

Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 206: Conduciendo de Noche

Introducción: Solo un tercio de nuestra conducción es hecha en la oscuridad, sin embargo, casi dos-tercios de todos los accidentes fatales de tráfico ocurren en la noche. Reducido visibilidad, luz deslumbrante de faros aproximados, y objetos no vistos en la carretera, se combinan para hacer la conducción de noche peligrosa. En la tarde, en cuanto comienza a disminuir la luz del día, prende sus faros para hacer tu vehículo más visible a otros. Deberá usar sus luces delanteras desde la puesta de sol hasta el amanecer, pero esté atento que otros conductores no hayan prendido las luces de su vehículo. Sigue éstas reglas cuando conduzca de noche:

Luces delanteras son un mal suplente para luz del día así que:

- **Nunca maneje tan recio** que no pueda parar dentro de la distancia que pueda ver adelante con sus luces delanteras.
- **Utilice rayos bajos** cuando maneje en las calles de la ciudad o poblado.
- **Utiliza rayos altos** en carreteras cuando no viene otro vehículo hacia usted dentro 500 pies.
- **Cambie a rayos bajos** cuando encuentre tráfico aproximándose para evitar cegar el otro conductor.
- **Cuando siga** a otro vehículo, use rayos bajos cuándo esté a 200 pies de distancia.
- **Cuando conduzca en lluvia pesada** por la noche, use rayos altos.
- **Cuando conduzca de noche** en neblina o nieve, use los rayos bajos o la luz puede ser reflectada para atrás y así reducir la visibilidad.
- **Muchos animales** son más activos de noche y son difíciles a ver; esté atento de animales en la carretera, especialmente en áreas de bosque y rural.

Si las luces altas de un vehículo aproximándose no son bajadas:

- **Evite mirar** directamente a las luces altas.
- **No destelle sus luces altas** al tráfico venidero para alertar el otro conductor, ni dejes sus luces altas.
- **Fíjese al lado** de la carretera, al lado derecho donde esta la raya. Esto te permitirá guiar su vehículo y mantener su vista segura para no ser afectado.
- **Haga esto** hasta que haya pasado el otro vehículo.

No se conviertes en víctima de "Hipnosis de la Carretera" (un estado hipnótico que puede ocurrir durante largos plazos de conducir). Si en cualquier momento llega sentirse muy cansado mientras conduce:

- **Hágase a un lado y descanse.**
- **Use la radio** y aire fresco para desviar hipnosis de la carretera.
- **Para cada hora** para caminar y hacer ejercicio; esto le ayudará mantenerse alerta.
- **Trate de reducir** la conduciendo de noche programando tareas durante el día.
- **Use la visera** para reducir el deslumbramiento del tráfico.
- **Inspeccione las luces** del vehículo regularmente para asegurar que estén limpias, funcionando propiamente, y que no tengan lentes rotos. Mantenga las luces propiamente ajustadas.
- **Mantenga las ventanas** limpias. Reemplace vidrios agrietados, los cuales pueden reflectar el relumbre de luces de otros vehículos.
- **Nunca tome medicamento** que puede impedir su discernimiento o lo haga somnoliento.

Conclusión: Fatiga y la falta de atención son un peligro grande por la noche. Conductores no verán o responderán tan rápido en la oscuridad, y el reloj de su cuerpo le dirá que es hora de dormir. No comience a conducir si está cansado. Recuerde usar el cinturón de seguridad.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.

