



Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

Topic 204: Freeway Driving Techniques

Introduction: Freeways and interstate highways are designed to handle higher speed traffic safely. You need to be comfortable with driving at these speeds and with the special procedures below before you attempt freeway driving:



Entering a Freeway:

The key to entering a freeway smoothly is to accelerate on the entrance ramp/lane to match the speed of freeway traffic in the right lane. Then signal, check the traffic around you, and merge carefully. Drivers on the freeway should move left one lane to assist traffic trying to merge from the entrance ramp. Sometimes this does not happen however, and it is up to you to adjust your speed to merge.

Stopping while entering a freeway is dangerous. If you must stop, signal the vehicle behind you using hand signals or your brake lights.

Always leave enough room between you and the vehicle ahead of you on the entrance ramp, so if that vehicle stops, you can safely stop.



Lane Use:

- **The right lane** is used for entering and exiting, and for slower traffic. The left lane is for higher speed traffic.
- **Avoid the right lane** of a freeway during rush hour. This will leave room for vehicles entering and exiting.
- **Be alert** for other vehicles attempting to merge into your lane. Use proper signals to let other drivers know if you are changing lanes.
- **Do not exceed** the posted speed limits. Avoid "tailgating" (following the car ahead of you too closely).

Restrictions - On the freeway you must not:

- **Drive over** or across any median or dividing section.
- **Make U-turns.**
- **Change lanes** without signaling.
- **Drive onto** the freeway, except at an on ramp.
- **Park or stop** on a freeway, except in specially provided areas (parking on the shoulder of the freeway is prohibited, except in the case of emergency).
- **Drive in any** High Occupancy Vehicle (HOV) lane unless there are 2 or more persons in the vehicle.
- **Drive over** or park in any part of the gore area. This is the area between a through roadway and an entrance or exit ramp.



No "U" Turn



Special Situations on the Freeway:

- **If you need assistance**, pull over onto the right shoulder as far as possible. Avoid stopping your vehicle on or near freeway ramps.
- **To signal for assistance** on the freeway, turn on your emergency flashers and tie a white handkerchief or scarf to the radio antenna, or raise the hood of the vehicle. To signal after dark, turn on your inside dome light and/or set out flares or portable warning signals. Wait for help. Do not walk along the freeway.
- **While driving** watch for disabled vehicles on the freeway. If you are the first motorist to approach a disabled vehicle, reduce your speed, turn on your emergency flashers, then proceed around the disabled vehicle with caution.



Exiting the Freeway:

Use your signals at least one-half mile before your exit. Most freeways will have deceleration lanes to assist you to exit. Use proper braking to allow for a smooth exit. Maintain adequate space between your vehicle and the vehicle ahead when exiting in heavy traffic.

Conclusion: Freeways are often the quickest route to your destination; however, freeways do present special challenges to you driving skills. Never relax your attention, or allow yourself to become distracted when driving on a freeway. Remember to always wear your seatbelt when driving on the freeway.

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 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 204: Técnicas para Conducir en Autopistas

Introducción: Autopistas y carreteras interestatales son diseñadas para controlar tráfico de alta velocidad seguramente. Necesitas estar conduciendo cómodamente con estas velocidades y con los siguientes procedimientos especiales antes de que conduzca en autopistas:

Entrando una autopista:

La clave para entrar a una autopista suavemente es acelerar en la rampa/vía de entrada para igualar la velocidad del tráfico de la autopista en la vía derecha. Luego señale, cheque el tráfico a su alrededor, y cámbiese cuidadosamente. Conductores en la autopista deberán moverse a la izquierda una vía para asistir tráfico tratando de combinarse desde la rampa de entrada. Sin embargo, esto en veces no sucede, y le toca a usted ajustar su velocidad para cambiarse.

Deteniéndose mientras entra a una autopista es muy peligroso. Si tienes que detenerse, dé señales al vehículo detrás de usted usando la mano o las luces de los frenos.

Siempre deje suficiente campo entre usted y el vehículo adelante en la rampa de entrada, por si para el vehículo, pueda frenar seguramente.

Uso de vías:

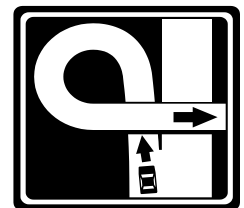
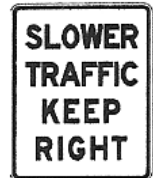
- **La vía derecha** es usada para entrar y salir, y para tráfico lento. La vía izquierda es para tráfico de alta velocidad.
- **Evite la vía derecha** de la autopista durante la hora pico. Esto dejará campo para vehículos entran y salen.
- **Esté atento** de otros vehículos intentan unirse dentro de su vía. Use señales propias para avisar a otros conductores que está cambiando de vía.
- **No exceda** el límite de velocidad fijado. Evite “compuerta de cola” (siguiendo vehículos muy cerca).

Restricciones – En la autopista no deberá:

- **Manejar sobre** o a través cualquier mediano o sección divisora.
- **Dar vueltas-U.**
- **Cambiar vías** sin señalar.
- **Entrar dentro** una autopista, menos por una rampa.
- **Estacionar o parar** en una autopista, a menos en áreas especialmente proveídas (estacionando en el hombro de la autopista es prohibido, menos en caso de emergencia).
- **Conducir en cualquier** vía de Vehículos de Alta Ocupación (HOV) a menos que haya más de dos personas en el vehículo.
- **Conducir sobre** o estacionar en cualquier parte del área triangular. Esta es el área entre una carretera y una rampa de entrada o salida.



No “U” Turn



Situaciones especiales en la autopista:

- **Si necesita asistencia**, salirse al hombro derecho lo mas lejos posible. Evite detener su vehículo en o cercas de una rampa de la autopista.
- **Para señalar por asistencia** en la autopista, prenda los destelladores de emergencia y amarre un paño blanco a la antena de la radio, o alce el cofre del vehículo. Para señalar en la oscuridad, prenda la luz de dentro y/o ponga señales luminosas o señales portátiles de aviso. Espere por ayuda, No camine por la orilla de la autopista.
- **Mientras conduzca** fijase de vehículos incapacitados en la autopista. Si eres el primero en aproximar un vehículo incapacitado, disminuye la velocidad, prenda los destelladores de emergencia, luego proceda alrededor del vehículo incapacitado con cautela.

Saliendo de la autopista:

Utilice su señal por lo menos media milla antes de hacer la salida. Muchas autopistas tendrán vías de deceleración para asistir en la salida. Frene apropiadamente para hacer una salida suave. Mantenga un espacio adecuado entre su vehículo y el de adelante, cuando salga a tráfico pesado.

Conclusión: Autopistas frecuentemente son la ruta rápida a llegar a su destino; sin embargo, autopistas presentan metas especiales a su habilidad de conducir. Nunca relaje su atención, o permita distracciones mientras conduce en la autopista. Recuerde siempre usar el cinturón de seguridad cuando esté conduciendo en la autopista.

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