



# 5 minute safety talk

## Seguridad al Volante

### Seguridad en vehículos

Más de 35,000 personas mueren en colisiones de vehículos, en carreteras estadounidenses cada año. Son 96 defunciones por día, o cuatro por hora. Muchas de estas defunciones son consecuencia de incidentes que tienen lugar durante la jornada laboral, o al viajar y volver del trabajo. Más del 90 % de las colisiones se deben a errores del conductor y, por lo tanto, pueden evitarse.

Los empleadores se perjudican debido a las lesiones que se producen tanto durante el horario de trabajo como fuera del mismo, que se traducen en días perdidos de trabajo y primas de seguro. Ya sea que maneje una flota de vehículos, supervise una fuerza móvil de ventas o simplemente sea empleador de trabajadores que se desplazan, puede reducir considerablemente los riesgos que corren sus empleados y sus familias, a la vez que protege su empresa, si implementa un programa de seguridad para conductores en el lugar de trabajo.

### Distracciones al conducir

Todos los años fallecen miles de personas en accidentes provocados por el uso de teléfonos inteligentes y distracciones ocasionadas por tableros de sistemas de

información y entretenimiento. Muchos empleadores han puesto en práctica políticas relacionadas con el uso de teléfonos celulares al volante. En general, estas políticas les solicitan a los empleados que:

- Programen o inicien su equipo de GPS antes de poner el vehículo en marcha, o que se detengan a un costado del camino si necesitan hacer cambios.
- Apaguen sus teléfonos inteligentes u otros dispositivos antes de poner el vehículo en marcha.
- Informen a los clientes, colegas y socios comerciales que les devolverán las llamadas cuando no estén conduciendo.
- Se detengan en un sitio seguro y estacionen el vehículo si deben realizar una llamada.

Muchos conductores continúan utilizando sus teléfonos, aunque estén al tanto del riesgo de colisión asociado a la distracción que genera esta práctica. Las aplicaciones y los dispositivos que sirven para bloquear los teléfonos celulares pueden ayudar a los conductores a mantenerse concentrados en el volante. Evitan que los conductores hagan o reciban llamadas, envíen mensajes de texto o accedan a Internet.

### Conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas

Un tercio de los accidentes con víctimas fatales está relacionado con el consumo de alcohol. La incapacidad comienza al beber el primer trago. Las primeras habilidades que comienzan a disminuir son las facultades mentales, como el buen juicio. Esto puede hacer que para un conductor sea difícil razonar y responder en caso de

una emergencia. El hecho de que un conductor tome medicamentos de venta libre o venta bajo receta también puede ponerlo en riesgo. Para conducir de manera segura se necesita comprensión, concentración, coordinación y reflejos rápidos. Las drogas (incluida la marihuana) afectan todas esas habilidades.

## Agresividad al volante

La conducción a gran velocidad representa uno de los tres factores principales de muerte en las carreteras de nuestra nación. Los comportamientos agresivos al conducir también pueden incluir acciones, como cambiar de carril de forma frecuente e innecesaria, conducir pegado al automóvil de adelante y pasar por alto los semáforos en rojo o amarillo. Todos estos comportamientos pueden llevar a la ira de carretera, que implica atacar físicamente a una persona o un vehículo después de un accidente de tránsito.

En este caso, la mejor técnica ofensiva es recurrir a una defensa sólida, tal como enseñar y alentar el uso de habilidades de conducción defensivas. Hable con los empleados sobre los riesgos. Aliéntelos a conducir de manera segura.

## Conducir con sueño

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que más de un tercio de los adultos estadounidenses duerme menos de siete horas al día. Cuando las personas toman el volante a pesar de sentir sueño o cansancio, se producen accidentes. Las consecuencias pueden ser trágicas. En el año 2015, más de 5,000 personas fallecieron en colisiones de vehículos ocasionadas por este motivo.

En la actualidad, algunos vehículos están equipados con tecnología que puede detectar si un conductor está a punto de quedarse dormido y emitir una señal de advertencia. Asegúrese de que sus conductores sepan utilizar todas las funciones de seguridad de sus vehículos. Muéstreles las oportunidades de aprendizaje

ofrecidas por sitios tales como [MyCarDoesWhat.org](http://MyCarDoesWhat.org) para que aprendan todo lo que no sepan.

Recuerde que usted sigue siendo el mejor factor de seguridad de su vehículo. Si está cansado, detenga el vehículo. Otras tres ideas para compartir en su lugar de trabajo:

- Tome una siesta (veinte minutos de sueño pueden hacer que se sienta menos cansado, al menos en forma temporal)
- Tome bebidas con cafeína (café o refrescos)
- Programe pausas para descansar

## Seguridad para pasajeros

Los cinturones de seguridad son poco costosos y efectivos. Salvan vidas y reducen la cantidad de lesiones. Los empleados que tienen el hábito de utilizar el cinturón de seguridad durante el horario laboral también suelen utilizarlo fuera del mismo. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de la mitad de los adolescentes y adultos que fallecen en colisiones no estaban utilizando medidas de seguridad en el momento del accidente.

La Red de Empleadores para el Control de la Seguridad Vial, la Administración Nacional de Seguridad Vial en Carreteras y la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional redactaron un informe que indica que una colisión promedio le cuesta a un empleador más de \$16,000. Además, cuando un trabajador se ve involucrado en una colisión durante el horario de trabajo y sufre una lesión, el costo para el empleador llega a ser mayor a \$70,000. De acuerdo con el informe, en el caso de una defunción, los costos pueden exceder los \$500,000.

**Conclusión:** Ninguna organización puede permitirse ignorar la seguridad vial, tanto por las consecuencias para el personal como para su presupuesto.