



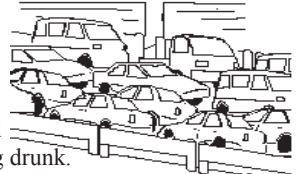
Company Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 51: Safe Driving Techniques

Introduction: Driving is a dangerous activity that most of us do on a daily basis. Newer vehicles are extremely quiet and smooth and it is very easy to get "lulled" into a state where one forgets the massive amount of energy at our fingertips. Thousands of pounds of steel moving at high speeds create large amounts of kinetic energy that must be carefully controlled. In order to safely navigate the roadways to work or the supermarket, not only is controlling your own vehicle required, but also avoiding collisions with the hundreds of other motorists sharing the road. The best way to avoid mishaps on the highways is to be a properly trained driver and to always watch out for the other drivers. Driving defensively means being constantly aware of the driving conditions, planning ahead, anticipating dangers, and taking the right action to avoid contact with any other vehicles or obstacles.

Driving Knowledge and Experience — Your knowledge should include recognition of the hazards of driving and how to protect yourself. Skill is more than eye/hand/foot coordination. It is a well rehearsed driving strategy, which involves anticipation, reaction and the constant changing of the space between your vehicle and other vehicles.



Driver Attitude and Awareness — Courtesy and consideration toward others are the most important driving attitudes you can develop. Concentration and alertness are other important elements. You must develop the habit of keeping your mind on driving. Driving when you are suffering from extreme fatigue or emotional distress can be just as dangerous as driving drunk.

Foresight — In driving terms, foresight means being able to size up traffic situations as quickly as possible and being prepared to take corrective action. Safe driving requires exercising good judgment and recognizing the proper choices to make in any given traffic situation. When entering an intersection, be sure to check both left and right before proceeding. By frequently checking the traffic behind you, you will know when someone is tailgating or moving up too quickly. When changing lanes, use your side mirrors and turn your head, to be sure that it is safe to proceed with the lane change. By knowing the speed and position of traffic on all four sides of your vehicle, you will be better able to make decisions quickly and safely.

Scanning — Avoid driving in someone else's blind spot. This can be just as dangerous as not checking your own. Speed up or drop back, but never stay for an extended time in a blind spot area. If you cannot see another vehicle's mirrors, then that driver cannot see you. Make sure your vehicle can be seen by other drivers. Do not rely on your mirrors alone to see other vehicles. Turn your head quickly to see if the way is clear.



Communicating — Communicating means clearly showing other drivers and pedestrians what you plan to do early enough to avoid a collision. Any time you plan to change directions, use your turn signals — whether you are changing lanes, turning at an intersection, entering a freeway, pulling away from a curb or pulling off to the side of the road. Develop the habit of using your turn signals even when you do not see other vehicles on the road. The vehicle you do not see is the most dangerous one.

Signal at least 4 seconds before you turn so other drivers will have time to react. After you complete your maneuver, be sure your turn signal is off. If you plan to turn beyond an intersection, do not signal until you are in the intersection. Drivers in the intersection may pull out in front of you.

The Space Cushion — The space between you and other vehicles gives you (and the other drivers) time to react in emergencies and avoid collisions. Create a space cushion around you by staying in the middle of your lane. Make sure there is enough room ahead and behind to pass or stop safely. Leave enough space between you and the car ahead of you to allow for a sudden stop. If you are following too closely, you may not be able to stop in time. You can help the driver behind you maintain a safe following distance by driving at a constant speed and signaling maneuvers in advance.

Health — Your physical, mental and emotional conditions out-weigh any other potential problems you will face on the road. Even a simple headache or cold could affect your ability to drive safely. Avoid driving when using any medication and be as objective as possible about your fitness to drive.

Emotions — You cannot drive well if you are angry, excited, worried or depressed. Anger is the emotion that probably occurs most often while driving, especially in heavy traffic. Do not allow your emotions to influence the decisions you must make while driving.



Distractions — Even minor distractions can take your attention away from driving. It is your responsibility to pay full attention to your driving.

Cell Phones — It is best to pull off the road safely and stop if you are going to use a cellular telephone. Trying to dial, answer, or talk on a phone while driving can divert your attention from your driving and can be dangerous. The "hands free" cell phone systems are the safest for driving.

Fatigue — Fatigue dulls the mind and reduces your ability to act quickly and correctly. If you find yourself feeling sleepy while driving, it is already past the time to get off the road. Rest is the only safe remedy.



Conclusion: Driving a vehicle on public roads is a serious responsibility which requires skill and concentration. Help keep yourself, your passengers, and other motorists safe by practicing these safe driving techniques. *Always remember to buckle-up!*

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Employee Signatures: _____ (My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____
These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



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

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

Tópico 51: Técnicas Seguras para Conducir

Introducción: Conducir es una actividad peligrosa que muchos de nosotros hacemos diario. Los vehículos nuevos son extremadamente silenciosos y suaves y es muy fácil “sosearse” en un estado donde uno se olvida de la enorme cantidad de fuerza en la punta de sus dedos. Miles de libras de acero moviéndose en altas velocidades crean grandes cantidades de energía cinética que deber ser cuidadosamente controlada. En orden de navegar seguramente las carreteras para ir al trabajo o el mercado, no solamente es requerido controlar su propio vehículo, pero también evitar choques con los cientos de otros conductores compartiendo la carretera. La mejor manera de evitar desgracias en la carretera es siendo un conductor propiamente entrenado y siempre fijarse por los otros conductores. Conducir defensivamente significa siendo constantemente atento de las condiciones de conducir, planeando adelante, anticipando peligros y tomando la acción correcta para evitar contacto con cualquier otro vehículo u obstáculos.

