ Date: _____

Comments: _____

Attendees:

Print	Signature	Print	Signature
1.		11.	
2.		12.	
3.		13.	
4.		14.	
5.		15.	
6.		16.	
7.		17.	
8.		18.	
9.		19.	
10.		20.	