

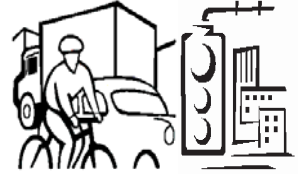


Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

Topic 209: Driving Defensively

Introduction: Driving defensively means being constantly aware of the driving conditions, planning ahead, anticipating hazards and taking the correct action to avoid accidents. Driving defensively will help to protect the health and safety of yourself and others. The following are recommendations for defensive driving:



Attitude and Awareness

- **Courtesy and consideration** toward others are the most important driving attitudes you can develop.
- **Concentration and alertness** are important elements to defensive driving. Develop the habit of keeping your mind on driving.
- **Driving while you are suffering** from extreme fatigue or emotional distress can be just as dangerous as driving drunk.

Foresight

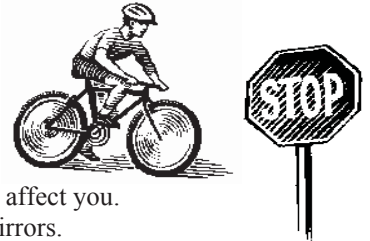
- **Foresight means** being able to size up traffic situations as quickly as possible and being prepared to take corrective action.
- **Safe driving requires** exercising good judgment and recognizing the proper choices to make in any given situation.

Knowledge and Experience

- **The beginning driver** should learn through instruction, observation, and practice. If you are not enrolled in a driver training program, ask an experienced, skilled, licensed driver to help you.
- **The experienced driver** may face problems of carelessness, overconfidence, and bad driving habits that develop over time.
- **Driving skill** is well rehearsed driving strategy, which involves anticipation, reaction, and constant change of the spacing between your vehicle and other vehicles.

Scanning — Most of what you do as a defensive driver is in response to what you see while driving

- **Avoid a fixed stare;** keep your eyes moving and learn to read the road.
- **Avoid the need** for last minute decisions; look ahead for a distance of about one city block.
- **Look to both sides** at intersections to make sure there is no oncoming traffic.
- **Check your mirrors,** both rearview and side view frequently to keep track of traffic which may affect you.



Blind Spots — Blind spots are areas to the left and right of your vehicle that are not visible in your mirrors.

- **When changing lanes** either right or left, do not rely entirely on your mirrors, always turn your head and look.
- **Other blind spots** can occur when vehicles are parked too close to intersections, or when bushes, trees, or other obstructions block your view at intersections. In these situations, slowly inch your vehicle forward until you can be sure it is safe to proceed.
- **Avoid driving** in other drivers blind spots, speed up or drop back. Make sure your vehicle can be seen by other drivers.

Communicating — Always signal your intentions to other drivers

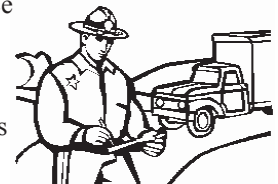
- **Use your turn signals** when making any turn or lane change. Signal at least 4 seconds before you make any direction change
- **If you are turning** just past an intersection, do not begin signaling until you are in the intersection.
- **After making your direction** change, be sure to turn off your signal.

Spacing — The space between your vehicle and others gives you the time to react in emergencies and avoid collisions.

- **Stay in the middle** of your lane to maintain clearance from other vehicles movements.
- **Maintain 2 seconds** space between your vehicle and any vehicle you are following to allow time to stop at any speed.
- **Drive at a constant speed** to help drivers following you to maintain a safe distance. Signal in advance if you are turning or stopping. If another driver is following too closely, change lanes if possible, or slow down and move to the right to encourage the other driver to pass.



Conclusion: Another important defensive driving skill is compromise. Give the most room to the greatest risk, or most likely danger. Do not insist on your right of way even if the other driver is wrong. Courtesy is always the correct response, allow aggressive drivers to go on their way and out of your safe driving zone.



Worksite 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 supercede 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: _____

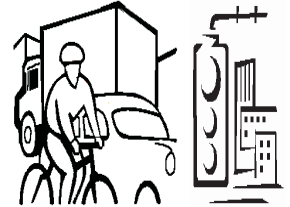
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 209: Conduciendo Defensivamente

Introducción: Conduciendo defensivamente significa estar constantemente atento de las condiciones de conducir, planeando adelante, anticipando peligros y tomando las acciones correctas para evitar accidentes. Conduciendo defensivamente ayudará a proteger la salud y seguridad de usted mismo y otros. Los siguientes son recomendaciones para conducir defensivamente:

Actitud y conocimiento:

- **Cortesía y consideración** hacia otros son las más importantes actitudes de conducir que puede desarrollar.
- **Concentración y vigilancia** son elementos importantes para conducir defensivamente. Desarrolle la habilidad de mantener su pensamiento en la conducción.
- **Conduciendo mientras sufre** de extremo fatigo o aflicción emocional puede ser igual de peligroso que conducir embriagado.



