MANEJO DEFENSIVO

·SAFETY·
LEADERS

REGLAS DEL CURSO

OBJETIVOS DEL CURSO

- ✓ Fomentar comportamientos positivos en la vía y desarrollar hábitos seguros de buena conducción.

- ✓ Disminuir la posibilidad de verse involucrado en un accidente de tránsito

ACCIDENTE DE TRÁNSITO

Suceso o incidente inesperado, no planeado o indeseado que produce lesiones, muertes, daños materiales y en algunos casos daños al medio ambiente cuando se encuentra conduciendo un vehículo cualquiera. La principal herramienta que tenemos para evitarlos es siempre tener una **ACTITUD DEFENSIVA.**

ESTADÍSTICAS DE ACCIDENTES

Según la estadística del Consejo Interamericano de Seguridad en el mundo el 97% de los accidentes se deben a fallas humanas, el 2% a fallas mecánicas y el 1% a factores ambientales

Del total de accidentes de tránsito producidos por fallas humanas la cuarta parte de estas es producto del exceso de velocidad,

Las causas de muerte en el mundo es:

1. Afecciones al corazón.

2. Cancer

3. Accidentes viales

TASAS DE FATALIDAD

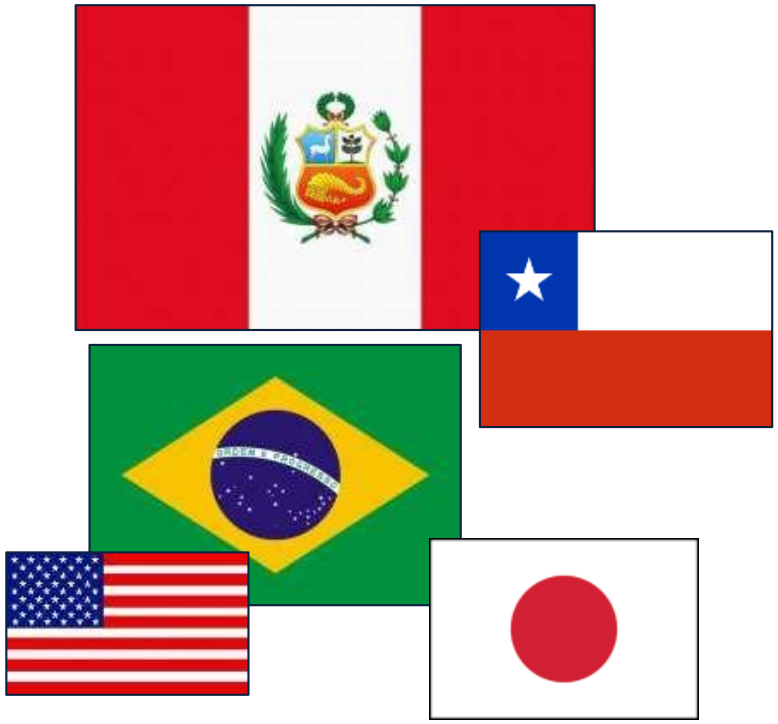
Perú: 40 muertes por 10,000 vehículos.

Brasil: 23 muertes por 10,000 vehículos.

Chile: 8 muertes por 10,000 vehículos.

EEUU: 1 muerte por cada 10,000 vehículos

Japón: 1 muerte por cada 10,000



Fuente: Ministerio de Transportes

FRIAS Y DURAS ESTADÍSTICAS

Del año 2000 a la fecha se han registrado más de **700,000 accidentes.**

Estos accidentes originaron más de **31,000 muertes.**

117,900 personas quedaron **incapacitadas** en los últimos 4 años por accidentes de tránsito.

La atención médica de estas personas cuesta **150 millones de dólares anuales (0.17% PBI)**

FUENTE: PNP Y MINISTERIO DE SALUD

LA

DUIRA VERDAD

Por cada hora que nos encontremos en el curso aproximadamente

01 persona morirá en un accidente de tránsito.

Durante esa misma hora, 25 personas sufrirán daños por un accidente de tránsito accidentes

En el Perú mueren 3500 personas por año en accidentes de tránsito

MANEJO DEFENSIVO

Es conducir de tal manera que se eviten accidentes a pesar de las acciones incorrectas de los otros conductores y de las condiciones adversas.

¡Es una cuestión de Actitud!

Siempre vive la mejor versión de ti…

ACCIDENTE DE TRÁNSITO

¿Los accidentes son evitables o no?

CAUSAS DE ACCIDENTE

- ✓ Exceso de velocidad
- ✓ Uso y Abuso de Alcohol y/o drogas
- ✓ Fatiga
- ✓ Falta de experiencia
- ✓ No conservar el carril apropiado
- ✓ No cumplir con las normas
- ✓ Distracción
- ✓ Mal uso y no uso de señales indicadoras
- ✓ No guardar una distancia segura entre vehículos
- ✓ Falla del vehículo
- ✓ Condiciones climáticas adversas

MITOS EN RELACIÓN A LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Usualmente cuando un conductor se ve involucrado en un accidente de tránsito lo primero que hace es "**QUITARSE**" la responsabilidad y si puede hacerlo dársela a otra persona u objeto; pone excusas.

CARACTERÍSTICAS DEL CONDUCTOR OFENSIVO

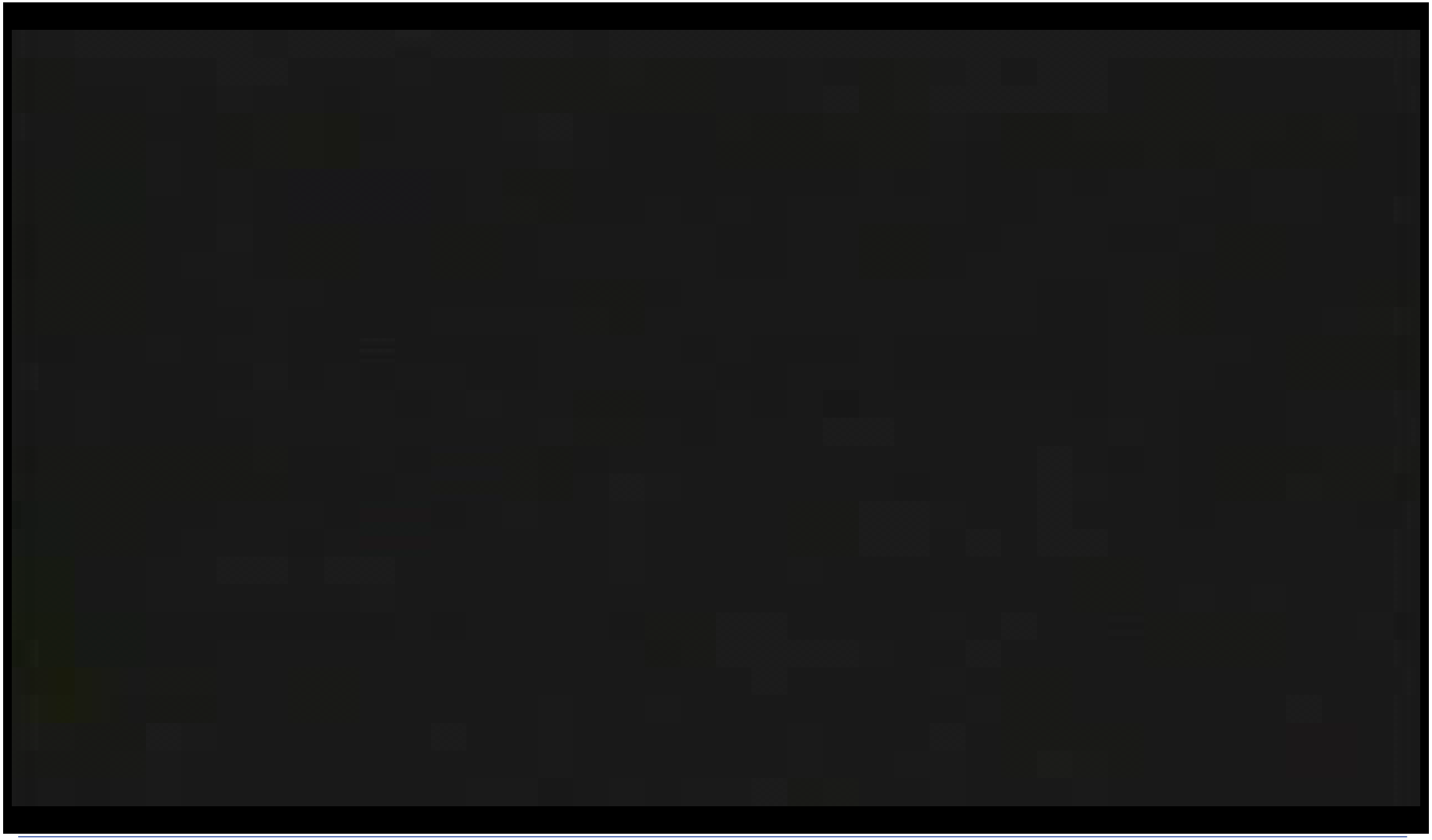
Conductor que no tiene consideración por las demás personas y que realiza una serie de prácticas negativas en la conducción de un vehículo, como por ejemplo:

