



## Conduciendo a la Defensiva: Manuscrito

AgSafe, Coalicion Para la Salud y la Seguridad Agrícola<sup>1</sup>

El siguiente módulo de seguridad es presentado con la intención de que se utilice como una sesión de perfeccionamiento y de ninguna manera será utilizado como un sustituto para entrenamiento del trabajo ni para el uso de equipo adecuado.

El conducir a la defensiva significa no solamente que preste atención al conducir, sino a la otra persona en el camino, también. Un conductor defensivo está preparado para lo inesperado durante el mal tiempo, horas nocturnas, tráfico pesado, así como en tráfico muy ligero.

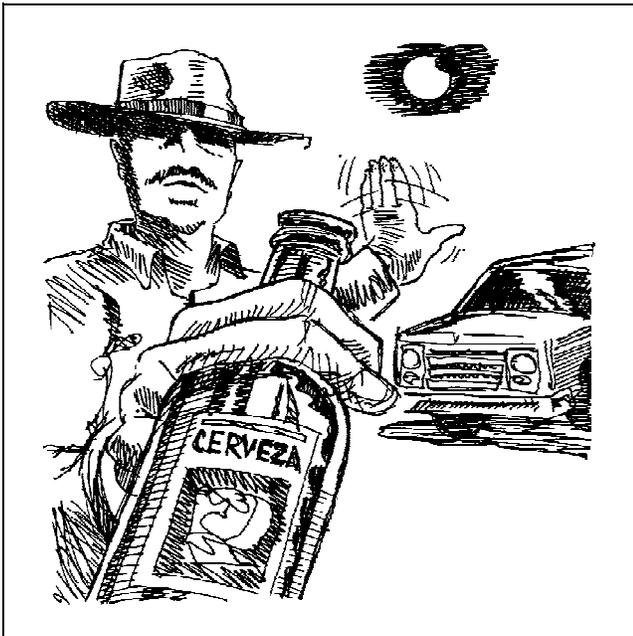


Figura 1. Si ha estado tomando no conduzca

### SI HA ESTADO TOMANDO NO CONDUZCA

El tomar bebidas alcohólicas disminuye la habilidad de su cerebro para hacer decisiones exactas. Así, si ha estado tomando, designe un conductor que no ha estado tomando o llame a un taxi o amigo para que lo recojan. (Mira a la Figura 1.) Cada año, 23,000 personas mueren debido a conductores ebrios y casi lo doble de ese número son lesionados. Mucha gente cree que tomando café se sentirán "sobrios" suficientemente para conducir, pero esto simplemente no es verdad. El café no puede alterar ni borrar los efectos químicos que el alcohol tiene en su cuerpo. Lo mejor que Ud. puede hacer si ha tomado demasiado es descansar. Generalmente, por cada bebida, debe de descansar 2 horas y media.

Al no tomar riesgos, usted puede evietar convertirse en una estadística más.

### MANTENGA SU CARRO EN BUENAS CONDICIONES

La primera acción que puede tomar como un conductor defensivo es de asegurar que su carro esté en buenas condiciones. Cada vez que haga cambios de aceite, afine el carro o cualquier otro tipo de trabajo, anote la fecha en un diario y mantenga el mantenimiento del carro en un plan regular. (Mira a la Figura 2.) Asegúrese de que el rodado de las llantas no esté muy usado. Llantas gastadas pueden reventar, deslizarse y provocar accidentes. Revise las luces de los frenos y el señalero con regularidad para asegura que están operando correctamente.

1. 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información en curso y autoritaria sobre la cuestión del tema cubierto. Es proporcionada con la comprensión que los editores no están comprometidos en rendir servicios médicos, legales, contabilidad u otro servicio profesional. Agsafe, el Safety Center, Inc., y FELS creen que la información proveída ser correcta, pero no toman responsabilidad de daños consiguientes u otros daños al uso de este material. En ningún caso la responsabilidad de Agsafe, el Safety Center, Inc., o FELS por cualquier reclamación, sin embargo designada, excede el precio de compra, si existe, por esta publicación. No se puede mantener alguna reclamación contra Agsafe, el Safety Center, Inc., o FELS en cualquier tribunal a menos que nota por escrito de la reclamación sea entregada a la entidad aplicable en un plazo de 30 días de su descubrimiento.