Conocimiento y experiencia conduciendo – Su conocimiento deberá incluir reconocimiento de los peligros de conducir y como protegerte. Habilidad es más que coordinación de ojos, manos y pies. Es una estrategia de conducir bien ensayada, lo cual involucra anticipación, reacción y el constante cambio de espacio entre su vehículo y otros vehículos.



Actitud y conciencia del conductor – Cortesía y consideración hacia otros, son las actitudes más importantes de conducir que puedes desarrollar. Concentración y alerta son otros elementos importantes. Deberás desarrollar la costumbre de mantener su mente en conduciendo. Conduciendo mientras que sufres de extremo fatiga o aflicción emocional puede ser igual de peligroso que conducir embriagado.

Previsión – En término de conducir, previsión significa siendo capaz de medir situaciones de conducir lo más rápido posible y estar preparado tomando acciones correctivas. Conduciendo seguramente requiere ejercitar buen discernimiento y reconociendo las propias alternativas que hacer en cualquier situación en tráfico. Al entrar un cruce, asegúrese chequear ambos, izquierda y derecha antes de proceder. Frecuentemente chequeando el tráfico detrás de ti, sabrás cuando alguien lo sigue muy cerca o aproximándose muy rápido. Al cambiar vías, utiliza los espejos de vista perfil y voltee su cabeza, para asegurarse que es seguro proceder con el cambio de vía. Conociendo la velocidad y posición de tráfico en todos lados de su vehículo, estarás listo para hacer decisiones rápidas y seguras.



Recorriendo la mirada – Evita conducir en la punta ciega de otro. Esto puede ser igual de peligroso no revisando la suya. Acelera o disminuya, pero nunca quédate por tiempo extendido en una punta ciega. Si no puedes ver los espejos del otro vehículo, entonces ese conductor no puede verte. Asegura que su vehículo es visto por otros conductores. No dependa solo en espejos para ver otros vehículos. Voltee su cabeza rápidamente para ver si esta libre.

Comunicando – Comunicando significa claramente enseñar otros conductores y peatones que intentas hacer con anticipo para evitar un choque. En cualquier momento decides cambiar direcciones, use los señales de dar vueltas – seas que estas cambiando vías, dando vuelta en un cruce, entrando el autopista, saliendo desde una banqueta, o ceñirse de la carretera. Desarrolla la costumbre de usar su señales aun cuando no vez otros vehículos en la carretera. El vehículo que no vez es el mas peligroso. Señale por lo menos 4 segundos antes de dar vuelta para que otros conductores tengan tiempo de reaccionar. Después de que cumplas tu maniobra, asegura que apagues tu señal. Si planeas dar vuelta más allá de un cruce, no señales hasta que estas en el cruce. Conductores en el cruce pueden salir en frente de usted.



El resguardo de espacio – El espacio entre usted y otros vehículos te da (y los otros conductores) tiempo para reaccionar en un emergencia y evitar un choque. Crea un resguardo de espacio alrededor de usted quedándose en medio de la vía. Asegure que hay bastante campo adelante y por detrás para rebasar o parar seguramente. Permite bastante espacio entre usted y el auto adelante para permitir por paradas súbitas. Si estas siguiendo muy cerca, no podrás parar a tiempo. Puedes ayudarle al conductor detrás de usted manteniendo una distancia segura y conduciendo en velocidad constante y señalando tus maniobras adelantado.

Salud – Su condición físico, mental, y emocional importa mas que cualquier otras problemas potenciales que encontraras en la carretera. Aun un sencillo dolor de cabeza o gripa puede afectar tu habilidad de conducir seguramente. Evita conducir cuando use cualquier medicamento y sea lo mas objetivo posible sobre su estado físico para conducir.



Emociones – No puedes conducir bien si estas enojado, excitado, preocupado o deprimido. Coraje es la emoción que probablemente ocurre con más frecuencia mientras conduces, especialmente en tráfico pesado. No permites que sus emociones influyan las decisiones que tomas mientras conduces.

Distracciones – Aun una distracción menor, puede quitarte la atención de conducir. Es su responsabilidad de poner atención total a conducir.

Teléfonos celulares – Es mejor ceñirse seguramente de la carretera y parar para usar un teléfono celular. Tratando de marcar, contestar, o hablar por teléfono mientras conduces puede desviar tu atención de conducir y será peligroso. Un sistema “manos libres” de teléfonos es mas segura para conducir.

Fatiga – Fatiga oscurece la mente y reduce tu habilidad de reaccionar rápida y correctamente. Si te encuentras soñoliento mientras conduces, ya ha pasado el tiempo de ceñirse de la carretera. Descanso es el único remedio seguro.

Conclusión: Conduciendo un vehículo en carreteras publicas es una responsabilidad serie lo cual requiere habilidad y concentración. Ayuda mantenerte tu mismo, tus pasajeros, y otros conductores seguros practicando estas técnicas sanas de conducir. **¡Recuerda a siempre usar 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)

Firma de Forman/Supervisor: _____

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