



Vehículos de Motor Prácticas Seguras de Conducción para Empleados

¡Usted es el bien más valioso para su empleador!
La forma en la que usted conduce dice todo acerca de usted y su compañía. Haga una impresión positiva siguiendo estas prácticas de seguridad laboral al conducir.

Manténgase Seguro

- Use el cinturón de seguridad en todo momento—conductor y pasajero(s).
- Esté bien descansado antes de manejar.
- Evite el tomar medicamentos que lo pongan somnoliento.
- Póngase cada día una meta realista para el número de millas que usted va a conducir con seguridad.
- Si usted está bajo los efectos de alcohol o drogas, no conduzca.

Manténgase Enfocado

- Conducir requiere su completa atención. Evite distracciones tales como ajustar el radio u otros controles, comer o beber y hablar en el teléfono.
- Continuamente examine la carretera para estar alerta de situaciones que requieran acción rápida.
- Pare cada dos horas para un descanso. Sálgase del vehículo para estirarse, camine y refrésquese.

Evite Conducir con Agresividad

- ¡Mantenga la calma en el tráfico!
- Sea paciente y cortés con otros conductores.
- No tome las acciones de otros conductores de manera personal.
- Reduzca el estrés planeando su ruta con tiempo (traiga mapas y direcciones), permitiendo suficiente tiempo para el viaje y evite las carreteras concurridas y las horas de mucho tráfico.

Para más información sobre conducción con seguridad en el trabajo refiérase a "Guidelines for Employers to Reduce Motor Vehicle Crashes" en la página cibernética <http://www.osha.gov/SLTC/motorvehiclesafety/index.html>.

Para información más completa:

OSHA Administración de
Seguridad y Salud
Ocupacional
Departamento del Trabajo de EE.UU.
www.osha.gov (800) 321-OSHA