

## ACCESO A LA **HOJA DE CONOCIMIENTOS DE SEGURIDAD:** *PRINCIPIOS DE MANEJO DEFENSIVO*

- A. Evite Distracciones.** Una distracción es cualquier cosa que le quita la atención del proceso o conocimiento de conducir.
1. Compañeros de pasaje
  2. Radio, GPS, otros objetos en el vehículo
  3. Los interesantes visuales exteriores
  4. Sus emociones
  5. Comiendo, tomando, alistandose
  6. Leyendo, escribiendo, etc.
- B. Siempre controle sus distracciones.** La mejor forma de evitar y controlar distracciones es eliminar todas las que sean posibles.
1. Antes de manejar, apague su celular. Si no lo puede alcanzar, no lo puede distraer.
  2. Ajuste la radio antes de empezar a manejar.
  3. Ajuste el GPS antes de empezar. Coloquelo donde ver no distraiga.
  4. Limite el comer y beber antes de manejar.
  5. Si debe comer o beber, manténgase alejado de los alimentos desordenados y controle cuidadosamente el tipo de taza de bebida.
  5. Mantenga ambas manos en el volante. Esto es mejor control Y mejor enfoque.
- C. Resuelve emotional conflicts before you drive. / Resuelva conflictos emocionales antes de conducir.**
1. No se quede atrapado en la trampa de volver a discutir algo mientras conduce. Su mente debe estar enfocada en conducir.
  2. Aprenda a mantener su mente fuera de conflicto antes de conducir.
  3. La ira conduce a manejar incontroladamente y agresivamente.
- D. Asegúrese de que su cinturón de seguridad se utiliza y está correctamente en su lugar para usted y todos los pasajeros.**
1. Puede salvarle la vida.
  2. Es la ley.
  3. Sin el uso adecuado del cinturón de seguridad, las bolsas de aire son menos eficaces.
  4. Los cinturones de seguridad son el dispositivo #1 de seguridad del vehículo
- E. Controle su celular. Si no está apagado, debe controlarse.**
1. Si lo usa como GPS, coloquelo como GPS y en un lugar estacionario y visible.
  2. Apague el sonido. El sonido hará que reaccione y se distraiga.
  3. Let calls go to voice mail. / Deje que las llamadas vayan al correo de voz.
  4. Evite usar el teléfono celular en las señales de parada y en los semáforos.
  5. Si tiene que hablar, deténgase con cuidado a un lado de la carretera para hablar.
- F. Otras directrices**
1. Mantenga siempre una distancia de manejo segura con respecto a otros vehículos. Necesita tiempo de reacción. Siga la regla de 3-segundos.
  2. Conozca los puntos ciegos de su vehículo. Evite que se conviertan en un problema.
  3. Tenga cuidado en las intersecciones. La posibilidad de problemas aumenta.
  4. Ceda el paso. Su derecho a pasar no es un "derecho".
  5. Obedezca el límite de velocidad y otras señales. No son sugerencias, son la ley.
  6. Utilice sus luces direccionales. Informe a otros conductores de sus intenciones.
  7. ¡Conózcase a si mismo! Evite conducir si está cansado, somnoliento o distraído.

Recuerde, su objetivo es el funcionamiento seguro de su vehículo y no tener ningún accidente - ¡planifíquelo!

Proporcionado por ASA - Comité de Salud y Seguridad de la Sección de Houston y **ADAMS**  
INSURANCE SERVICE

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