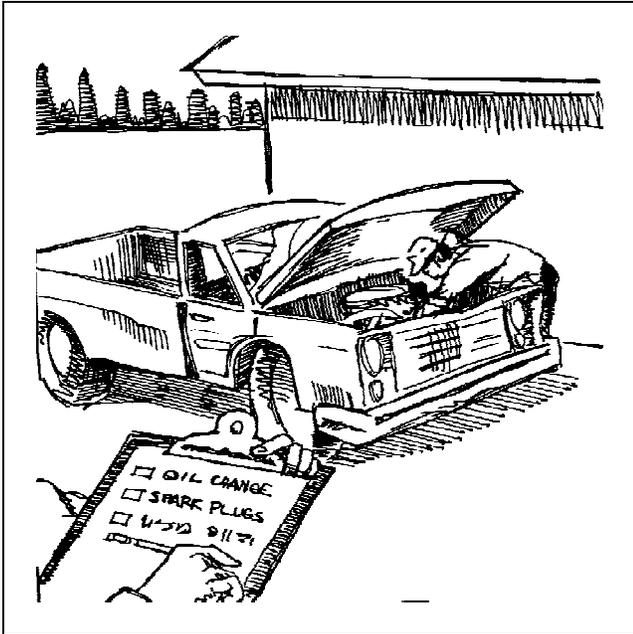


Figura 2. Mantenga su carro en buenas condiciones

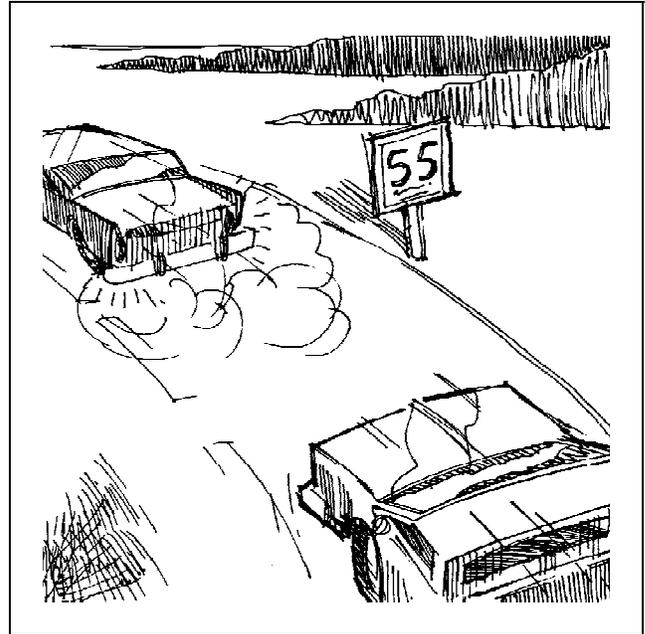


Figura 3. Haga lo que pueda para evitar choques

### HAGA LO QUE PUEDA PARA EVITAR CHOQUES

Conduciendo al límite de velocidad legal y manteniendo una distancia de un carro por cada 10 millas por hora Ud. puede ayudar a disminuir el riesgo de un accidente. Para evitar que le peguen de frente, mire hacia adelante por posibles problemas y reduzca la velocidad o sálgase del camino por adelantado si sospecha un problema mas adelante. Para evitar que le peguen por detrás, utilice su indicador de dar vuelta y reduzca la velocidad gradualmente. Aplique los frenos un par de veces para avisarle al conductor detrás de Ud. que está reduciendo su velocidad. (Mira a la Figura 3.) Asegúrese de dejar suficiente espacio entre Ud. y el carro frente a Ud. cuando esta disminuyendo la velocidad en caso que el conductor detrás de Ud. lo golpee.

### SEA CUIDADOSO EN INTERSECCIONES

Mas de 2/3 de todas las lesiones de tráfico ocurren en intersecciones, así que esté preparado cuando se aproxime a una. Siempre utilice su señal de dar vuelta si planea voltear, y suponga que los otros conductores no ven su señal. Proceda cuidadosamente. No suponga que otros conductores le daran el derecho-de-paso. (Mira a la Figura 4.)