Previsión:

- **Previsión significa** la habilidad de evaluar situaciones de tráfico rápidamente y estar preparado a tomar acciones correctivas.
- **Conduciendo seguramente requiere** ejercitar un buen discernimiento y reconocer las propias elecciones que hacer en cualquier situación.

Conocimiento y experiencia:

- **El conductor novato** debe aprender por instrucción, observación, y práctica. Si no está inscrito en un programa de entrenamiento para conducir, pídale a un conductor con experiencia, habilidad, y licenciado que le ayude.
- **El conductor con experiencia** puede encontrar problemas de negligencia, mucha seguridad, y malas costumbres que desarrollan sobre tiempo.
- **Habilidad de conducir** es una estrategia que es bien ensayada, la cual incluye anticipación, reacción, y el constante cambio de espacio entre su auto y otros autos.



Exploración — Mucho de lo que haces como un conductor defensivo es en reaccionar a lo que ves mientras conduces.

- **Evite una mirada fija;** mantenga sus ojos en movimiento y aprende a leer el camino.
- **Evite la necesidad** de hacer decisiones de último minuto; mire adelante a una distancia como de una cuadra.
- **Mira a ambos lados** en intersecciones para asegurar que no hay tráfico aproximándose.
- **Cheque sus espejos,** ambos, espejo retrovisor y espejo de perfil frecuentemente, para estar atento de trafico el cual podría afectarle.

Puntos ciegos — Puntos ciegos son áreas a la izquierda y derecha de su auto que no son visibles en sus espejos.

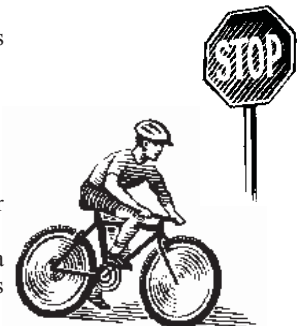
- **Cuando cambie de vías** uno u otra derecha o izquierda, no dependa totalmente en sus espejos, siempre voltee su cabeza y mire.
- **Otros puntos ciegos** pueden ocurrir cuando vehículos son estacionados muy cercas a una intersección, o cuando ramas, árboles, u otras obstrucciones bloquean su vista en intersecciones. En estas situaciones, lentamente maneje su auto hacia delante hasta que esté seguro de proceder seguramente.
- **Evite conducir** en puntos ciegos de otros conductores, acelere un poco o quédese más atrás. Asegure que su auto es visto por otros conductores.

Comunicando — Siempre da señales de sus intenciones a otros conductores.

- **Utiliza la señal para dar vuelta** cuando haga cualquier vuelta o cambio de vía. Señala a lo menos 4 segundos antes de hacer cualquier cambio de dirección.
- **Si va a hacer una vuelta** pasando una intersección, no señalas hasta que esté en medio de la intersección.
- **Después de hacer el cambio** de dirección, asegure apagar la señal de dar vuelta.

Espacio — El espacio entre su vehículo y otros le da tiempo para reaccionar a emergencias y evitar choques.

- **Quédese en medio** de la vía para mantener espacio del movimiento de otros vehículos.
- **Mantenga 2 segundos** de espacio entre su vehículo y cualquier vehículo que esté siguiendo para permitir tiempo para detenerse a cualquier velocidad.
- **Conduce en una velocidad constante** para ayudar a conductores, detrás de usted, a mantener una distancia segura. Dé señales adelantado si va a dar vuelta o parar. Si un conductor está muy cercas de usted, si es posible cambie de vía o disminuye velocidad y muévase a su derecha para animar al otro conductor a rebasar.



Conclusión: Otra importante habilidad de conducir defensivamente es compromiso. Déle más campo al más grande riesgo, o el peligro más probable. No insista en su derecho de paso aunque esté mal el otro conductor. Cortesía siempre es la repuesta adecuada, permite que los conductores agresivos sigan su camino y estén fuera de su zona de conducir.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

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.