

15 maneras para mantenerse seguro dentro y fuera de la carretera

La conducción de camiones puede ser peligrosa. En 2017, los conductores de camiones tuvieron el mayor número de lesiones fatales en el trabajo (840), según la Oficina de Estadísticas Laborales del Departamento de Trabajo de los EE. UU. Siga estos 15 consejos para mantenerse seguro dentro y fuera de la carretera:

Antes de partir

- 1. Planifique su ruta.** Sepa hacia dónde se dirige, dónde puede detenerse en el camino, dónde encontrará tráfico pesado y dónde podría tener que hacer un desvío.
- 2. Realice una inspección previa al viaje.** Tómese 15 minutos para comprobar la condición general de su camión, los niveles de fluidos, los neumáticos, las luces, los frenos, los medidores y los controles.
- 3. Abróchese el cinturón de seguridad.** No se vaya sin ponerse el cinturón de seguridad. El treinta por ciento de los conductores de camiones que murieron en choques fueron parcial o totalmente expulsados de sus vehículos según la Administración Federal de Seguridad de Autotransportes (Federal Motor Carrier Safety Administration, FMCSA).

Cuando esté conduciendo

- 4. Esté atento a los peligros.** Observe hacia adelante 15 segundos (un cuarto de milla en una carretera interestatal o una a dos cuadras en las ciudades) para detectar problemas de tráfico, zonas de trabajo y otros peligros.
- 5. Revise sus espejos.** Mírelos cada 8 a 10 segundos y esté atento a los vehículos en sus puntos ciegos.
- 6. Limite los cambios de carril.** Si cambia de carril, utilice sus intermitentes y frenos para alertar a otros conductores.
- 7. Esté atento al cielo.** Monitoree el clima y reduzca la velocidad cuando sea necesario debido a las condiciones (nieve, lluvia, hielo) o el diseño (curvas estrechas, terreno montañoso) de la carretera.
- 8. Reduzca la velocidad en las zonas de trabajo.** Obedezca todas las señales y los límites de velocidad, esté atento al personal de carretera, mantenga una distancia adicional y prepárese para detenerse.



- 9. Evite las distracciones.** Los camioneros y conductores de autobús son 23,2 veces más propensos a estar involucrados en un choque, casiaccidente o desviación del carril mientras envían mensajes de texto, expresa la FMCSA.
- 10. Manténgase alejado de los conductores agresivos.** Si ve que otros conductores le siguen muy de cerca, hacen cambios de carril inseguros, no hacen señales o exceden el límite de velocidad, hágase a un lado. Permanezca relajado. No haga contacto visual. Ignore cualquier gesto grosero.

Cuando se detiene

- 11. Estacionese solo en áreas bien iluminadas.**
- 12. Cierre con llave su camión** y proteja su carga y cualquier objeto de valor.
- 13. Esté alerta.** Esté atento a cualquier actividad sospechosa en su camión o alrededor de este, y no camine entre remolques en una parada de camiones.
- 14. Inspeccione su vehículo** de modo que esté listo para la siguiente etapa de su viaje.
- 15. Duerma un poco.** Dormir siete o nueve horas por noche le mantendrá renovado.