



## **TOME 5 - Conducir distraído**

### **Charlas de seguridad de cinco minutos**

Hay muchas actividades que pueden distraer a una persona mientras conduce. Estas actividades pueden incluir enviar textos, leer textos o correos electrónicos, comer y, hablar por teléfono. Los estudios muestran que los conductores que envían o reciben mensajes de texto no ponen atención la carretera por un promedio de 4.6 segundos. A 55 millas por hora, esto es el equivalente a rodar el largo de una cancha de fútbol con los ojos vendados. Considere maneras de eliminar distracciones al conducir durante el trabajo y en su tiempo personal. Considere estos consejos útiles:



- Establecer una política que no permita el envío de mensajes de texto, correo electrónico e, incluso, comer mientras se conduce en el tiempo de la empresa. La Administración Federal de Seguridad del Transporte Automotor no permite escribir mensajes de texto mientras se conduce un vehículo automotor comercial.
- Almacenar sus pertenencias, equipos u otras distracciones de modo que no se sienta tentado a tocarlos o moverlos en el suelo o asiento.
- Realizar ajustes en el vehículo antes de conducir. Esto puede incluir buscar la dirección de destino en su GPS, ajusta los asientos, espejos, o controles de climatización y el sistema de sonido antes de salir de viaje.
- Acabar de comer, vestirse y hacer el aseo personal antes de viajar.
- Si la actividad mientras conduce exige su atención, salga al lado de la carretera o a un estacionamiento cercano y estacione en una zona segura.
- Si es posible, apagar teléfonos antes de viajar.

Hacer un esfuerzo consciente para poner atención a la carretera. Los textos, correos electrónicos y conversaciones telefónicas pueden esperar generalmente hasta que llegue a su destino. La mayoría de las comunicaciones electrónicas no requieren una respuesta inmediata.

---

**Para obtener más información sobre nuestra capacitación específica para la industria agrónoma, póngase en contacto con nosotros al 844-8 SAFETY o en [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)**

---

**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del presentador:** \_\_\_\_\_

**Acuse de recibo:**

Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo /comentarios:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---