# Defensive Driving – When to be Cautious – Spanish




## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La parte más peligrosa de la jornada laboral de un empleado es cuando está en la carretera. Una sola colisión automovilística relacionada con el trabajo podría afectar a la productividad y las finanzas de su organización, pero lo más importante es la salud y el futuro de sus empleados.

Ponerse al volante de su vehículo puede parecer algo cotidiano, pero es probable que sea lo más peligroso que haga en todo el día. En Estados Unidos, los accidentes de vehículo son la quinta causa de muerte.

Aunque usted no puede controlar las acciones de otros automovilistas, tiene un gran control sobre la forma en que maneja su vehículo. Eso significa que puede aumentar sus posibilidades de tener un viaje seguro tomando las precauciones necesarias.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte laboral. La mayoría de los accidentes de vehículos son el resultado de un error del conductor o de unas prácticas de conducción deficientes. Los conductores asumen la responsabilidad de su propia seguridad y la de los demás en las carreteras.

En Estados Unidos, los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte entre todos los trabajadores. La conducción distraída y la conducción defensiva son dos formas en las que un conductor puede realizar cambios significativos en sus hábitos de conducción. La conducción distraída se define como cualquier actividad no relacionada con la conducción que un conductor realiza y que tiene el potencial de distraerle del acto principal de conducir y aumenta el riesgo de colisión. Mientras que la conducción defensiva es "…conducir para salvar vidas, tiempo y dinero, a pesar de las condiciones que le rodean y de las acciones de los demás…", según la definición del Consejo Nacional de Seguridad.

**La principal causa de mortalidad laboral son las colisiones relacionadas con los vehículos**. El NSC lleva más de cinco décadas trabajando activamente para reducir las colisiones con vehículos de motor.

**Los empresarios pagan importantes costes asociados a las colisiones de vehículos de motor**. Cuando los empleados se ven implicados en incidentes de tráfico, las empresas se exponen a riesgos de responsabilidad civil y gastos legales, por no hablar de la pérdida de tiempo, la disminución de la productividad y el aumento de las tasas de seguro y de indemnización de los trabajadores.

**ESTADÍSTICAS REVELADORAS**

- Los accidentes de tráfico son la causa más común de muerte accidental en Estados Unidos. También son la causa más común de muertes en el lugar de trabajo, representando aproximadamente una de cada cuatro lesiones laborales mortales.
- Cada 12 minutos muere alguien en un accidente de tráfico, cada 10 segundos se produce una lesión y cada 5 segundos un choque. Y muchos de estos accidentes se producen durante la jornada laboral o durante el trayecto de ida y vuelta al trabajo.
- Los accidentes de tráfico cuestan a las empresas 60.000 millones de dólares al año. El coste medio de un accidente es de 16.500 dólares, y cuando un trabajador tiene un accidente en el trabajo que resulta en una lesión, el coste puede ascender a 74.000 dólares. Cuando un trabajador muere en un accidente de tráfico, los costes pueden superar los 500.000 dólares.

# COMO PROTEGERSE

**CONSEJOS DE OSHA PARA LA CONDUCCIÓN SEGURA DE LOS EMPLEADOS**

Como empleador, le conviene que sus empleados conduzcan con seguridad. Estos son algunos consejos de **OSHA** para ayudar a sus conductores a mantenerse seguros y a los demás mientras están en la carretera.

- Utilice el cinturón de seguridad en todo momento – conductor y pasajero(s).
- Descanse bien antes de conducir.
- Evite tomar medicamentos que le produzcan somnolencia.
- Establezca un objetivo realista sobre el número de kilómetros que puede conducir con seguridad cada día.
- Si está afectado por el alcohol o alguna droga, no conduzca.
- Evite las distracciones, como ajustar la radio u otros controles, comer o beber y hablar por teléfono.
- Busque continuamente en la carretera para estar alerta ante situaciones que requieran una actuación rápida.
- Deténgase cada dos horas aproximadamente para hacer una pausa. Salga del vehículo para estirarse, dar un paseo y refrescarse.
- Evite la conducción agresiva manteniendo la calma en el tráfico.
- Sea paciente y cortés con los demás conductores.
- No se tome las acciones de otros conductores como algo personal.
- Reduzca su estrés planificando su ruta con antelación (lleve los mapas y las direcciones), dejando suficiente tiempo de viaje y evitando las carreteras abarrotadas y las horas de mayor tráfico.

