

Consejos Para Manejar con Seguridad en las Carreteras

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en www.gemplers.com.

PUNTOS PRINCIPALES:

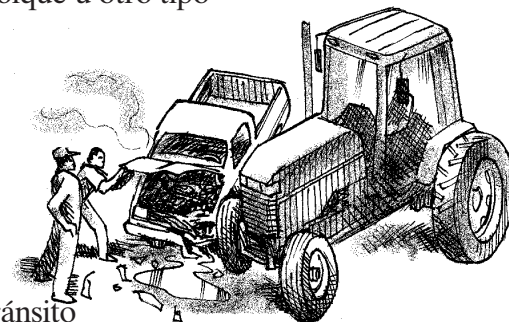
- **Siempre maneje en forma segura y defensiva.**
- **Use el cinturón de seguridad y otros accesorios de seguridad.**
- **No maneje cuando está enfermo, fatigado o si ha tomado bebidas alcohólicas o drogas.**

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender. Si usted tiene acceso al Internet, puede obtener más información en la página de la web: www.nhtsa.dot.gov



Los accidentes en las carreteras son costosos

- Se estima que tres trabajadores mueren cada día en los Estados Unidos a causa de accidentes en vehículos motorizados.
- En 1994, los choques de automóviles durante y fuera del trabajo costaron a los comerciantes de Estados Unidos aproximadamente \$55 mil millones de dólares. Los accidentes del tránsito son la causa mayor de muertes y lesiones en el trabajo.
- Cada vez que usted maneje un camión, un carro, un tractor-remolque u otro tipo de equipo agrícola, es sumamente importante que esté siempre alerta y se preocupe de la seguridad.
- Manejar sin cuidado en la carrera también puede resultar en:
 - obligaciones para el operador y el propietario
 - mayor responsabilidad por no usar accesorios de protección
 - mayor costo de salud y de otros costos de seguro relacionados a las lesiones



La fatiga puede conducir a lesiones graves o muerte

- Una de las principales causas de los accidentes relacionados al tránsito son la fatiga y el sueño.
- En efecto, un estudio de la Junta Nacional de Seguridad de Transporte destacó que la falta de sueño fue la causa probable de un tercio de todos los accidentes de camiones que resultaron en muerte del chofer.
- Si usted tiene que manejar y está extremadamente cansado o ha tomado medicamentos que pueden causar mareo, dígaselo a su supervisor.
- Estos son algunos consejos para que no maneje cuando está cansado(a):
 - Duerma suficiente la noche antes y si es posible maneje durante las horas en que usted normalmente está despierto(a).
 - Si debe manejar distancias lejanas, descanse cada dos horas o cada 100 millas, por lo menos. Estire las piernas y camine un poco.
 - Si viaja con otra persona, converse, pero esté siempre atento al camino.
 - Use lentes para el sol los días de sol para controlar los reflejos.
 - Salga del camino en un lugar seguro y descanse si está cansado(a) de manejar.



Nunca maneje si está demasiado cansada(o).

(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Consejos Para Manejar con Seguridad en las Carreteras

¿Es seguro su vehículo?

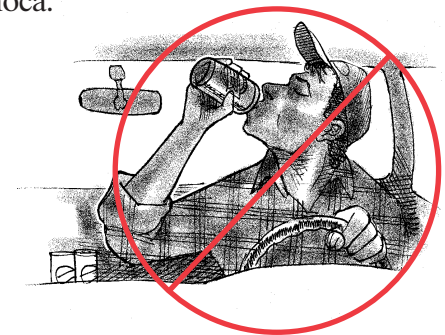
- Revise cuidadosamente su vehículo o equipo agrícola antes de operarlo en la carretera.
- Asegure el buen funcionamiento de: luces, luces para girar, reflectores, frenos, cinturones de seguridad, llantas, limpiaparabrisas, bocina y espejos.
- Revise el nivel de todos los líquidos del vehículo, por ejemplo, de los frenos, transmisión, líquido para el parabrisas, aceite y refrigerante.
- Si opera equipo agrícola, revise la condición de los emblemas que dicen vehículo de marcha lenta (SMV), los enganches — incluyendo accesorios de traba — y la carga que transporta para asegurar que la carga está segura, balanceada y el peso es suficientemente liviano para manejarla en forma segura.

Otros consejos de seguridad importantes

- Use todo el equipo de seguridad, especialmente cinturones de seguridad, cuando maneja en las carreteras. En muchos estados, se exige usar cinturón de seguridad por ley.
- Esté siempre atento(a) de los alrededores y de los vehículos que no están en su campo visual.
- Nunca maneje si ha tomado bebidas alcohólicas, drogas ilegales o medicamentos recetados que producen mareo. No maneje tampoco si está enfermo(a).
- Obedezca los límites de velocidad y todas las leyes del tránsito estatal y local. Recuerde que no debe manejar a más de 25 millas por hora cuando opera equipo agrícola con un SMV.
- No ponga objetos en los paneles de control ni en las repisas de la ventana de atrás. Además de obstruirle la vista los objetos pueden volar si usted choca.
- Nunca lleve pasajeros en los tractores, vagones y otro tipo de maquinaria agrícola.
- No permita que compañeros de trabajo viajen en las tarimas de los camiones. Lleve a los pasajeros en la cabina con usted.
- Ponga los objetos sueltos en el suelo del vehículo y asegúrelos.
- No se olvide de llevar en el vehículo un botiquín de primeros auxilios y accesorios de emergencia.
- Disminuya la marcha o salga del camino a un lugar seguro si el clima se pone amenazante.
- Siempre maneje a la defensiva. Voltee su cabeza para mirar hacia atrás cuando cambie de carril o vía.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. **Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe Hacer Para Manejar en Forma Segura.**



NUNCA maneje después de haber tomado bebidas alcohólicas y otro tipo de drogas.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA MANEJAR EN FORMA SEGURA

DEBE:

- Dormir suficiente para no quedarse dormido cuando maneja.
- Obedecer todas las leyes del tránsito y manejar a la defensiva.
- Reportar a la policía lo más pronto posible, si observa que alguien maneja en forma insegura o borracho y otro tipo de emergencias.

NO DEBE:

- Ignorar ni dejar de usar los accesorios de seguridad, incluyendo cinturones de seguridad.
- Seguir manejando si tiene sueño. Salga del camino a un lugar seguro y descanse.
- Operar un camión, carro, tractor-remolque ni otro equipo agrícola si ha tomado bebidas alcohólicas y otro tipo de drogas.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.