

**BÁJALE
UN CAMBIO**



achs seguro
laboral

cumplir + cuidarse
es posible

Tu hoja de ruta para conducir con calma y seguridad

Cuando nuestro trabajo es estar al volante,
nuestra responsabilidad es cuidarnos y
proteger a quienes comparten la ruta



1 Antes de arrancar el motor

Planifica la ruta

y considera tiempo suficiente para viajar sin apuro



Programa la ruta antes de partir

no durante el viaje

Avisa antes de conducir

si sientes cansancio, sueño o malestar



Revisa las condiciones del vehículo y la carga

ajusta asiento, espejos y cinturón



2 En el camino, sentidos alerta

Mantén una velocidad moderada

y una distancia segura

Señaliza tus maniobras

y revisa siempre espejos y puntos ciegos del vehículo

Comparte la ruta con respeto

especialmente con peatones y ciclos



Detente en un lugar seguro

si necesitas usar tu celular o reprogramar la ruta

Si aparece el cansancio, estaciona y haz una pausa

Si no puedes continuar, pide apoyo

3 Al llegar a tu destino

Estaciona en un lugar habilitado

y usa tres puntos de apoyo para bajar

Pide ayuda para mover equipaje o carga
cuando sea necesario

Informa y conversa con tu equipo

sobre cualquier falla o dificultad durante el viaje

Revisa tu estado de alerta

y cuida tu descanso antes de iniciar otro viaje

Haz tu chequeo interno

Si has vivido situaciones de riesgo en la ruta, sientes cansancio o estrés, haz una pausa

Recuerda:

Tu mente debe estar puesta en el camino
no en llegar rápido al destino

