



Seguridad en Vehículos y Conducción a la Defensiva

Los accidentes automovilísticos constituyen noticia todos los días. Es importante señalar que los accidentes automovilísticos constituyen una de las principales causas de lesiones de carácter laboral que afecta a cientos de miles de trabajadores cada año. Un número significativo de estos accidentes tienen consecuencias fatales.

No obstante, con la implementación de las siguientes medidas se podría reducir o eliminar la tasa de accidentes:

- Uso del cinturón de seguridad
- Evitar el consumo de alcohol o drogas
- Manejo a la defensiva

Cinturones de Seguridad

Los cinturones de seguridad normales son útiles para que el conductor se mantenga en su asiento durante situaciones de emergencia. Los cinturones de seguridad automáticos le entregan protección sin que usted deba realizar alguna acción de su parte, sin embargo, si se trata de un cinturón de seguridad manual, usted debe ajustarlo adecuadamente para una protección total.

Actualmente, se han implementados las bolsas de aire, dispositivos de seguridad adicional utilizados junto con los cinturones de seguridad. Si se usan adecuadamente, los cinturones de seguridad manuales y automáticos ayudan a:

- Mantener el control del vehículo, permitiendo un mayor tiempo de reacción.
- Evitan el contacto con el volante, parabrisas, o con los demás pasajeros.
- Dirigen la fuerza del impacto sobre la parte más resistente de su cuerpo: hombros y caderas.
- Mantienen al pasajero en el interior del vehículo donde existen menos posibilidades de tener un accidente mortal o resultar herido.
- Mantiene al pasajero consciente de manera de poder salir del vehículo y pedir ayuda.

Drogas y Alcohol

Es peligroso e ilegal conducir bajo los efectos del alcohol u otro tipo de drogas. Incluso las drogas permitidas legalmente pueden afectar su capacidad de conducción; por lo tanto, le sugerimos consultar con su médico en el caso de tomar algunos medicamentos. El alcohol y otro tipo de drogas afectan su capacidad de conducción al influir directamente sobre lo siguiente:

- Juicio, aumentando la posibilidad de tomar decisiones equivocadas.
- Tiempo de reacción
- Visión
- Coordinación y equilibrio

Aunque no esté bajo la influencia del alcohol o drogas, le recomendamos abstenerse de conducir si se siente cansado, apurado, enojado o distraído.

Conducción a la Defensiva

El término conducción (manejo) a la defensiva se utiliza frecuentemente, pero en la práctica, ¿comprendemos su significado real?. ¿Sabemos lo que significa realmente convertirse en un conductor defensivo?

Conducción a la defensiva significa conducir de tal forma que se eviten los accidentes a **pesar de las acciones de** terceros o la presencia de condiciones climáticas adversas. En resumen, significa no encontrarse con sorpresas. El objetivo del manejo defensivo es conducir sin sufrir accidentes que son evitables.

La conducción a la defensiva se inicia con el conocimiento y cumplimiento estricto de todas las reglas y normas de tránsito que rigen en la zona donde circula nuestro vehículo.

La conducción a la defensiva exige un estado de alerta constante con respecto a actos o maniobras prohibidas o erróneas de conducción cometidas por terceros, junto con la disposición para hacer los ajustes necesarios a tiempo en nuestra propia conducción, de manera que estos actos ilegales y errores de terceros no nos involucren en un accidente.



La conducción a la defensiva exige un conocimiento de todos los ajustes de conducción necesarios para enfrentar riesgos especiales producidos en condiciones normales y anormales con respecto a:

- Funcionamiento mecánico del vehículo
- Superficie y condición de la ruta
- Clima
- Grado de luminosidad y visibilidad
- Tipo de tráfico
- Condición física y estado mental del conductor

La conducción a la defensiva exige una actitud de confianza en el sentido que podemos conducir un vehículo sin sufrir un accidente que se puede prevenir.

Analicemos brevemente la forma en que podemos convertirnos en conductores defensivos. Existen tres pasos básicos que debemos seguir:

- Detectar los riesgos
- Comprender el concepto “conducción a la defensiva”
- Actuar a tiempo

Detectar los Riesgos

Al conducir es necesario pensar sobre lo que está ocurriendo o lo que podría suceder hacia adelante, anticipándose a diferentes situaciones posibles. Nunca debemos pensar que todo va a salir “bien”.

Comprender el Término “A la Defensiva”

Situaciones específicas requieren ser manejadas en formas específicas. Se recomienda familiarizarse con condiciones inusuales que se pudiesen presentar y aprender de ellas para saber cómo enfrentarlas si fuera necesario.

Actuar a Tiempo

Una vez detectado el riesgo y entender la defensa contra éste, es necesario actuar. No tome la actitud pasiva de “esperar a ver qué pasa”.

Siguiendo los tres pasos anteriores y manteniendo buenas técnicas de conducción, aprenderá a ceder cada vez más y será capaz de adaptar su conducta de manejo frente a maniobras repentinas de terceros y a la naturaleza impredecible de las condiciones de la conducción.

Algunas Sugerencias

Es casi imposible señalar todas las acciones de un buen conductor a la defensiva; No obstante, entregamos algunos ejemplos:

- Explorar la ruta, mantener los ojos bien abiertos y atentos a lo que pasa en el exterior. Vigilar el camino entero, no sólo el automóvil que va adelante.
- Anticipar problemas. Mirar frecuentemente por los espejos laterales y retrovisor.
- Conducir siempre a una velocidad segura. No basta con respetar el límite de velocidad. Nunca ir más rápido de lo que permiten tanto las condiciones del camino como las climáticas.
- Mantener una distancia segura con respecto al vehículo que nos antecede, es decir, conservar una distancia equivalente a 3 seg. (40 metros a 50 km/h) entre su vehículo y el vehículo de adelante.
- Dé el paso a otros. La conducción no es una competencia. El único premio que probablemente puede recibir es una multa por infracción de tránsito.
- Ser visto por los otros conductores. Use sus luces indicadoras de viraje y luces delanteras cuando sea necesario.
- Adelante con cuidado. Asegúrese de tener espacio suficiente y visión óptima de toda la ruta.

El manejo a la defensiva también depende de la seguridad de nuestro vehículo. Verificar funcionamiento y condiciones operativas de frenos, luces, neumáticos, limpiaparabrisas, luces de viraje, etc.

Impacto Comercial

El impacto negativo de los malos hábitos de conducción va más allá del dolor y sufrimiento causado por los accidentes, o los costos asociados a la atención médica, reparación de vehículos y tiempo de trabajo perdido. La manera en que manejamos un vehículo es una de las formas en que nuestros clientes observan nuestra conducta general. Para bien o para mal, muchos de ellos extrapolan los malos hábitos de conducción a las prácticas generales de trabajo.