Trucker Safety Meeting Kit – Spanish



QU EST? EN RIESGO

La conducci¢n de camiones es una de las profesiones m s peligrosas de Canad y Estados Unidos. Adem s de los accidentes de conducci¢n, los camioneros tambi n corren un alto riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el equipamiento y lesiones ergon¢micas.

CU?L ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA CONDUCCI?N DE CAMIONES

Una de las principales causas de los accidentes de cami¢n es la conducci¢n negligente de la persona al volante del cami¢n. Existen muchos factores de riesgo para los conductores de camiones que les hacen m s propensos a provocar un accidente.

Problemas de Salud

Conducir un cami¢n es un trabajo sedentario, lo que significa que los conductores est n sentados durante largos periodos de tiempo, lo que puede conducir a numerosos problemas de salud.

Entre los factores que pueden contribuir a los problemas de salud de los camioneros se incluyen:

- Carga y descarga de mercancias pesadas (los camioneros tienen un alto ¡ndice de lesiones musculoesquel ticas)
- Exposici¢n a productos qu¡micos peligrosos
- Exposici¢n a gases di sel que pueden causar problemas pulmonares y respiratorios.
- Fatiga extrema
- Fumar, que aumenta la probabilidad de problemas pulmonares y c ncer
- Mayor probabilidad de dependencia de estimulantes para mantenerse despierto
- Mayor probabilidad de depresi¢n debido al aislamiento en el trabajo

La naturaleza de la conducci¢n de camiones hace que muchos conductores sean susceptibles de sufrir graves problemas de salud, como:

- Obesidad
- Diabetes
- C ncer

- Lesiones musculoesquel□ticas
- Enfermedades cardiovasculares
- Tensi¢n arterial elevada
- Glucemia elevada
- Aumento de los niveles de colesterol
- Estr□s
- Apnea del sue¤o

COMO PROTEGERSE

EL MEJOR PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA CAMIONEROS

1. **Conduzca a la defensiva**

Est□ atento a sus puntos ciegos: 10-15 pies delante de usted, directamente detr s de su remolque, en el lado del pasajero desde la puerta hasta la parte trasera de su unidad dormitorio, y en el lado del conductor desde el parachoques delantero hasta la nariz del remolque. Comprobar sus espejos cada 3-5 segundos puede ayudarle a mantener 360 grados de conciencia en todo momento.

1. **Programas de mantenimiento**

Mantenga un programa de mantenimiento regular para operar un vehiculo comercial de forma segura. Los problemas de mantenimiento son una de las principales causas de accidentes de camiones con remolque.

1. **Inspecciones antes y despu□s del viaje**

Cuando inspeccione su vehiculo preste mucha atenci¢n a:

El sistema de frenos, que incluye el compresor de aire, los conductos de los frenos de aire, las pastillas de freno, los tambores o rotores y las pinzas, la alarma de baja presi¢n de aire y las luces de freno.

Su sistema de direcci¢n que incluye la cantidad de juego en su columna de direcci¢n, componentes de cremallera y pi¤¢n, liquido de direcci¢n asistida y sus neum ticos de direcci¢n

1. **Evite las zonas inseguras en los malos momentos y mant□ngase alerta en los patios de camiones y muelles de carga**

Hay lugares que no conviene visitar fuera de las horas de luz. No siempre se sabe d¢nde est n esas zonas, especialmente cuando se conducen rutas nuevas.

1. **Realice siempre un control circular**

Las comprobaciones en circulo son un peque¤o paso que puede ahorrar mucho tiempo y energia m s adelante.

1. **Tenga cuidado con las cubiertas de los remolques y las cargas**

Es tentador subir a la parte trasera de tu cami¢n. Al fin y al cabo, puede que s¢lo suba para un apa¤o r pido.

1. **Evite las distracciones**

La conducci¢n distraida se ha convertido en una de las mayores amenazas para su seguridad en la carretera. Las probabilidades de verse implicado en un accidente,

casi accidente o desviaci¢n involuntaria del carril son 23,2 veces mayores para los conductores de camiones y autobuses que envian mensajes de texto mientras conducen.

1. **Prep rese para las condiciones peligrosas de la carretera**

Carreteras heladas – Preste atenci¢n a los informes meteorol¢gicos y del estado de las carreteras y planifique su viaje en funci¢n de las condiciones invernales.

Nieve – La nieve puede compactarse y convertirse en hielo, por lo que es necesario tener precauci¢n en las carreteras que no han sido limpiadas.

Lluvia – Las condiciones de lluvia pueden hacer que la calzada est resbaladiza debido al aceite y otros materiales presentes en la carretera.

Niebla – Cuando se encuentre con niebla espesa, reduzca la velocidad y mantenga las luces bajas para ver mejor.

Vehiculos inutilizados – Cuando se acerque a un vehiculo inutilizado en el arc n, despl cese y reduzca la velocidad.

Carreteras en obras – Al entrar en una carretera en obras, respete todos los limites de velocidad indicados y otras se¤ales.

Accidentes – Si se encuentra con un accidente, reduzca la velocidad si es posible maniobrar alrededor del accidente.

Animales en la carretera – No se desvies ni frenes bruscamente si hay un animal en la calzada.

1. **Tome descansos adecuados**

La fatiga del conductor es otra de las principales causas de accidentes en la industria del transporte por carretera. Especialmente cuando usted comienza su carrera de conducci¢n de camiones, un gran consejo para los nuevos conductores de camiones es tomar descansos para disminuir la fatiga como la rodilla de los conductores.

1. **Invierta en una Dash Cam**

Para protegerse de acusaciones injustas, sanciones legales, aumento de los costos del seguro, y el potencial despido por parte de su empleador, invierta en una dash cam de calidad.

1. **Mantenga el espacio libre**

Si las condiciones no son seguras, extreme la precauci¢n y d jese a£n m s espacio.

CONCLUSI?N

Los otros conductores son uno de los grandes peligros de ser camionero. Mant ngase alerta a su alrededor y a los dem s vehiculos que le rodean.