

Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muertes en el trabajo y en general. Si conducir es parte de su trabajo, tenga en cuenta los siguientes 5 pasos.

**1. Evitar distracciones**

- Evite perderse en sus pensamientos mientras conduce. Esto le impide prestar atención a la carretera.
- Incluso si usa dispositivos manos libres para hablar por teléfono, no reduce la distracción cognitiva.
- Nunca envíe mensajes de texto, correos electrónicos o participe en las redes sociales mientras conduce.
- Si no puede evitar atender una llamada mientras conduce, asegúrese de estar en un lugar seguro sin mucho tráfico o peatones. Pare el vehículo para una conversación larga o intensa.
- Limite comer o beber mientras conduce y no haga tareas de aseo personal (afeitarse, maquillarse, etc.)
- Si utiliza un sistema de navegación, configure su destino antes de comenzar su viaje.
- Si desea escuchar música o la radio, configúrela antes de conducir.

**2. Siga todas las leyes de tránsito**

- Siempre use su cinturón de seguridad e insista en que los pasajeros usen el suyo.
- Date suficiente tiempo de viaje para que no tengas prisa.
- No encienda luces rojas o luces amarillas tardías.
- Siempre ceda al derecho de paso.
- Nunca sigas el auto al frente demasiado cerca.

**3. Inspeccione su vehículo y manténgase al día con el mantenimiento**

- Inspeccione su vehículo antes de usarlo. Asegúrese de que no haya fugas de líquido.
- Mantenga un parabrisas limpio y repare las grietas de vidrio de inmediato.
- Verifique el estado de sus neumáticos con frecuencia y reemplácelos cuando la banda de rodadura esté desgastada.
- Asegure los artículos sueltos para que no se conviertan en un peligro de impacto si tiene que frenar con fuerza.

**4. Practica la conducción defensiva**

- Ajuste sus espejos antes de conducir. Gire la cabeza para revisar sus puntos ciegos cuando cambie de carril.
- Siempre revise si hay motocicletas, bicicletas, peatones y vehículos más pequeños.
- Deje al menos 3 segundos entre usted y el automóvil frente a usted, 5 segundos con mal tiempo.
- Siempre use su señal cuando cambie de carril, con suficiente tiempo para advertir a otros conductores. Sé predecible
- Evite conducir en reversa cuando sea posible.
- Si te siguen de cerca, aumenta la distancia de seguimiento desde el auto que tienes delante. Cambia de carril y déjalos pasar.

**5. No conduzca en un estado inseguro**

- No conduzca si está fatigado.
- No conduzca si toma medicamentos que disminuyan su estado de alerta.
- Nunca conduzca bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:
