

# Bulletin de la Seguridad

## Gánale al Estrés Navideño con estos 5 Consejos para Conducir Seguro

Dice el adagio que no hay mejor lugar que casa para pasar las fiestas. Pero, por esa misma razón es que la temporada navideña puede ser tan estresante para los conductores de camiones.

La Asociación Americana de Automóviles (AAA) estima que 94.7 millos de viajeros tomaron las carreteras en la Navidad y el Día de Año Nuevo; un número que ha aumentado un 3% cada año. Desde el 2005, la AAA calcula que el volumen total de viajes de fin de año por las fiestas ha aumentado más de 21.6 millones, un aumento de más de 25%.

Con tanto tránsito, los conductores de camiones deben tener un cuidado extra en las carreteras. Súmele a eso más trabajo por los envíos que se hacen para las fiestas, la llegada de temperaturas más frías en muchos estados, y sus propias expectativas de pasar tiempo en casa con la familia, todo lo cual hacen una receta para la depresión navideña.

Use estos cinco consejos para conducir y ganarle a esa depresión y mantener las carreteras seguras:

- 1. Planifíquese por adelantado.** Tránsito pesado significa posibles retrasos y desvíos. Así que no dependa solamente del GPS de su camión. Planifique su ruta por adelantado, y determine cualquier ruta alterna que funcione mejor en caso que se encuentre con tapones. De ser posible, considere evitar carreteras que los conductores más utilizan para acceder a los grandes centros y plazas comerciales.
- 2. Revise su kit de emergencias.** Asegúrese que contenga todo lo que usted necesita para el clima invernal, tales como: cables de puente, bengalas de carreteras, cobijas, y arena absorbente o arena de tracción en caso que se atasque en nieve o hielo. Un par de botellas de agua, un poco de comida enlatada y una radio de baterías son buenas cosas a incluir también, en caso que se quede varado. Asegúrese que su extintor este completamente cargado y que su kit de primeros auxilios esté abastecido.
- 3. Inspeccione su camión.** Reemplace cualquier limpiavidrios cuarteado o roto. Revise la presión de sus llantas (una caída de 10 grados en temperatura equivale a una caída de 1 libra por pulgada cuadrada, o PSI). Revise los niveles de sus fluidos. Asegúrese que sus luces e intermitentes funcionen correctamente. Remueva cualquier nieve o hielo de su camión, y mantenga sus luces frontales, traseras y espejos claros.
- 4. Tenga cuidado de conductores ebrios.** A nivel nacional, un promedio de 300 personas muere en accidentes por conducir ebrios durante la semana entre Navidad y el Día de Año Nuevo en los últimos cinco años, de acuerdo con la Administración Nacional de la Seguridad del Transporte en la Carretera (NHTSA). Así que tome precauciones extras, especialmente si ve alguien excediendo el límite de velocidad, girando bruscamente o conduciendo de manera imprudente.
- 5. Cuando esté en duda, piense en la seguridad primero.** Use su cinturón de seguridad. Manténgase alerta. Descanse lo suficiente. Tenga en cuenta sus puntos ciegos. Y tome cualquier otra precaución que pueda necesitar.