- ✓ Presiona para que le cedan el paso.
- ✓ Ingresa al tráfico agresivamente.
- ✓ Gesticular obscenamente a otros conductores.
- ✓ Tocar la bocina obsesivamente.
- ✓ Pasarse las luces amarillas y rojas.
- ✓ Ganarle el estacionamiento a otro que lo esperaba antes.
- ✓ Rebasar acercándose agresivamente a otro vehículo.

CARACTERÍSTICAS DEL CONDUCTOR DEFENSIVO

Conductor que usualmente renuncia a sus derechos dentro de la vía para darles las facilidades a otros conductores evitando así algún tipo de accidente.

- ✓ Considera a los demás.
- ✓ Evita conducir en condiciones físicas adversas.
- ✓ Mantiene sus emociones bajo control.
- ✓ Siempre cede un poco para evitar accidentes.
- ✓ Está alerta de las maniobras de los demás.
- ✓ Maniobra anticipadamente en cualquier evento.
- ✓ Mantiene el vehículo en buenas condiciones.
- ✓ Respeta y obedece los reglamentos de tránsito y normas de seguridad.



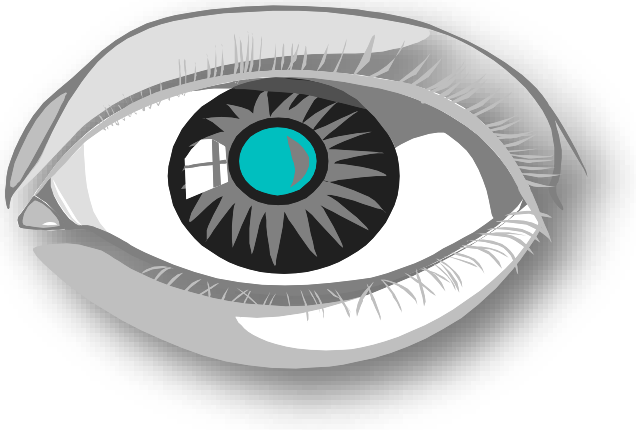
ELEMENTOS DEL CONDUCTOR DEFENSIVO

1. CONOCIMIENTO

Debe incluir identificar los riesgos que implica conducir un vehículo, conoce y respeta el reglamento nacional de tránsito vigente.

2. ALERTA

Se encuentra alerta cada segundo que maneja. Siempre está atento a los factores que pudieran ocasionar un accidente.



ELEMENTOS DEL CONDUCTOR DEFENSIVO

3. PREVISIÓN

Consiste en tener la habilidad de anticipar y prepararse contra cualquier eventualidad.

4. JUICIO

Reconoce las alternativas presentes en cualquier situación de tránsito y tiene la habilidad de decidir a tiempo para evitar un accidente.

ELEMENTOS DEL CONDUCTOR DEFENSIVO

5. HABILIDAD

Se entiende que tiene el dominio sobre la manipulación de los controles de un vehículo y tiene la capacidad para ejecutar las maniobras básicas de la conducción tales como doblar, retroceder, estacionar, etc.

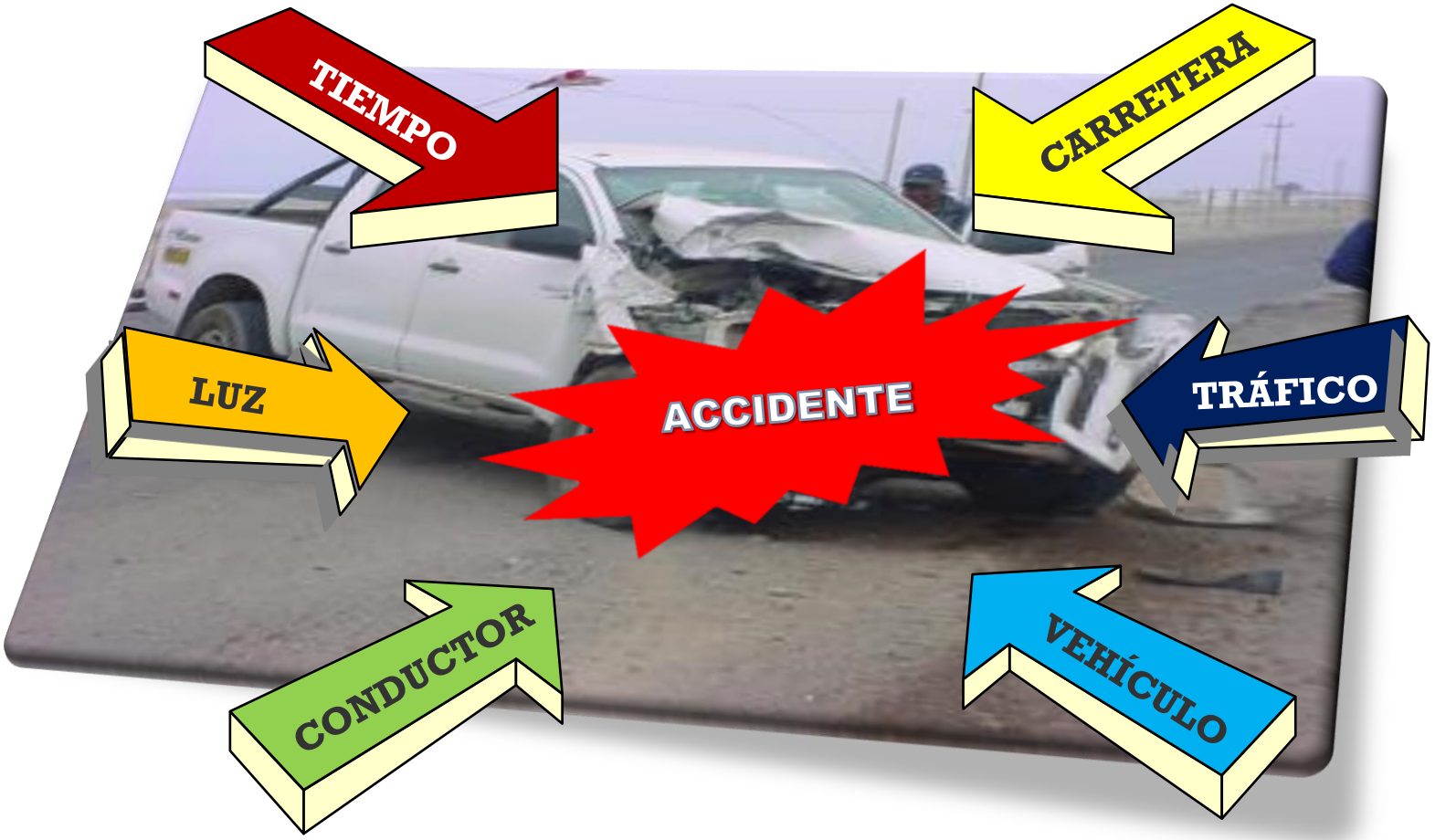
La habilidad se desarrolla aprendiendo a hacer estas maniobras en la forma correcta, y después haciéndolas todas las veces de la misma manera.

LA ÚNICA FORMA EFECTIVA DE EVITAR

LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO

¡MANEJO DEFENSIVO!

