

ACCESSING SAFETY KNOWLEDGE (ASK) SHEET: *DIEZ CONSEJOS PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA*

Cuando conduces defensivamente, estás consciente y listo para lo que pase. Usted es cauteloso, pero listo para actuar y no poner su destino en manos de otros conductores. Según el Departamento de Transporte de ee.UU., el 90% de todos los accidentes se atribuyen a un error del conductor. Seguir estos consejos de conducción defensiva puede ayudar a reducir el riesgo al volante:

1. **Piense primero en seguridad.** Evitar usted mismo tendencias de conducción agresivas e inatentos le pondrá en una posición más fuerte para hacer frente a la mala conducción de otras personas. Deje bastante espacio entre usted y el coche en frente. Siempre cierre sus puertas y use su cinturón de seguridad para protegerlo de ser arrojado del coche en un accidente.
2. **Tenga en cuenta su alrededor – preste atención.** Revise sus espejos con frecuencia y escanee las condiciones de 20 a 30 segundos por delante de usted. Mantenga los ojos en movimiento. Si un vehículo está mostrando signos de conducción agresiva, reduzca la velocidad o deténgase para evitarlo. Si el conductor está conduciendo tan peligrosamente que usted está preocupado, trate de salir de la carretera dando vuleta a la derecha o tomando la próxima salida si es seguro hacerlo. Además, vigile a los peatones, bicicletas y mascotas a lo largo de la carretera.
3. **No dependa de otros conductores.** Séa considerado con los demás, pero cuídese a si mismo. No asuma que otro conductor se va a mover fuera del camino o le permitirá fusionarse. Suponga que los conductores correrán a través de luces rojas o señales de parada y este' preparado para reaccionar. Planifique sus movimientos anticipando el peor de los casos.
4. **Siga la regla de 3 a 4 segundos.** Dado que la mayor probabilidad de una colisión está frente a usted, el uso de la regla de 3 a 4 segundos le ayudará a establecer y mantener una distancia de seguimiento segura y le proporcionará tiempo adecuado para frenar a una parada si es necesario. Pero esta regla sólo funciona en el tráfico normal en buenas condiciones climáticas. Cuando hace mal tiempo, aumente su siguiente distancia un segundo adicional para cada condición, como lluvia, niebla, conducción nocturna, o seguir un camión grande o motocicleta.
5. **Baje la velocidad.** Los límites de velocidad publicados se aplican a las condiciones ideales. Es su responsabilidad asegurarse de que su velocidad coincide con las condiciones. Además, las velocidades más altas hacen que controlar su vehículo sea mucho más difícil si las cosas van mal. Para mantener el control de su vehículo, debe controlar su velocidad.
6. **Que tengas una ruta de escape.** En todas las situaciones de conducción, la mejor manera de evitar peligros potenciales es posicionar su vehículo donde tenga la mejor oportunidad de ver y ser visto. Tener un camino alternativo de viaje también es esencial, así que siempre déjese un fuera - un lugar para mover su vehículo si su camino inmediato de viaje se bloquea repentinamente.
7. **Riesgos separados.** Cuando se enfrentan a múltiples riesgos, es mejor administrarlos uno a la vez. Su objetivo es evitar tener que lidiar con demasiados riesgos al mismo tiempo.
8. **Corta las distracciones.** Una distracción es cualquier actividad que desvíe su atención de la tarea de conducir. Conducir merece toda su atención, así que concéntrate en la tarea de conducción.
9. **Evite la conducción agresiva.**
 1. Controla tus emociones. Si un mal conductor te corta, no te enojas, no reacciones. Quédate bajo control.
 2. Sea paciente y cortés con otros conductores. Usted es responsable de sus acciones.
10. **Concéntrate.**
 - Conducir requiere toda tu atención.
 - Busque continuamente en la carretera circunstancias cambiantes.
 - Mantente alerta, descansado, con el control.

Provided by the ASA – Houston Chapter Safety & Health Committee and **ADAMS**
INSURANCE SERVICE

P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org