**Consejos de conducción defensiva**

Cuando piensa en los riesgos de seguridad y en las lesiones, probablemente se centra en lo que ocurre durante el trabajo. Pero una de las mayores amenazas para la seguridad de los trabajadores está en el aparcamiento. Tanto si

conducimos en el trabajo como si vamos al trabajo en vehículo, la conducción defensiva es una obligación para todos los empleados de todos los niveles de nuestra empresa. **He aquí algunas reglas básicas de la conducción defensiva que debe recordar y practicar:**

- Abróchese el cinturón de seguridad.
- Siga las normas de tráfico, las señales y los carteles.
- Mantenga los ojos en la carretera, las manos en el volante y su atención en el tráfico.
- Compruebe con frecuencia los espejos retrovisores y laterales.
- Adapte la velocidad y la conducción a las condiciones cambiantes del tiempo y del tráfico. Aumente la distancia entre usted y el vehículo que le precede.
- Espere lo inesperado y esté especialmente atento en el tráfico pesado a las paradas repentinas, a los vehículos que pasan o se mueven dentro y fuera de los carriles, a los desechos de la carretera y a las zonas de trabajo.
- Mantenga la calma, ceda el paso y no entre en disputas con otros conductores.
- Halar en una zona segura para hacer o recibir llamadas telefónicas.
- No beba ni tome drogas y conduzca.
- Extreme las precauciones cuando su vehículo vaya marcha atrás.
- Mire hacia adelante por lo menos 10 segundos, 1/4 de milla, o hacia la siguiente intersección o curva.
- Examine con frecuencia el tráfico que hay detrás de usted.
- Cuando sea necesario, reduzca la velocidad.
- Tenga precaución al acercarse a las intersecciones.
- Sea consciente de lo que hacen los demás conductores.
- Avise a los demás conductores de lo que piensa hacer.
- Evite los cambios bruscos de velocidad o de dirección.
- Frene ligeramente cuando intente detenerse en una superficie resbaladiza y no bombee los frenos ABS. – No utilice el control de crucero en carreteras resbaladizas o con hielo.
- Ajústese pacientemente al flujo del tráfico.
- Examine su punto ciego antes de cambiar de carril.
- Esté atento a los demás vehículos que cambian de carril.
- Mantenga una distancia de seguimiento segura, que debe oscilar entre 2 y 4 segundos en función del tiempo y otras condiciones de conducción. Al analizar esta distancia de seguridad, observe cómo el vehículo que le precede pasa por una marca específica. Proceda a contar “uno-mil-uno, uno-mil-dos, etc.” hasta 4.

**CONDUCIR EN LA OSCURIDAD**

No es de extrañar que haya un mayor riesgo de accidentes por la noche. Además, los choques nocturnos suelen ser más graves. Para ayudar a mantenerse en las carreteras cuando está oscuro, recuerde estos consejos de seguridad:

- Empiece a tomar precauciones en cuanto se ponga el sol. El atardecer es uno de los momentos más peligrosos del día en la carretera.
- Reduzca la velocidad y aumente la distancia de seguimiento. La oscuridad hace más difícil juzgar las distancias.
- No sobrecargue los faros. Tiene que ser capaz de reducir la velocidad y detenerse con seguridad cuando sea necesario. Si conduce demasiado rápido o sus faros son tenues, puede que no vea los obstáculos a tiempo para

detenerse o evitarlos.
- Tome precauciones para no ser cegado por los faros que se aproximan. Reduzca la velocidad y desplace sus ojos momentáneamente hacia el lado derecho de la carretera y utilice las líneas blancas para guiar su dirección.

**LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE SEGURIDAD DEL CONDUCTOR**

Los empresarios tienen un papel importante en la reducción de las colisiones de vehículos. A través de las políticas y la educación en el lugar de trabajo, los empleadores pueden ayudar a proteger a su personal, proteger a sus organizaciones y, a su vez, proteger a las propias familias y comunidades de los empleados.

La implementación de un programa de seguridad para conductores ayudará a su organización a mantener a los empleados más seguros y puede potencialmente

- Disminuir el riesgo de colisiones de vehículos de motor e infracciones de tráfico
- Minimizar la exposición a riesgos de responsabilidad civil y costes legales
- Reducir las primas de seguro y las reclamaciones de indemnización de los trabajadores
- Reducir las facturas de reparación de vehículos y los gastos de sustitución
- Proteger las operaciones comerciales y la identidad de la marca
- Cada 7 segundos, alguien resulta herido en un accidente de tráfico
- Cada 15 minutos, alguien muere
- Muchos de los accidentes se producen durante la jornada laboral o los desplazamientos diarios
- Las empresas absorben los costes asociados a estos accidentes, tanto si se producen dentro como fuera del trabajo
- Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en el lugar de trabajo.

# CONCLUSIÓN

Ya sea que esté conduciendo a su proveedor local o en un largo viaje interestatal, su seguridad debe ser una prioridad. Las técnicas de conducción defensiva tienen en cuenta las condiciones de la carretera y las acciones de los demás para ayudarle a evitar posibles peligros. Al emplear estas técnicas, empezando antes de subir a su vehículo, minimizará su riesgo en la carretera. Aunque no se pueden planificar todas las situaciones con las que se va a encontrar, los siguientes consejos minimizarán los riesgos a los que se enfrenta.