CONDICIONES ADVERSAS



CONDICIONES ADVERSAS

1. CONDICIONES DEL TIEMPO

Afectan la capacidad de ver y ser visto. Los caminos pueden volverse resbalosos y reducir la capacidad del conductor para arrancar, parar y girar.

2. LUZ

La cantidad de luz natural o artificial (exceso o defecto) que disponga el conductor afecta su capacidad de ver y ser visto.

CONDICIONES ADVERSAS

3. CARRETERA

Características de la vía como curvas, cuestas, clase de pavimento; a menos que nos ajustemos a estas condiciones podríamos tener un accidente.

4. TRÁNSITO

Presencia de otros usuarios de las calles. Las condiciones pueden ser de congestión, el movimiento de vehículos puede ser rápido o lento.

CONDICIONES ADVERSAS

5. CONDUCTOR

El estado en el que se encuentre el conductor es determinante ya que debe dominar el vehículo mientras este se encuentra en marcha, momento en el que es mas peligroso.

6. VEHÍCULO

El estado en el que se encuentre un vehículo va a jugar un papel importante; si el vehículo no se encuentra en buen estado puede generar accidentes.

VIAJE PERFECTO

Un viaje perfecto significaría que conducimos un vehículo sin cometer errores, estando atento a las condiciones adversas y enfrentarlas de manera adecuada evitando así un accidente de tránsito.

- **Evitar accidentes**
- **Evitar violaciones de tráfico**
- **Evitar abusar del vehículo**
- **Evitar demora en los horarios**
- **Evitar actos de descortesías**

FÓRMULA ESTÁNDAR PARA EVITAR ACCIDENTES

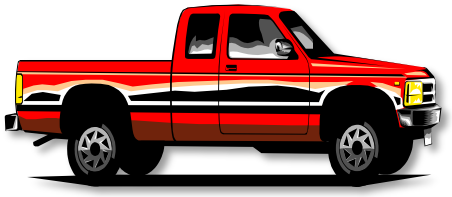
1. Identificar el Peligro

2. Entender la Defensa

3. Actuar a Tiempo

DISTANCIA DE SEGUIMIENTO

Es la distancia segura que existe entre nuestro vehículo con respecto al vehículo que va delante nuestro de tal manera que si este otro se detuviera intempestivamente no lo impactaríamos. También se le conoce como DISTANCIA DE PARADA.



DISTANCIA DE PARADA

DISTANCIA DE REACCIÓN

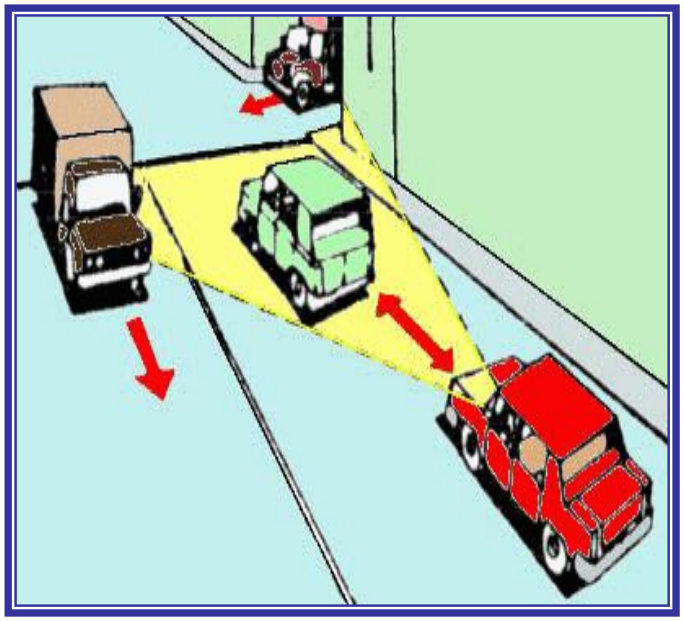
+

DISTANCIA DE FRENADO

DISTANCIA DE SEGUIMIENTO

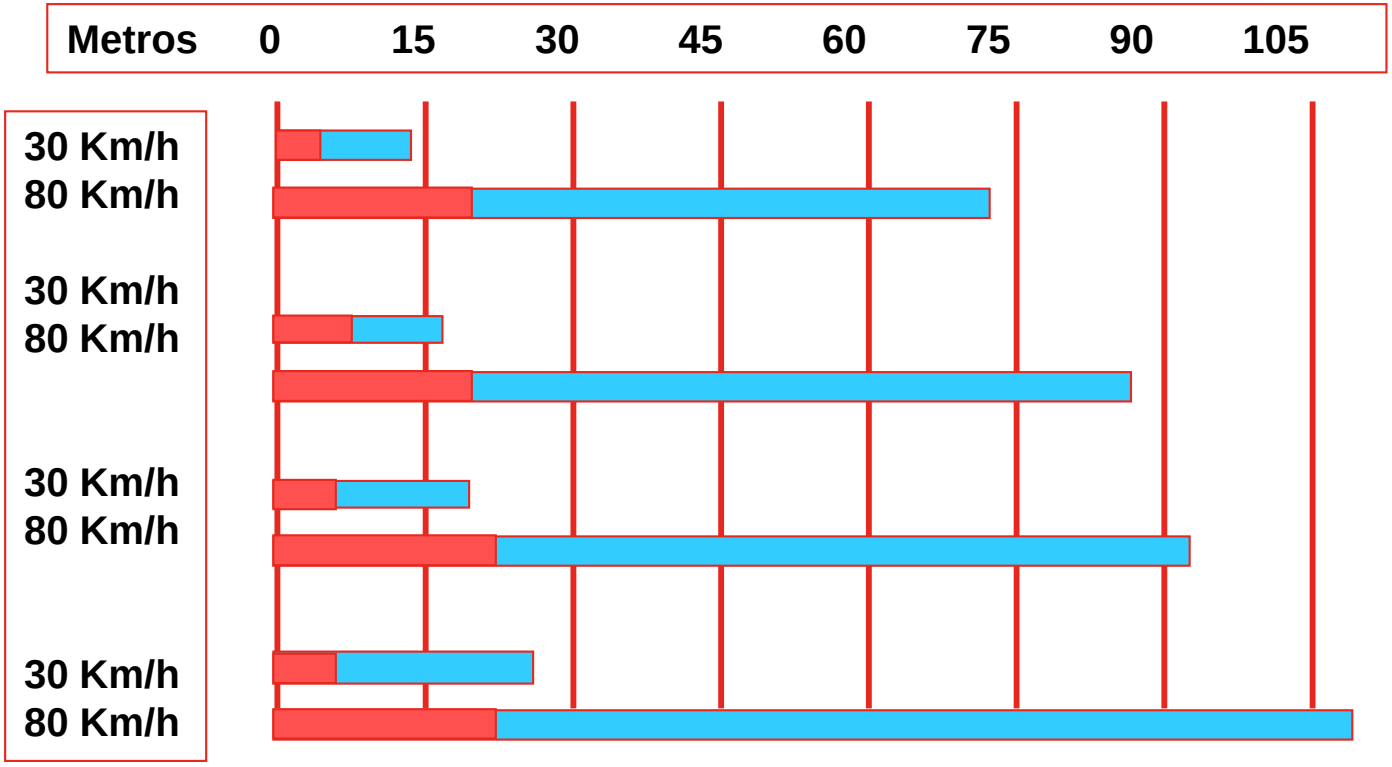
FACTORES QUE INTERVIENEN

- Velocidad
- Estado, conocimiento y/o pericia del Conductor.
- Tipo de Camino
- Tipo de Clima
- Tipo de Vehículo



TIEMPO DE REACCIÓN

Promedio = 3/4 de Segundo



DISTANCIA DE REACCIÓN: desde que se toma una decisión y coloca los pies en el freno, varía según la velocidad.

DISTANCIA DE FRENADA: es la que se recorre después de frenar. Varía con la velocidad y el tipo de vehículo.

DISTANCIA DE PARADA: es la distancia de reacción más la distancia de frenada.

