

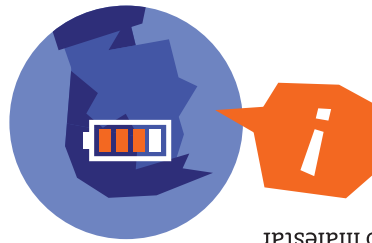
1 Antes de arrancar el motor



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

Si aparece el cansancio, estaciona y haz una pausa
si necesitas usar tu celular o reprogramar la ruta 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



BÁTALE 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

