

---

## **Guia para la junta de Septiembre**

### **Metas:**

Esta sesión de seguridad debería enseñar a los empleados a:

- Entender la importancia y prácticas del manejo defensivo.
- 

### **1. Los accidentes de vehículos motorizados son causa principal de lesiones y muerte en y fuera del trabajo.**

- Los accidentes de vehículos motorizados son la causa más común de muertes relacionadas al trabajo.
- Los factores que aumentan el riesgo de accidente, lesión, y muerte incluyen:
  - Fatiga.
  - Tomar y manejar.
  - No usar el cinturón de seguridad.
  - Manejar de noche.
  - Usar un teléfono celular.

### **2. Maneje con seguridad y obedezca las leyes del tránsito.**

- Use el cinturón de seguridad.
- No corra a más de la velocidad legal.
- Obedezca los avisos y señales de tránsito
  - Pare completamente en las señales de parada y en las luces rojas.
  - Pare completamente en una luz amarilla, a menos que cambie a amarillo cuando usted ya está en la intersección.
- Ceda el paso a otros que tengan el derecho.
- No sobrecargue un vehículo y no lo cargue en una forma que impida su visión posterior o lateral.
- Nunca pase a un autobús escolar cuando el chofer señale que va a parar.
- No maneje después de beber alcohol, o usar drogas.  
El alcohol y muchas drogas (incluidas las medicinas con receta o sin ella) demoran las reacciones, empañan la visión, y afectan el juicio.

### **3. Maneje defensivamente para responder con seguridad a otros pilotos y condiciones.**

- Dé toda su atención al manejo, mantenga su mente y ojos en el camino.
- Permanezca por lo menos dos segundos detrás del conductor que va al frente suyo; no siga demasiado cerca a otro carro.  
Para medir los segundos, comienzo contando "mil uno, mil dos" a medida que el chofer de adelante de usted pasa frente a un poste y otro objeto fijo. Usted no debe alcanzar el objeto antes de llegar a "mil dos".
- En un camino de doble vía, pase únicamente por la izquierda, después de hacer señales.



# Manejar Defensia

En el  
Trabajo

Asegúrese que el otro chofer lo ve y que tiene suficiente espacio para pasar.

- Verifique por los espejos de cualquier tráfico que se aproxima.  
Este consciente de los punto ciegos de los espejos.
- Salga del camino y deténgase si tiene que leer un mapa, hacer una llamada, etc.
- No maneje si tiene sueño. Si comienza a cabecear, salga de la carretera, apague el auto, y descanse.
- Permanezca constantemente alerta por los otros choferes, construcción del camino, huecos, desechos, etc.
- No maneje cuando usa el teléfono. Pare en un lugar seguro.

#### 4. Tome precauciones especialmente de noche.

Más accidentes ocurren de noche, debido a que los choferes no pueden ver tan bien y pueden estar cansados.

- Prenda las luces tan pronto comienza a oscurecer.
- Permanezca cuatro segundos detrás del auto adelante de usted.
- Use luz alta sólo cuando nadie está al frente, suyo o viniendo hacia usted.

#### 5. Siempre espere que otros pilotos hagan lo inesperado.

Sea especialmente cuidadoso y deje espacio para maniobrar en tráfico pesado y alrededor de construcción en el camino donde es mas probable que los pilotos pueden:

- Pasar por la derecha o por la orilla.
- Tratar de cambiar de líneas en forma rápida.
- Parar o cambiar bruscamente.

#### 6. Mantener su vehículo de línea segura.

- Rotar regularmente las llantas o reemplazarlas cuando están gastadas.
- Verificar la presión de las llantas cuando hace frío y mantenerlas a los niveles recomendados.
- Mantener niveles adecuados de aceite y líquidos anticongelantes/refrigerantes.
- Mantener limpios las luces, ventanas y espejos.
- Reemplazar las plumillas de los limpiaparabrisas en forma periódica.
- llevar equipo de emergencia, como:
  - Llantas de repuesto, gato hidráulica, llave para ruedas, y cables de conexión.
  - Llaves, alicates, desatornilladores.
  - Recipientes cerrados de aceite y otros fluidos del vehículo.
  - Linternas y señales de seguridad.

#### Puntos de Discusión:

Ofrezca y pida ejemplos de experiencias que subrayan la necesidad de "esperar lo inesperado" para prevenir accidentes cuando se maneja.

---

#### Conclusión: el manejo a la defensiva es manejo seguro.

Manejar es una destreza, y su vehículo es una maquina pesada y potencialmente peligroso. Para prevenir accidentes preste toda su atención al conducir.