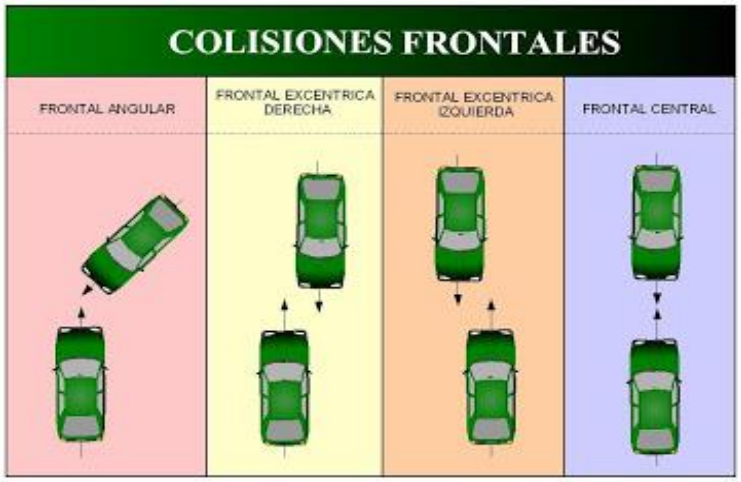
¿PORQUÉ CHOCAMOS CON EL VEHÍCULO QUE VA ADELANTE?

- ✓ Porque el vehículo que va adelante se detiene sin hacer la señal
- ✓ Porque no hemos mantenido una buena distancia de seguir.

Para evitar esto debemos de seguir la regla de los "TRES SEGUNDOS"

¿QUÉ PASA EN LAS COLISIONES FRONTALES?

En una colisión frontal, los vehículos afectados paran casi inmediatamente; desafortunadamente, sus ocupantes siguen viajando para parar justamente en contra del parabrisas o del tablero de instrumentos del vehículo.



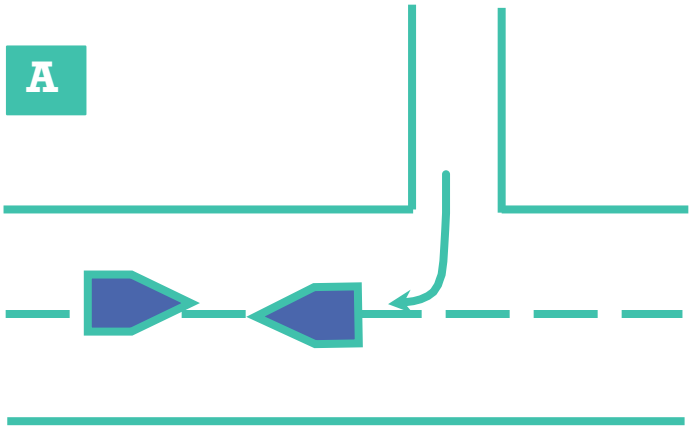
¡USE SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD!

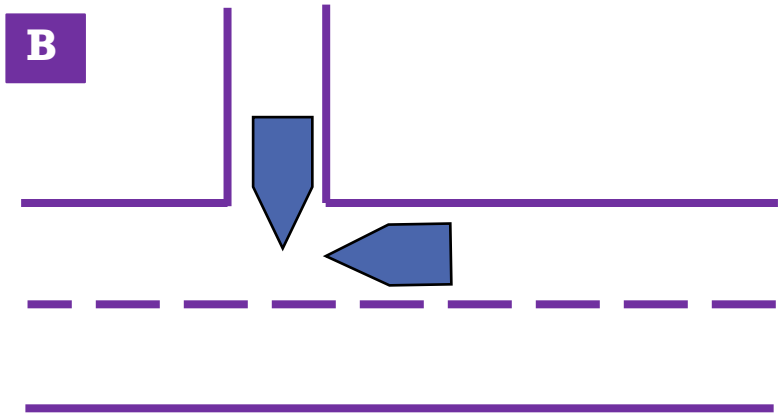
¿QUÉ SUCEDE EN LAS INTERSECCIONES?

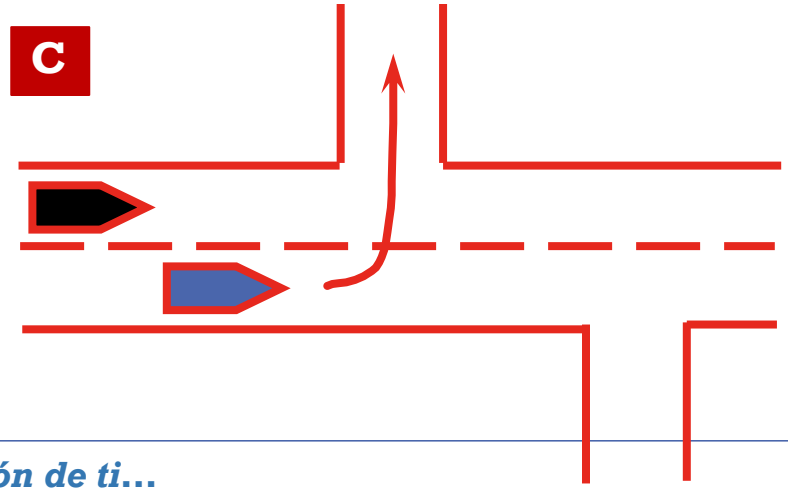
Un tercio de los accidentes de tránsito ocurren en las intersecciones y aproximadamente un 40% de todos los accidentes urbanos de tráfico ocurren allí. Algunos “tips” para evitar este tipo de accidentes son:

- ✓ Conozca su itinerario y planéelo por anticipado.
- ✓ Aminore la marcha al llegar a las intersecciones.
- ✓ Haga conocer sus intenciones mediante señales y luces.
- ✓ Vaya con cuidado.

¿QUÉ SUCEDE EN LAS INTERSECCIONES?







¿QUE SON LOS PUNTOS CIEGOS?

Los puntos ciegos son áreas o ángulos que se encuentran detrás o a cada lado trasero del conductor que no puede ser visto por éste a través de los espejos.

Estos puntos ciegos pueden desencadenar un accidente cuando el conductor intenta girar o cambiar de carril sin asegurarse bien de que no exista otro conductor con su vehículo.

“TIPS” DE SEGURIDAD

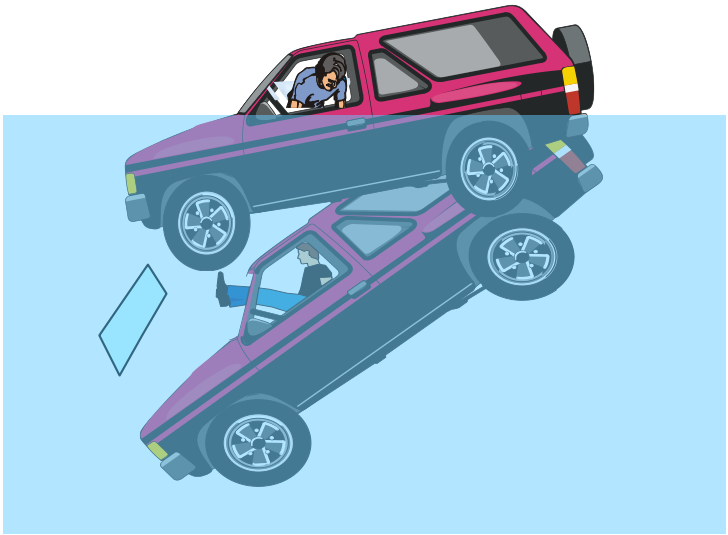
- ✓ Fallas de frenos
- ✓ Patinazos
- ✓ Acelerador trabado
- ✓ Reventón de neumático
- ✓ Falla en luces delanteras
- ✓ Amago de incendio
- ✓ Rotura de parabrisas
- ✓ Levantado de tapa de capot
- ✓ Caída al agua
- ✓ Falla de dirección

