

FATIGA

LA PROBLEMA

La fatiga puede tener un impacto serio en la habilidad a conducir seguramente. Un conductor cansado es un conductor peligroso.

EL CONDUCTOR SIGNOS DE LA FATIGA

Nadie esta inmune a los efectos de la fatiga. Si nota cualquiera de los siguientes comportamientos, puede estar demasiado cansado para conducir con seguridad:

- Dificultad para enfocar, parpadeo frecuente o párpados pesados
- Problemas para mantener la cabeza en alto
- Bostezar mucho o tocando los ojos frecuentemente
- Soñador; Pensando en otras cosas
- Problemas recordando las últimas millas conducidas
- Pasando salidas o señales de tráfico
- Derivando de su carril o golpear una tira de rumble.

LA RECOMENDACION

EXTREMO CONDICIONES DE CONDUCCIÓN

Las condiciones climáticas adversas y las configuraciones extremas del camino requieren técnicas de conducción especiales y mayor alerta. Estas condiciones pueden causar la fatiga más que condiciones normales. Reduciendo el potencial de fatiga en estas situaciones requiere preparación.

Para conducir en tiempo frío, quita la nieve y el hielo de las ventanas, espejos, frenos, luces y asideros de las manos y los pies. Ponga cadenas en las ruedas si es necesario. Para camiones grandes, expulsa la humedad de los tanques de aire después de cada viaje, y mira para si hay acumulación de hielo en los frenos, regulador de holgura, mangueras de aire, cableado y persianas del radiador. Cuando estas en el camino, anticipa las malas condiciones y ajustar su velocidad y la técnica de conducción si es necesario. Para viajes durante tiempo caliente, llantas, la lubricación, y componentes del sistema enfriamiento.

Este publicación es para información general y las recomendaciones en relación al peligroso solamente y no deben ser considerado legal, cubierto o otro consejos expertos. Las recomendaciones aquí pueden ayudar a reducir el riesgo de perder pero no esta la garantía. El cubierto de la reclamación sera determinado solo en los hechos de cada situación y las reglas de su política. La información aquí esta sujeto a, y no es un sustituto para reglas o leyes federales que aplican. El consejo qualificado deben ser usado con preguntas específicas a sus circunstancias.



LA RUTINA DE DORMIR

Si conduce con seis horas de dormir, la posibilidad a tener un accidente sube casi doble y menos de cuatro horas de dormir aumenta sus posibilidades más de once veces*. Para ayudar a evitar la fatiga y la conducción somnolienta, hacer dormir una prioridad.

Reserve el tiempo adecuado para dormir y di le a otros que no te molesten. Tener una rutina relajando antes de dormir, reducir la luz y los sonidos, limitar la cafeína y alcohol, o comprar un colchón nuevo puede ayudar. También puede solicitar una consulta médica si persiste un problema de sueño. Un examen médico periódico puede identificar un problema de dormir. Habla con su médico sobre las opciones de tratamiento.

CONDUCCIÓN DE NOCHE

La fatiga ocurre cuando viajen de noche y la capacidad de ver claramente ya está disminuida. Ajuste su velocidad, distancia de seguir y la selección de brecha entre vehículos a las condiciones nocturnas. Asegúrese de que no maracha sobre los faros. Utilice los faros altos donde sea permitido, pero los atenúa cuando se encuentra con un vehículo que se aproxima. Si otros vehículos usan sus faros altos, mira al lado derecho de la carretera y no tomen represalias.

Así Ocurra

Un conductor cansado había parado para comprar café y una bocadillos. El conductor luego se quedó dormido y cruzó la línea central golpeando un coche de frente. Uno de los ocupantes murió y el otro tuvo heridas serias.

Encuesta del Empleado

- ¿Manejas cuando tienes sueño y es difícil a mantener los ojos abiertos?
- ¿Has olvidado cuando cambias de líneas?
- ¿Te quedas despierto tarde y vas a trabajar cansado?



*USA Today article at <http://usat.ly/2gKoLQD>. AAA Foundation for Traffic Safety, Acute Sleep Deprivation and Risk of Motor Vehicle Crash Involvement Fact Sheet, page 2. <https://www.aaaafoundation.org/sites/default/files/AcuteSleepDeprivationCrashRiskFS.pdf>