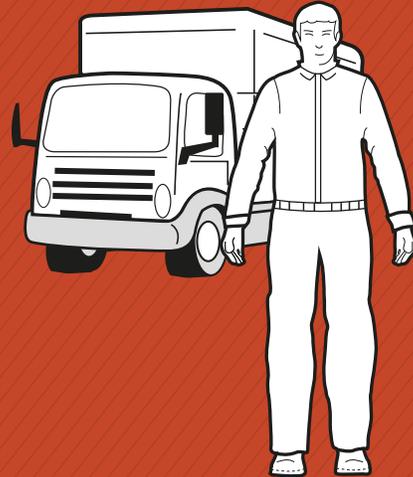




LAS 10 REGLAS DE SEGURIDAD DE UN CONDUCTOR PROFESIONAL DE TRANSPORTE DE CARGA



→ PARA UN CONDUCTOR PROFESIONAL, RESPONSABLE Y SEGURO ES OBLIGACIÓN:

1. VERIFICAR EL BUEN ESTADO DEL VEHÍCULO

Siempre antes de iniciar un viaje y en las detenciones, poner especial énfasis en los elementos que te asegurarán un viaje tranquilo y seguro: **frenos, luces, ruedas, niveles, carga**. No olvidar revisar el sistema de fijación de carga en casa detención.



2. NO CONDUCIR SI HAY SÍNTOMAS DE FATIGA O SOMNOLENCIA

Entender y aceptar que la fatiga es una realidad y puede costar la vida. Realizar todas las acciones de índole personal que disminuyen la probabilidad de aparición de fatiga.



3. NUNCA CONSUMIR ALCOHOL ANTES DE CONDUCIR

Un conductor profesional evita siempre el consumo de alcohol, sólo lo hace si está con jornada libre y con moderación. Los efectos del alcohol pueden llegar a durar varias horas e incluso al siguiente día. Además el consumo excesivo de alcohol no permite un sueño reparador.



4. MANTENER UNA VELOCIDAD BAJO LOS LÍMITES

El exceso de velocidad es una de las principales causas de accidentes de tránsito con personas lesionadas y muertas. La velocidad tiene una mayor relevancia en vehículos de gran tamaño y carga, debido al daño que pueden provocar.



5. USAR SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Además de ser una obligación, el cinturón de seguridad **es el elemento más eficaz para reducir el número de fallecidos y lesionados en caso de un accidente de tránsito**. Una persona eyectada de un vehículo tiene 5 veces más posibilidades de morir que la persona que permanece al interior de él.



6. MANTENER UNA CONDUCTA DE RESPETO Y EVITAR DISCUSIONES

La conducción implica interactuar con los distintos usuarios de la vía, lo que podría significar discusiones y posteriormente una desconcentración por largo tiempo. **Un conductor profesional respeta a los otros usuarios y es capaz de mantener la compostura en caso de un problema.**





PREVENCIÓN DE ACCIDENTES FATALES

MATERIAL INFORMATIVO DE BOLSILLO

ACHS

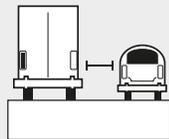
7. PLANIFICAR LAS RUTAS ANTES DE INICIAR UN VIAJE

Un conductor profesional antes de iniciar un viaje, siempre se toma un tiempo para planificar la ruta, considerando todas las variables que podrían presentarse. Incluso **repasa los peligros conocidos de la ruta y los que podrían aparecer y las medidas de control que adoptará. Además, planifica las detenciones para alimentarse, dormir, descansar (5 hrs de conducción, 2 hrs de descanso)**



8. REALIZAR ADELANTAMIENTOS EXTREMANDO LAS PRECAUCIONES

El adelantamiento es uno de los momentos más críticos de la **conducción**, ya que las consecuencias por decisiones incorrectas o apresuradas pueden significar serios daños y muertos. Considerar distancia y tiempo suficiente, nunca realizar un adelantamiento con dudas y respetar las normas y señalizaciones de tránsito son reglas esenciales.



9. EVITAR EL USO DE TELÉFONO CELULAR Y OTROS ELEMENTOS

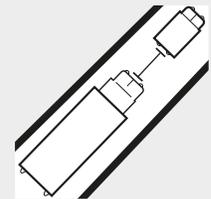
El teléfono celular y otros dispositivos se han convertido en un gran enemigo en la ruta. El celular genera distracción no sólo cuando se utiliza, sino también por largo rato debido al contenido de la llamada o texto leído.



“Motor encendido, celular apagado”: **apagar el celular antes de iniciar un viaje y dejarlo guardado.** Encender el celular y devolver las llamadas al estar detenido. También evita otras distracciones como fumar, comer o ver televisión. Es más seguro realizar una detención para esto.

10. MANTENER UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD PERMANENTEMENTE

Una correcta distancia permite reaccionar a tiempo y evitar un accidente. En carretera se debe mantener un distanciamiento de seguridad de 3 segundos con vehículos de adelante. **Para contarlos fácilmente di: mil uno.... mil dos ... mil tres.**



FATIGA Y SOMNOLENCIA: ¿CÓMO SE PUEDEN EVITAR?

- **Dormir 8 a 10 horas diarias.**
- **Realizar los descansos** correspondientes durante la conducción.
- **Alimentarse de forma liviana y saludable.** El exceso de comida favorece la fatiga.
- **No automedicarse** e informar al médico que es conductor. Algunos fármacos provocan somnolencia.
- **Hidratarse** durante la jornada de conducción.
- **Realizar ejercicios suaves de estiramiento,** especialmente en los descansos luego de conducir.
- **Mantener una posición correcta y cómoda durante la conducción,** no “echarse” en el asiento. Evitar el exceso de ropa y regular la temperatura con la ventilación.
- **Dar buen uso a los sistemas que controlan la aparición de fatiga y** apoyan la conducción.
- **Mantener la cabina ventilada.** El aire viciado propicia la aparición de somnolencia.
- **Apoyar a la empresa en la organización de los turnos y rutas** para evitar factores que favorecen la fatiga, como la conducción nocturna, exceso de velocidad, conducción continua sin descansos, esfuerzos físicos, entre otros.
- Y lo más importante: **detenerse al primer síntoma de fatiga y somnolencia.**