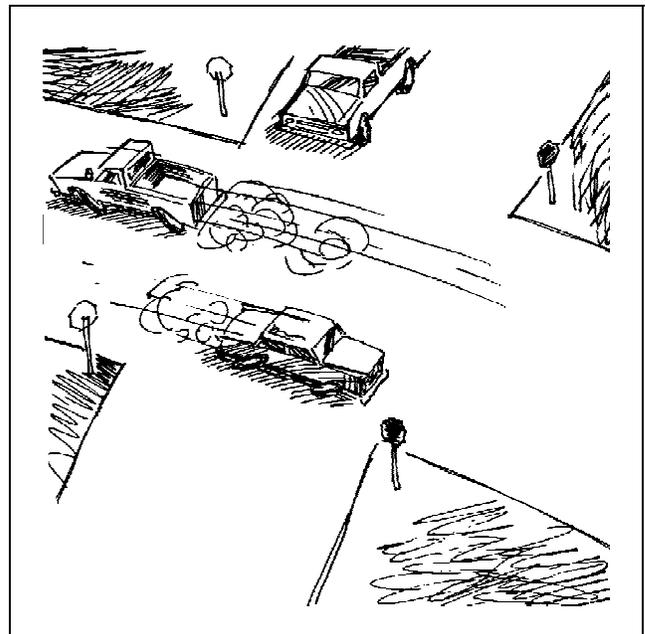


Figura 4. Sea cuidadoso en intersecciones

### NO CONDUZCA SI ESTA TOMANDO MEDICAMENTOS O ESTA CANSADO

Muchos medicamentos de resfríos provocan sueño. El conducir cuando Ud. está cansado aumenta el potencial de lesiones. Si está cansado, no conduzca. Sálgase del camino en un área de descanso segura y duerma hasta que haya descansado y esté suficiente alerta para continuar. (Mira a la Figura 5.)



Figura 5. No conduzca si esta tomando medicamentos o esta cansada



Figura 6. Siempre use su cinturón de seguridad

### SIEMPRE USE SU CINTURÓN DE SEGURIDAD

Repetidamente, se ha probado que los cinturones han salvado vidas. Ud. puede aumentar la oportunidad de sobrevivir un accidente si tiene el hábito de ponerse su cinturón. Hay aquellos que piensan que un cinturón los "atrapará" en el vehículo en caso de un accidente, pero más gente sobrevive el impacto inicial y son capaces de

escapar mientras aquellos que han elegido no usar sus cinturones han muerto porque fueron arrojados del carro. Si tiene un cinturón de regazo y un cinturón de hombro, es altamente recomendado que use ambos. (Mira a la Figura 6.) Un cinturón de hombros no debería de usarse sólo. Es contra la ley del estado no usar el cinturón de seguridad.

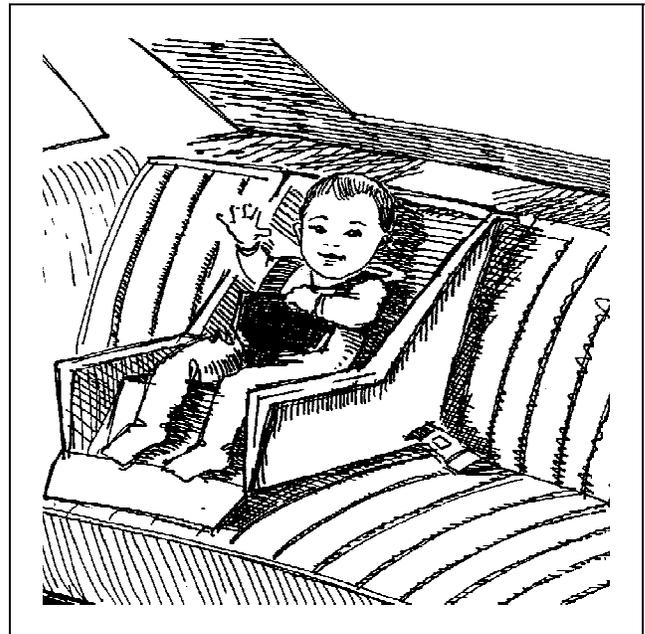


Figura 7. Mantenga a los niños en asientos de seguridad para niños

### MANTENGA A LOS NIÑOS EN ASIENTOS DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

Es ley que los niños de cuatro años de edad estén asegurados en asientos de carro especialmente diseñados (mira a la Figura 7) y no permitirles pararse y moverse alrededor mientras el vehículo está moviéndose. Los niños nunca deberían de sostenerse en las piernas de un adulto. La fuerza del impacto durante un accidente aumenta el peso del niño 12 veces siendo imposible que el adulto sostenga al niño.

