
ACCESO A LA HOJA DE CONOCIMIENTOS DE SEGURIDAD (ASK): *LAS CLAVES DE LA CONDUCCIÓN DEFENSIVA - HABILIDADES*

Como conductor defensivo, puede evitar accidentes y ayudar a reducir su riesgo al volante.

Si has estado en las carreteras, sabes que no todo el mundo conduce bien, pero la mayoría de la gente piensa que sí. Algunos conductores aceleran agresivamente. Otros deambulan por otro carril porque no están prestando atención. Los conductores pueden seguir demasiado de cerca, hacer giros repentinos sin señalización, o tejer dentro y fuera del tráfico.

Los conductores agresivos son conocidos por los peligros de la carretera, causando un tercio de todos los accidentes de tráfico. Pero la conducción desatento o distraída se está convirtiendo en un problema más a medida que las personas "multitarea" hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o revisando mensajes, comiendo o incluso viendo la televisión mientras conducen.

No se pueden controlar las acciones de otros conductores. Pero actualizar tus habilidades defensivas de conducción puede ayudarte a evitar los peligros causados por la mala conducción de otras personas.

Habilidades que te ponen en control

Antes de ponerse al volante de ese marco de dos toneladas de vidrio y acero, aquí hay algunos consejos para ayudarle a mantener el control:

1. Manténgase concentrado. Conducir es principalmente una tarea pensante, y tienes muchas cosas en las que pensar cuando estás al volante: las condiciones de la carretera, tu velocidad y posición, observar las leyes de tráfico, las señales, las señales, las marcas de las carreteras, seguir las indicaciones, estar al tanto de los coches que te rodean, revisar tus espejos - la lista continúa. Mantenerse enfocado en la conducción y solo en la conducción es fundamental para una conducción segura.

Las distracciones, como hablar por teléfono o comer, hacen que un conductor sea menos capaz de ver posibles problemas y reaccionar adecuadamente ante ellos. No son sólo los conductores adolescentes los culpables: las personas que han estado conduciendo durante un tiempo pueden ser demasiado confiados en sus habilidades de conducción y dejar que sus habilidades de conducción se desvíen. Todos los conductores deben recordarse a sí mismos para mantenerse enfocados.

2. Manténgase alerta. Estar alerta (no dormir o bajo la influencia) le permite reaccionar rápidamente a posibles problemas, como cuando el conductor del coche de delante golpea los frenos en el último minuto. El alcohol o las drogas (incluyendo medicamentos recetados y de venta libre) afectan el tiempo de reacción y el juicio de un conductor. Conducir somnoliento tiene el mismo efecto y es una de las principales causas de accidentes. Así que descansa antes de tu viaje por carretera.

3. Cuidado con el otro tipo. Parte de mantenerse en control es estar al tanto de otros conductores y usuarios de carreteras a su alrededor (y lo que pueden hacer de repente) por lo que es menos probable que te pillen desprevenido. Por ejemplo, si un coche pasa a toda velocidad en la carretera, pero no hay mucho espacio entre el coche y un camión de movimiento lento en el mismo carril, es una apuesta bastante segura que el conductor intentará entrar en su carril directamente delante de usted. Anticipar lo que otro conductor podría hacer y hacer el ajuste adecuado ayuda a reducir el riesgo.

Proporcionado por el Comité de Seguridad y Salud del Capítulo ASA – Houston y
P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org