“TIPS” DE SEGURIDAD

RECUPERACIÓN DEL CONTROL AL SALIRSE DE LA CALZADA

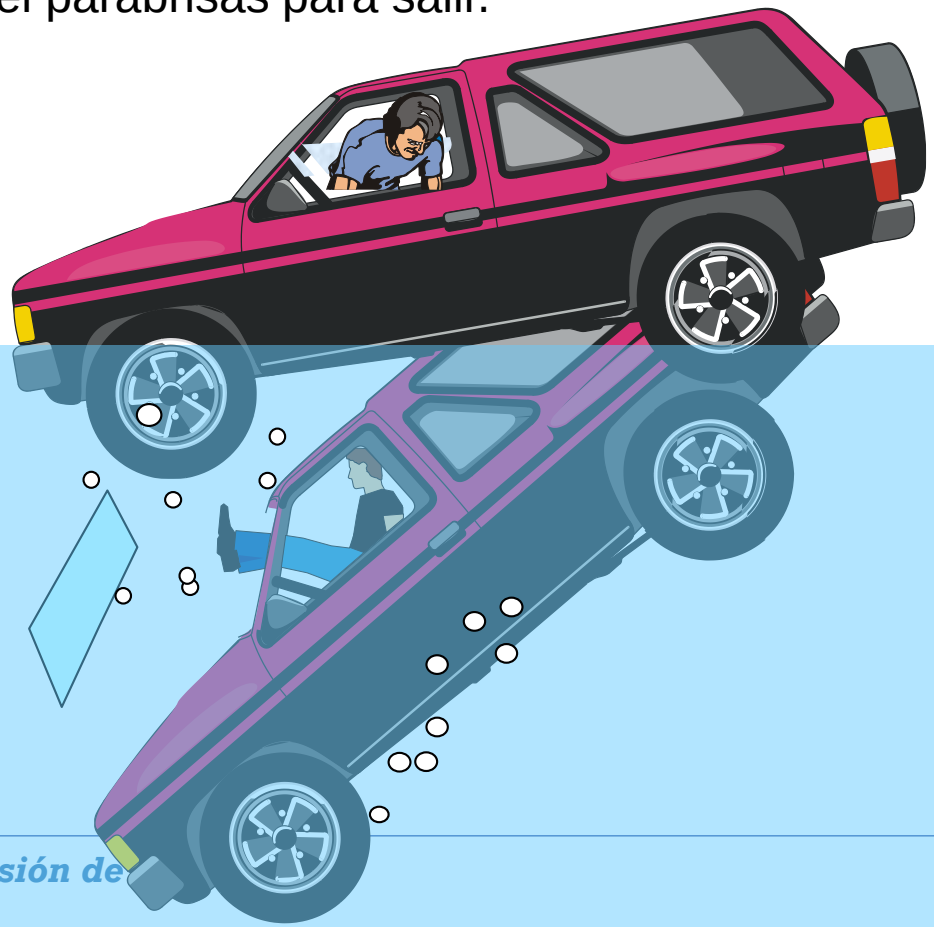
Después que la rueda delantera ha salido de la calzada nos podemos desviar e invadir el otro carril interponiéndonos al paso de otro que viene en sentido contrario, a menos, que se tomen las siguientes precauciones:

- Mantenga la calma
- Desacelere hasta que este en dirección recta.
- Busque un espacio en el tráfico.



“TIPS” DE SEGURIDAD

- Trate de salir mientras flote.
- Si se hunde rompa el parabrisas para salir.



INSPECCIÓN PREVENTIVA DEL VEHÍCULO

- ✓ Estado de frenos.
- ✓ Dirección y suspensión.
- ✓ Espejos retrovisores.
- ✓ Controlar niveles de fluidos
- ✓ Limpiar parabrisas, ventanilla posterior, espejos y faros.
- ✓ Controlar presión de neumáticos y llantas de repuesto.
- ✓ Luces.
- ✓ Claxon y alarma automática de retroceso.
- ✓ Accesorios preventivos (Cinturón de Seguridad, herramientas, extintor, triángulo de seguridad, botiquín, linterna con pilas de repuesto; etc.

www.funnyplace.org

MITOS Y REALIDADES CON EL ALCOHOL

- ✓ **Una taza grande de café puede quitar una borrachera**.

  Solo nos mantiene alerta por un momento pero seguimos ebrios.

- ✓ **El ejercicio extremo puede quitar la borrachera a un bebedor.**

  Solo nos convierte en un ebrio pegajoso y con calor.

- ✓ **Una ducha bien fría le quita la borrachera.**

  Solo nos convierte en un ebrio mojado y con frío.

- ✓ **El nadar en agua fría le quita la borrachera.**

  Por nadar en agua fría ebrio, “podríamos resultar muertos”

¡Solamente le pasará la borrachera después de que el hígado haya procesado el alcohol y eso lleva tiempo!

DISTRACCIONES COMUNES EN LOS CONDUCTORES

RESPONSABILIDADES COMO CONDUCTORES

¡Ya Basta!

- ✓ De perder vidas sin razón.
- ✓ De tanta irresponsabilidad.
- ✓ De tanta imprudencia.
- ✓ De tanta agresividad.

¡Usted Si Puede !

- Salvar muchas vidas humanas.
- Proteger al peatón.
- Conducir con prudencia.
- Manejar sobrio.
- Ser conductor responsable.

www.sussexsaferroads.gov.uk
Film © 2010 SSRP. All Rights Reserved

TÚ Y YO SOMOS RESPONSABLES DE…

- ✓ **Responsables** de que nuestros vehículos se encuentren en buenas condiciones.
- ✓ **Responsables** de que mis acciones al conducir sean las adecuadas al reglamento de transito
- ✓ **Responsables** de proteger mi vida y la de los demás, por ejemplo abrochándome el cinturón de seguridad e invitando que los demás lo hagan.
- ✓ **Responsables** de las consecuencias de conducir bajo los efectos de las drogas.
- ✓ **Responsable** de respetar las señales de transito.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

Los vehículos 4 x 4 son aquellos que transmiten la fuerza del motor a las cuatro ruedas y no solamente a dos de ellas. Estos vehículos deben tener más componentes y más robustos y pesados por lo que deben ser capaces de desplazarse sin problema y ser capaces de soportar en esfuerzo sobre terrenos o caminos complicados sin dañarse si son conducidos por personas capacitadas.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

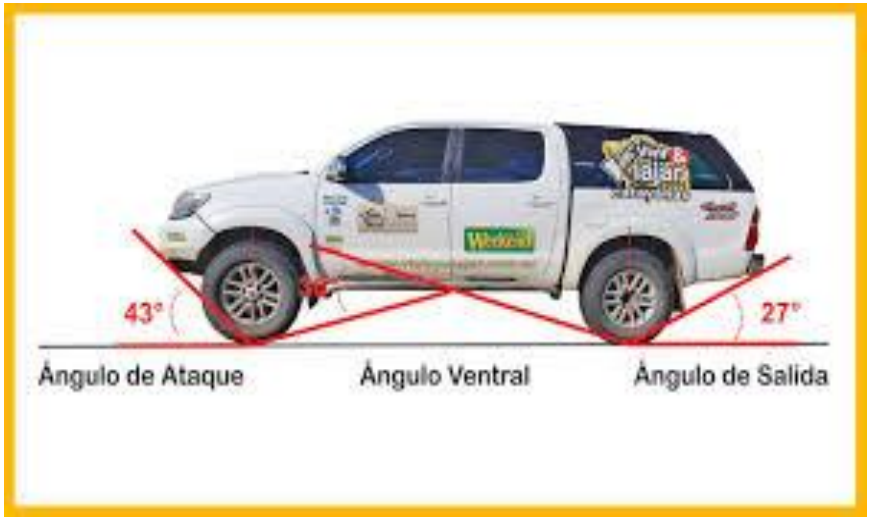
Estos vehículos cuentan con **dos o hasta tres diferenciales**: EN el caso de transitar en un camino asfaltado, en perfectas condiciones y seco, no se recomienda el uso de la doble tracción, a no ser que cuente con un tercer diferencial.

Estos vehículos cuentan con una **caja de transferencia o reductora** que permite conectar y desconectar la tracción delantera; incluso la posterior.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

Ángulo de ataque y salida

Lo constituyen los ángulos formados por la línea recta que une la parte baja de las ruedas con el punto más sobresaliente de la carrocería y la superficie horizontal, para la parte delantera y posterior del vehículo respectivamente. Estos se pueden mejorar modificando o retirando los parachoques delanteros y posteriores.



CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

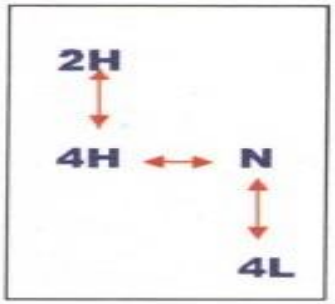
Preparación antes de conducir el vehículo 4 x 4

- ✓ El conductor debe encontrarse cómodo para maniobrar el vehículo.
- ✓ La distancia de los brazos debe permitir que las muñecas reposen en el volante.
- ✓ Las manos en posición de las “10:10”, con los pulgares hacia afuera.

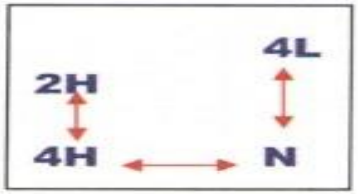
CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

Caja de transferencia

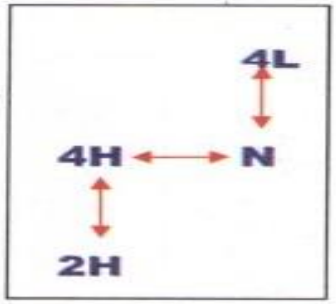
FRONTIER / F-350



HI-LUX



MITSUBISHI - DAKAR



2H ⟷ **4H** ⟷ **N** ⟷ **4L**

Vehículo en movimiento.*
Velocidad menor a 30 km./h. *
Vehículo completamente **DETENIDO**.*
Transmisión en NEUTRO.*

Vehículo completamente **DETENIDO**.*
Transmisión en NEUTRO.*

2H Velocidad máxima: según prestación del vehículo (verificar manual del fabricante).

4H Velocidad máxima: 100 a 120 km./h. (verificar manual del fabricante).

4L Velocidad máxima: 60 km./h. (verificar manual del fabricante)

*** Verificar las indicaciones de su uso en el manual del fabricante del vehículo.**

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

Las pendientes

Lateral

- ✓ Son las más peligrosas.
- ✓ Algunos vehículos tienen cotas de hasta 40°.
- ✓ Reconocimiento a pie para evitar zanjas o agujeros.
- ✓ Iniciar la marcha en 1° y en 4L.
- ✓ Es importante no llevar carga sobre el techo del vehículo..
- ✓ Asegurar las cargas internas para evitar que se muevan.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

Las pendientes

Ascendentes

- ✓ Evitar inclinación lateral del vehículo.
- ✓ La caja de transferencia debe ser en LOW.
- ✓ Si la tracción no es muy buena, mover de izquierda y derecha el timón.
- ✓ Si las revoluciones comienzan a bajar por debajo de 3000 rpm, debe bajar una marcha rápidamente.
- ✓ No es recomendable hacer cambios en segunda.
- ✓ Si nos atascamos, es mejor que se apague el motor sin dejar de acelerar; no es recomendable usar el embrague.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

Las pendientes

Descendentes

- ✓ Impresionan más que las ascendentes.
- ✓ Evitar inclinaciones laterales.
- ✓ 1° o 2° en LOW.
- ✓ Nunca se presiona el embrague.
- ✓ Si el vehículo se direcciona, corregir con toques del acelerador.
- ✓ Es importante hacer un recorrido a pie para evaluar la técnica de manejo y ruta.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS 4 X 4

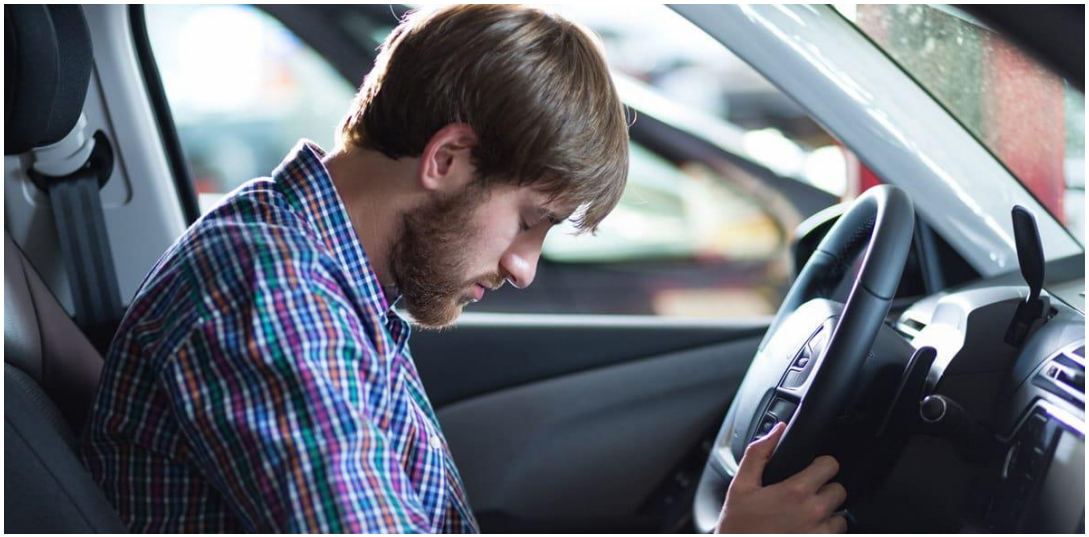
Las pendientes

Paso de crestas

La distancia entre el eje delantero y el trasero de nuestro 4 x 4 será un factor determinante a la hora de afrontar este tipo de obstáculos. La forma de pasar una cresta con éxito, independientemente de la batalla de nuestra camioneta, consiste en coger impulso suficiente para que el tren delantero haga un pequeño vuelo, evitando así que nos quedemos empanzados en la cima. Una vez que las ruedas delanteras están en el aire, debemos soltar el acelerador para evitar un vuelo mayor al deseado.

LA FATIGA Y SOMNOLENCIA

La **fatiga** es diferente de la **somnolencia**.
La **somnolencia** es sentir la necesidad de dormir.
La **fatiga** es una falta de energía y de motivación.



La fatiga

Disminuye la capacidad de atención, favorece las equivocaciones al ejecutar las maniobras y obliga a asumir más riesgos. Se calcula que entre el 20 y el 30% de los accidentes se deben a la fatiga.

Causas:

La fatiga es el resultado final de muy variadas circunstancias como el calor, estrés, sueño, exceso de trabajo, uso de medicamentos, cambios en los turnos laborales, etc.

La fatiga aumenta con comida pesada, ropa inadecuada, calor excesivo y luz de las horas centrales del día, gran número de horas conduciendo o trabajando.

Síntomas:

Al conductor le cuesta concentrarse en la carretera y realiza maniobras casi inconscientes, con menor percepción de señales, luces, sonidos, distancias y tiempo.

SOMNOLENCIA

El sueño : Es un estado biológico activo, periódico, en el que se distinguen las etapas NREM y REM, que se alternan sucesivamente durante la noche. Intervienen los relojes biológicos en la modulación del sistema, así como neurotransmisores específicos.

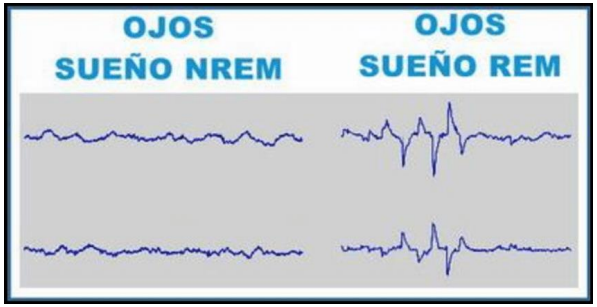
REM : **R**apid **E**ye **M**ovement ('movimiento ocular rápido', la fase del sueño durante la que suceden los sueños más intensos).

