



Conducir por la carretera ya no es una experiencia solitaria y tranquila. Con teléfonos móviles y pantallas de video interactivas, además de la radio tradicional, el interior de tu vehículo ya no ofrece un espacio silencioso para concentrarse en la conducción. Con la vida tan ocupada hoy en día, prestar atención mientras se conduce puede ser difícil.

¿Alguna vez has conducido por la carretera y de repente te das cuenta de que no recuerdas los últimos tres kilómetros que recorriste? Aunque tu atención pueda distraerse solo por un segundo, las variables siempre cambiantes de la carretera y otros vehículos pueden hacer que seas vulnerable a accidentes de inmediato.

Las siguientes reglas pueden ayudarte a concentrarte en lo que deberías estar haciendo: conducir.

- Ata cabos sueltos antes de salir del trabajo o la oficina.
- Si debes viajar por áreas de tráfico intenso, planea tu viaje en horarios distintos a las horas pico.
- Conoce el estado de las carreteras por las que vas a viajar y conduce solo a la velocidad que permitan esas condiciones.
- Ajusta la radio a una estación y déjala ahí hasta que te detengas nuevamente.

- Recorre continuamente la carretera para estar alerta ante situaciones que requieran una acción rápida.
- Cuidado con otros conductores, peatones o niños en la carretera o cerca de ella, y anticipáte a ellos.
- Evita permanecer en el punto ciego de otros vehículos.
- Mantén una distancia segura con otros conductores al mantener un "colchón" de seguridad alrededor de tu coche.
- Descansa bien antes de conducir.
- Evita tomar medicamentos que te provoquen somnolencia.
- Asegúrate de que los medicamentos recetados que puedas estar tomando no afecten tus habilidades para conducir.
- Establece una meta realista para la cantidad de kilómetros que puedes conducir de forma segura cada día.
- Detente aproximadamente cada dos horas para tomar un descanso. Sal del vehículo para estirarte, caminar y refrescarte.
- Si estás afectado por el alcohol o cualquier droga, no conduzcas.

Los conductores prudentes escanean constantemente en busca de peligros, predicen cómo pueden verse afectados por un peligro y predefinen cómo evitarlo o reducirlo.

¡Eres el activo más valioso de tu empleador! La forma en que conduces dice todo sobre ti y tu empresa. Haz una declaración positiva siguiendo estas prácticas de conducción segura relacionadas con el trabajo.