### CEDA EL PASO TAN A MENUDO COMO SEA POSIBLE

Un conductor defensivo cederá el paso tan a menudo como sea posible a otros conductores que están determinados a seguir primero. Si usted llega a una intersección al mismo tiempo que otro vehículo, permítale proceder primero a menos que le indiquen a Ud. de otra manera. (Mira a la Figura 8.) Un poco de paciencia puede ahorrar tiempo y lesiones.

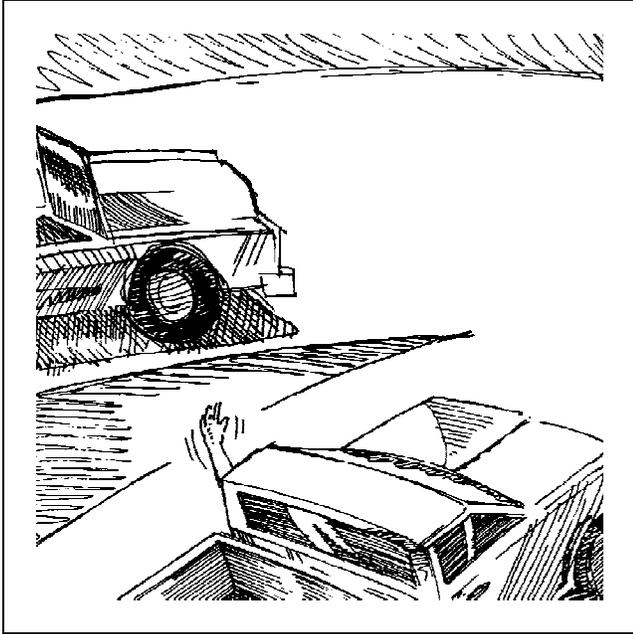


Figura 8. Ceda el paso tan a menudo como sea posible

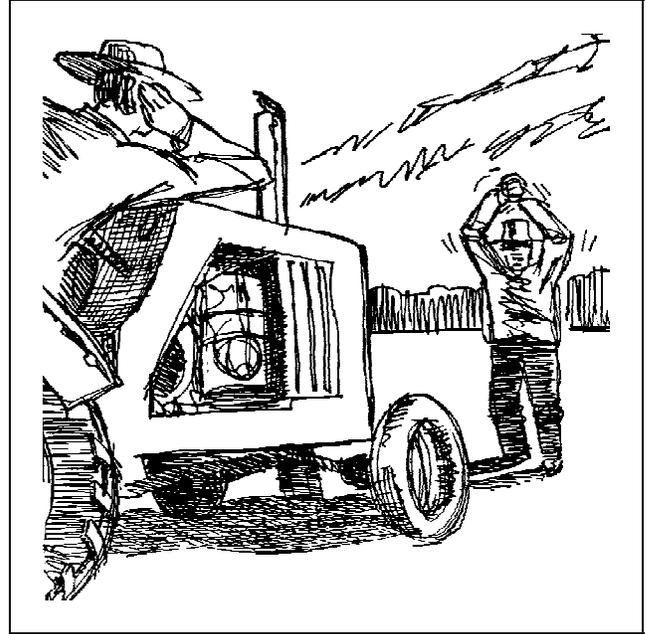


Figura 9. Utilice señales de mano al conducir en el campo

### UTILICE SEÑALES DE MANO AL CONDUCIR EN EL CAMPO

Trabajar alrededor de maquinas grandes es frecuentemente ruidoso, de modo que todo conductor agrícola debería saber el uso adecuado de señales de mano. (Mira a la Figura 9.) La comunicación de mano es utilizada exitosamente en el servicio militar, compañías de construcción y en la granja/rancho para comunicarse entre trabajadores. La Sociedad Americana para Ingenieros Agrícolas (ASAE por sus siglas en inglés) ha adoptado las señales más comúnmente utilizadas que pueden ser utilizadas por todos los trabajadores agrícolas. Pídale una copia de estas señales de mano a su supervisor.