N REM : **N**o **R**apid **E**ye **M**ovement (' NO movimiento ocular rápido)

Tabla 1. Fases del ciclo de sueño

FASES NO REM Durante estas fases se produce un descenso progresivo de la actividad EEG (ondas cerebrales lentas)	Fase I	• Conciliación del sueño	• Se inicia la reducción de la tensión muscular y del ritmo cardiaco
	Fase II	• Sueño ligero	
	Fases III y IV	• Sueño profundo, insensible a los ruidos. Funciones vitales mínimas. Recuperación del cansancio físico • Es cuando pueden presentarse pesadillas, sonambulismo y, en los niños, terrores nocturnos y enuresis	
FASES REM Ondas cerebrales iguales a la vigilia	Fase V	• Sueño paradójico, movimientos oculares rápidos (REM) • Tono muscular mínimo. Ritmo cardiaco y respiratorio irregular. Actividad onírica. Recuperador del cansancio psíquico y nervioso	

NO REM
REM
Fase 1
Fase 2
Fase 3
Fase 4
Fase 5
Sueño ligero
Sueño profundo


OJOS
SUEÑO NREM
OJOS
SUEÑO REM

non-REM
REM
FASE 1
FASE 2
FASE 3
FASE 4
FASE REM
BODY-FOCUSED
BRAIN-FOCUSED
SUEÑO LIGERO
SUEÑO PROFUNDO
SUEÑO REM

¿Cuál es la hormona que regula el sueño?

La melatonina como **hormona reguladora del sueño**

¿Qué es lo que provoca el sueño?

La glándula pineal se ve estimulada con la oscuridad, por lo **que produce** melatonina en el cuerpo cuando es de noche. Esta producción incita a la persona a dormir, y según se va percibiendo más luz, la cantidad de producción de esta hormona va decreciendo, haciendo que se vaya progresivamente despertando.

¿Qué pasa en el cuerpo durante el sueño?

Los músculos comienzan a relajarse y la frecuencia respiratoria y cardiaca son más lentas; así como la actividad cerebral. Los ojos se mueven lentamente y el estado de alerta **del** organismo disminuye, aunque es posible despertarse ante estímulos fuertes. En las fases tres y cuatro, el cuerpo entra en un **sueño** profundo.

¿Qué es el sueño y el descanso?

El **descanso** y el **sueño** son situaciones biológicamente necesarias para la salud de la persona. Ayudan a recuperar la energía consumida durante las actividades de la vida diaria.

¿Cómo funciona el ciclo sueño vigilia?

El ritmo circadiano de **sueño-vigilia** está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día. Este **ciclo** está determinado y regulado por moléculas específicas de interacción intercelular (relojes biológicos).

¿Qué es el reloj biológico?

Nos brinda el ciclo de 24 horas (ritmo circadiano), puede verse afectado por la luz o la oscuridad, las cuales pueden hacer pensar al organismo que es hora de dormir o de despertarse.

El **reloj biológico** del organismo controla funciones como: El dormir y el despertar.

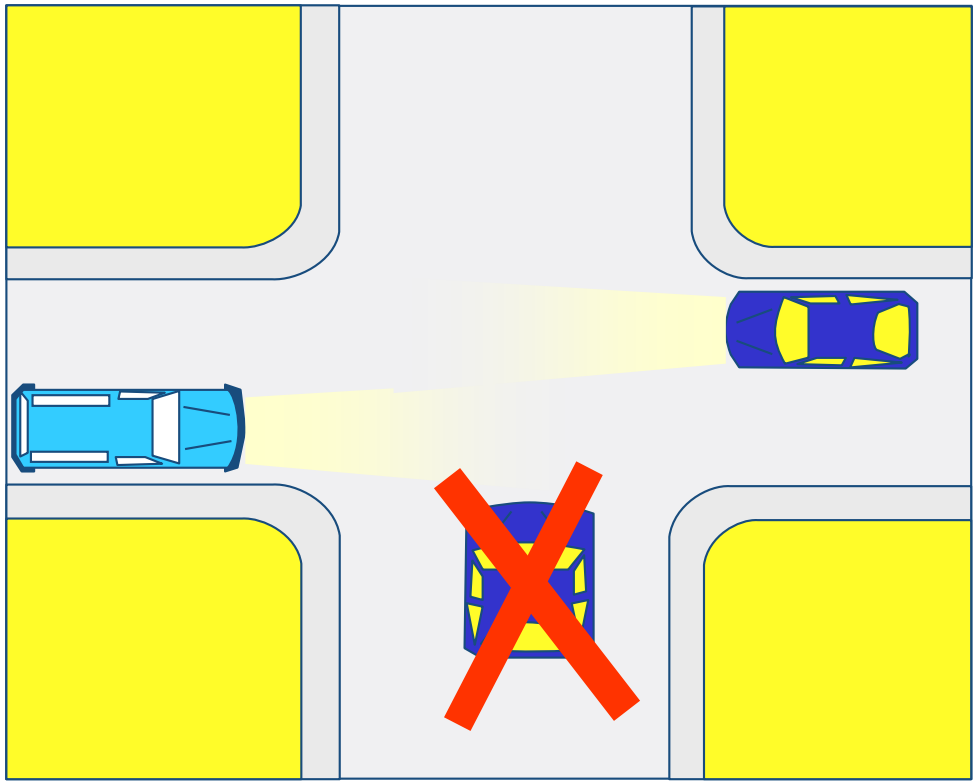
¿Qué alimentos provocan el insomnio?

Estos son los peores alimentos para el insomnio

Café, té, Chocolate, Alcohol, Sal.

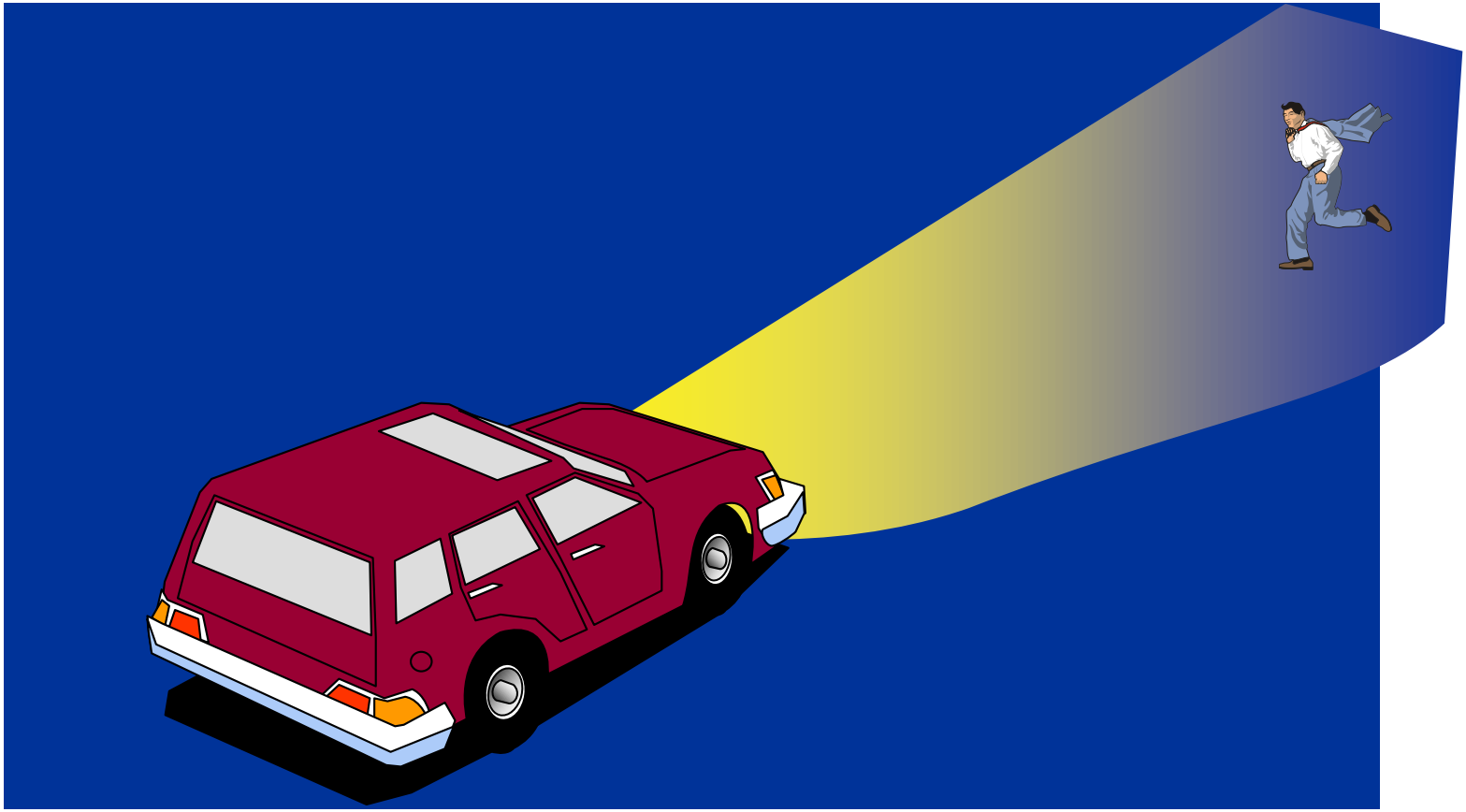
CONDUCCCION NOCTURNA

No circular de noche sin luces



Solo de ser necesario usar luces altas en zonas urbanas

Luz Alta : deben distinguir una persona a 100 m.



