

Recomendaciones para conducir con seguridad



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.



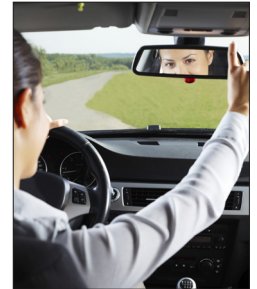
Conduzca defensivamente

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.