



Manejar a la defensiva

A menudo los trabajadores pasan mucho tiempo manejando en la carretera. Esté alerta a peligros y tome las siguientes precauciones.

- Manténgase alerta a los peligros a su alrededor, inclusive a cambios de clima o a malas condiciones del camino, a chicos que se lanzan al tráfico y a las acciones de los demás conductores.
- Manejar a la defensiva significa tomar todas las precauciones posibles para evitar un accidente.

Consejos para conducir a la defensiva

- Siempre inspeccione su vehículo antes de iniciar el viaje. Asegúrese que los remolques estén firmemente enganchados, las llantas (o neumáticos) estén infladas debidamente y que la carga esté sujeta firmemente.
- Manténgase siempre alerta. Si se siente somnoliento, estacionese a un lado de la carretera y descanse cuando pueda hacerlo de una manera segura.
- Anticipe los riesgos para poder tomar acción antes de que se requiera.
- Mantenga una distancia segura del vehículo delantero.
- Deje que los conductores problemáticos avancen delante de usted. No los desafíe.

Más consejos para conducir de manera segura

- Siempre use su cinturón de seguridad.
- Siempre que sea posible, elimine o reduzca riesgos. Asegúrese de que no haya elementos sueltos sobre el tablero de controles, por sus pies y que la carga no esté apilada demasiado alto.
- Siempre use sus direccionales.

Manténgase seguro

- Use el cinturón de seguridad en todo momento: tanto el conductor como todos sus pasajeros.
- Esté bien descansado antes de conducir.
- Evite tomar medicamentos que causen somnolencia. Muchos medicamentos, con o sin receta, pueden causar somnolencia.
- Fije una meta realista en cuanto a la distancia que puede manejar sin peligro cada día.
- No se ponga al volante si está afectado por el alcohol o alguna droga.

Manténgase centrado

- Conducir requiere su atención completa. Evite las distracciones, como ajustar los controles de la radio, comer, beber, hablar por teléfono o enviar mensajes de texto.
- Esté atento a la carretera para situaciones que requieran de una acción imprevista.
- Deténgase cada dos horas para descansar. Salga del vehículo a estirarse y caminar un poco.

Evite conducir de manera agresiva

- Mantenga la calma en el tráfico.
- Sea cortés y paciente con los demás conductores.
- No tome las acciones de otros conductores como algo personal.
- Reduzca su estrés; planifique su ruta por anticipado; lleve mapas y direcciones; permita suficiente tiempo; y evite rutas muy transitadas y horas de congestión.

Fuente: Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales. Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

copperpoint.com | alaskanational.com | pacificcomp.com

GET CLOSER, GO FURTHER.®