Regulación de luces

Luces Rojas de Peligro

Luces Ambar de Peligro

LAS 5 REGLAS PARA LA CONDUCCIÓN

MOVIMIENTO TODOS CUIDAMOS DE TODOS

1° USA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

2° NO USES EL CELULAR MIENTRAS CONDUCES

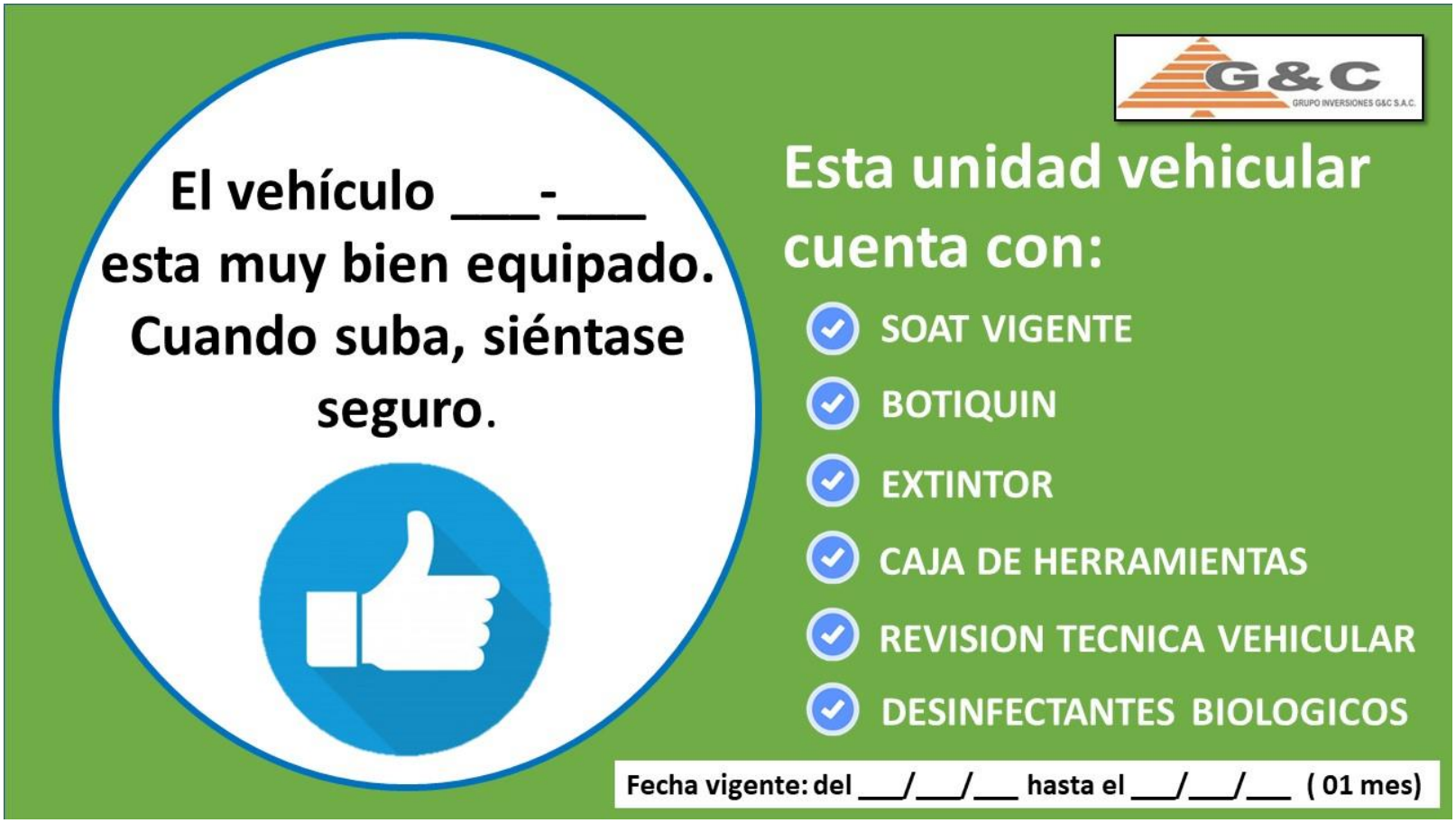
3° RESPETA LOS LÍMITES DE VELOCIDAD

4° SI TOMAS, NO MANEJES

5° RESPETA LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

RECUERDA HACER TU CHECK LIST DIARIO DE VEHICULO ANTES DE CONDUCIR

G&C
GRUPO INVERSIONES G&C S.A.C.


El vehículo ___-___
esta muy bien equipado.
Cuando suba, siéntase
seguro.
G&C
GRUPO INVERSIONES G&C S.A.C.
Esta unidad vehicular
cuenta con:
SOAT VIGENTE
BOTIQUIN
EXTINTOR
CAJA DE HERRAMIENTAS
REVISION TECNICA VEHICULAR
DESINFECTANTES BIOLOGICOS
Fecha vigente: del ___/___/___ hasta el ___/___/___ (01 mes)

PRECAUCIONES EN EL MANEJO - REFLEXION

- ✓ En los viajes se debe descansar 20 minutos cada dos horas de conducción, o cada 150-200 kilómetros. Las personas mayores deben hacerlo cada hora u hora y media, y cuando se viaja con niños pequeños hay que descansar con más frecuencia.
- ✓ En los descansos, es conveniente dar un paseo durante 10 o 15 minutos y, si el conductor tiene sueño, debe echar una cabezada. También debe beber agua y lavarse la cara.
- ✓ Se debe ventilar el habitáculo, y si hace calor, conectar el aire acondicionado.
- ✓ En los viajes, hay que evitar las comidas copiosas, el alcohol y los medicamentos que producen sueño.
- ✓ El conductor puede charlar con los pasajeros de modo relajado, pero sin involucrarse mucho en la conversación, y debe evitar la música muy relajante.
- ✓ Si surge el sueño, lo mejor es parar y dormir un rato, y si algún pasajero puede conducir, compartir la tarea de la conducción.

- ✓ Especial atención deben prestar quienes realizan grandes desplazamientos durante la noche, deben iniciarlos habiendo descansado adecuadamente y siempre teniendo al lado a alguien despierto.
- ✓ Antes de iniciar un viaje largo, el conductor y los acompañantes deben mentalizarse de que durará varias horas. No son convenientes las metas de tiempo o velocidad, porque obligan inconscientemente a asumir riesgos innecesarios.
- ✓ Los conductores profesionales de largas distancias o los de prolongada jornada en la ciudad deben descansar a las 4 horas de trabajo, intercalando un periodo de 2 a 4 horas como intermedio.
- ✓ En rutas largas, el turno de dos conductores es indispensable, sobre todo durante la noche.

- ✓ Hay que recordar a los conductores que si van a conducir, no pueden beber alcohol, tomen medicamentos o no.
- ✓ No se debe conducir si no se ha realizado el adecuado descanso nocturno.
- ✓ No se recomienda conducir con fibromialgia.
- ✓ Recomendaciones para una ordenada higiene del sueño:
  - Hacer ejercicio regular y moderado.
  - Establecer horarios de sueño sin siestas.
  - Evitar las cenas abundantes, el café, las bebidas estimulantes y el tabaco.
  - Vigilar las condiciones de luz, temperatura y ruido de la habitación.
  - Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.

- ✓ Inspeccionar correctamente el vehículo

Gracias