¿Qué deben recordar los trabajadores de obras de caminos?

Los trabajadores de obras de caminos se enfrentan a peligros especiales de conducción. Los operadores de vehículos de la construcción deberán:

- Mantener limpia la cabina para evitar que los pedales se deslicen y para que no se acumulen desechos debajo del pedal del freno.
- Mantener todos los cristales de las ventanas limpios y en buenas condiciones para no dar lugar a distorsiones.
- Asegurarse de que toda la carga quede segura para evitar que golpee la cabina.
- Tener cuidado al cambiar de carril, cambie sólo cuando sea necesario.
- Guarde una distancia segura de los vehículos delante de usted.
- Retroceda lo menos posible.
- Tenga especial cuidado en los cruces de las vías del tren.

¿Qué deben recordar los trabajadores de obras de caminos después de un turno nocturno?

Trabajar en la noche no es normal. Y eso deberá compensarlo. Sus hábitos de sanidad harán una enorme diferencia. Cuando esté en la obra, coma alimentos ricos en proteínas y evite el azúcar y las grasas. Beba bastante agua y evite la cafeína.

Tome café o alguna bebida con cafeína que le ayude a llegar a casa, sólo si siente que es necesario.

©2009 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC
Este material fue producido gracias a la subvención número 46C3-HT06 concedida por la Occupational Safety and Health Administration y se basa en el trabajo auspiciado por la Federal Highway Administration realizado por subvención bajo el acuerdo DTFH61-06-G-00007. Toda opinión, hallazgo y conclusión derivado del mismo, así como cualquier recomendación expresada en la presente publicación pertenecen a los autores concernientes y no reflejan necesariamente la opinión o la política del Departamento del Trabajo de Estados Unidos o de la Federal Highway Administration. Asimismo, la mención de determinados nombres comerciales, productos u organizaciones no suponen la aprobación tácita del Gobierno de Estados Unidos. Ninguna declaración hecha en el presente puede interpretarse como que algún miembro del consorcio, sus afiliados o empleados han asumido en parte la responsabilidad legal y exclusiva del empleador de proveer un "lugar de trabajo seguro y sano" tal como lo estipula la ley Occupational Safety and Health Act. Producido para el consorcio por FOF Communications.

ROADWAY SAFETY+

Consorcio de la Industria de Construcción de Carreteras

Conducir Con Seguridad

LIUNA TRAINING & EDUCATION FUND

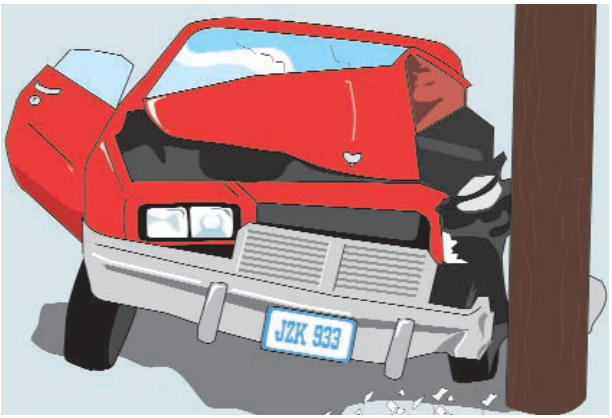
ARTBA

NAPA

Texas Transportation Institute

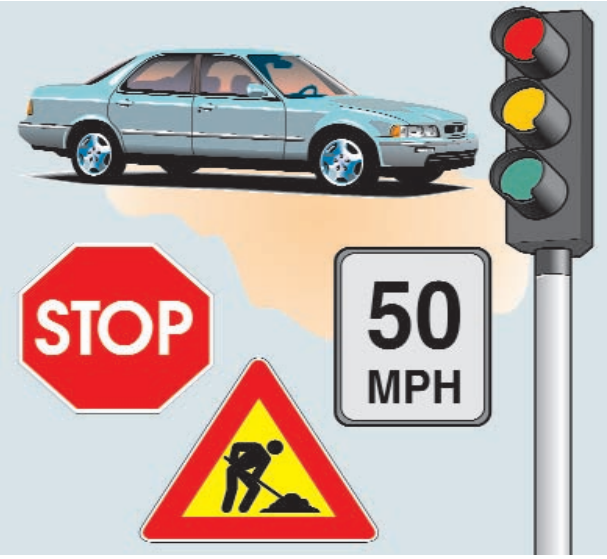
U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration

¿Cómo conducir con seguridad?



Cada año, muchos trabajadores de obras de caminos mueren conduciendo al trabajo o al venir de regreso, o al ir de una obra a otra. Al igual que otros motoristas, los trabajadores de obras de caminos deberán observar las recomendaciones para conducir con seguridad. Por ejemplo:

- Revisar el vehículo para asegurarse de que todos los dispositivos de seguridad (frenos, señales para doblar, faros, luces traseras, pito o bocina) estén en buenas condiciones y sirvan.
- Ajustar los espejos para tener la mejor visibilidad.
- Siempre usar el cinturón de seguridad.
- Evitar las distracciones — no coma, no beba ni use el teléfono celular — Si tiene que hacerlo, sálgase de la carretera y estaciónese, o pídale a la persona que vaya con usted que le haga la llamada.
- No conduzca si se siente con sueño o si ha tomado. Incluso algunas medicinas, con y sin receta, pueden afectar su capacidad de conducir.
- No conduzca a alta velocidad, más bien observe la velocidad límite o menos, y vaya más despacio en condiciones malas.
- Compre vehículos que tengan bolsas de aire y un sistema de frenos antibloqueables (ABS).
- Conduzca a la defensiva.
- No conduzca agresivamente, por ejemplo, cambiando de carriles rápidamente o siguiendo a otro automóvil muy de cerca.



- Si no conoce el área hacia donde se dirige, prepare una ruta de antemano.

- Nunca deje que nadie se monte en el compartimiento de carga (la tina) de su camioneta (pick-up).