## Examen sobre el Manejo a la Defensiva

1. **La causa más común de las muertes relacionadas con el trabajo es:**
  - a. Los accidentes con vehículos automotores
  - b. Las caídas desde lugares altos
  - c. La exposición a químicos
2. **Uno tiene más probabilidades de sufrir un accidente si maneja de noche, si no usa cinturón de seguridad, o si:**
  - a. Maneja respetando los límites de velocidad
  - b. Maneja escuchando música
  - c. Tomar y manejar
3. **Si ve un autobús escolar detenido, usted debe:**
  - a. Seguir adelante, si no hay ningún niño a la vista
  - b. Detenerse
  - c. Detenerse si el conductor del autobús le pide que lo haga
4. **Al manejar de día, la distancia que deja entre un vehículo y otro es de:**
  - a. Un segundo
  - b. Dos minutos
  - c. Dos segundos
5. **Al manejar de noche, la distancia que deja entre un vehículo y otro es de:**
  - a. Dos segundos
  - b. Cuatro segundos
  - c. Cuatro minutos
6. **Al llegar a una señal de parar, usted debe:**
  - a. Detenerse por completo
  - b. Disminuir la velocidad
  - c. Disminuir la velocidad o parar, según el tráfico
7. **Uno no debe manejar si estuvo bebiendo o si está tomando algún medicamento.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
8. **En tráfico pesado, uno debe estar atento de otros choferes que pueden:**
  - a. Pueden tocarle el claxon
  - b. Pueden mantenerse a una distancia de dos segundos de su auto
  - c. Pueden parar rápidamente
9. **Para mantener el auto en buenas condiciones hay que:**
  - a. Revisar la presión del aire en las llantas
  - b. Revisar el millaje
  - c. Revisar el peso de la cargas
10. **El equipo de emergencia de un vehículo debe contener:**
  - a. Una lista de moteles
  - b. Una linterna y señales de seguridad
  - c. Comida que no se hecha a perder



## **Repuestas del Examen sobre el Manejo a la Defensiva**

1. a. Los accidentes con vehículos.
2. c. Tomar y manejar.
3. b. Detenerse, es la ley.
4. c. Dos segundos.
5. b. Cuatro segundos.
6. a. Detenerse por completo.
7. a. Verdadero.
8. c. Parar rapidamente.
9. a. Revisar la presión del aire en las llantas.
10. b. Una linterna y señales de seguridad.

## Notas Sobre la Seguridad

### ¿Por qué usar cinturones de seguridad?

- Más Americanos entre 1 y 34 años de edad mueren por lesiones causadas en un vehiculo que por cualquier otra causa.
- Existen las probabilidades de 1 en 3 que usted sufrirá serias lesiones en un accidente automovilístico, y 1 en 100 de morir.
- Las lesiones por choques automovilísticos producen más casos nuevos de tetraplejía (parálisis abajo del cuello) y paraplejía (parálisis abajo de la cintura) que cualquier otras causas combinadas.
- En casos de lesiones graves de automóvil el 50% de las víctimas sufren daños cerebrales, y el 40% sufren lesiones en la espina dorsal.
- Los choques de vehículos de motor son la mayor causa de epilepsia.
- El setenta por ciento de las muertes y lesiones ocurren a velocidades de 40 millas por hora o menos y no más de 5 millas de distancia del hogar.
- En los países donde el uso de los cinturones de seguridad es obligatorio, las fatalidades han disminuido un 40%.



### ¡Abróchese el Cinturón!



**Acostumbre a abrocharse el cinturón tan pronto como se suba a su vehículo - como conductor o pasajero.**



**En un accidente, el cinturón de seguridad lo puede salvar de:**

- golpearse con el tablero o el volante
- salirse del vehículo
- sufrir serias lesiones internas
- quedar inconsciente



### Abróchese correctamente

- Abroche el cinturón del regazo y ajústelo enfrente de sus caderas, aunque tenga un cinturón de hombro automático
- Coloque el cinturón del hombro sobre su hueso de la clavícula y crúcelo por enfrente de su pecho - no atrás de su espalda o debajo de su brazo

**En todo tipo de vehículo—  
Con o sin bolsas de aire—  
¡Los Cinturones de Seguridad  
Salvan Vidas!—**



# Peligros en las Calles

Fuera del Trabajo

---

## Información para el Empleado

### Alerta para Conductores Durante Clima Peligroso

- Asegúrese de que sus luces, limpiabrisas, y llantas estén en buenas condiciones.
- Durante el invierno, cuente con equipo para remover la nieve y el hielo y materiales de tracción.
- Disminuya la velocidad y mantenga una distancia de cuatro segundos de los demás vehículos.
- Prepárese para responder rápidamente si algún otro conductor pierde el control.
- Use sus luces, limpiabrisas, y anticongelantes.
- Recuerde que las calles se vuelven muy resbalosas cuando están un poco mojadas.
- Disminuya la velocidad cuando pase por charcos. Presione los frenos ligeramente, y pruébelos una vez cuando pase por el charco.
- Quite la nieve y el hielo de su carro antes de manejar.
- Recuerde que se forma hielo en los puentes primero y dura más en las áreas sombreadas.
- Si patina, deje de presionar al acelerador y los frenos (a menos que cuente con frenos anti-bloqueo) y voltee las llantas en dirección hacia donde está patinando con mucho cuidado.
- Disminuya su velocidad gradualmente cuando haya neblina y no rebase otros carros.