



Company Name: _____ Job Site Location: _____

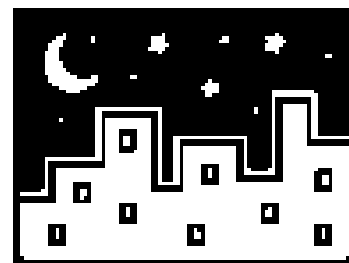
Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 206: Night Driving

Introduction: Only one-third of our driving is done in darkness, however, nearly two-thirds of all fatal traffic accidents occur at night. Reduced visibility, glare from oncoming headlights, and unseen objects in the road all combine to make night driving hazardous. In the late afternoon, as soon as the light begins to fade, turn on your headlights to make your vehicle more visible to others. You must use headlights from sunset to sunrise, but be aware that other drivers may not have turned on their headlights yet. Follow the rules below when driving at night:

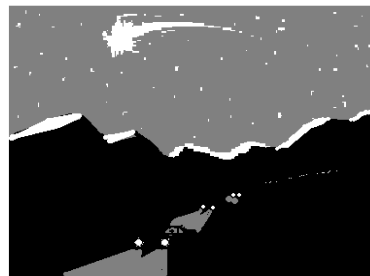
Headlights are a poor substitute for daylight so:

- **Never drive so fast** that you cannot stop within the distance that you can see ahead with your headlights.
- **Use low beams** when driving on city or town streets.
- **Use high beams** on highways when no other vehicle is coming toward you within 500 feet.
- **Switch to low beams** whenever you meet oncoming traffic to avoid blinding the other driver.
- **When following** another car, use low beams whenever you are within 200 feet.
- **When driving in heavy rain** at night, use your high beam lights.
- **When driving at night** in fog or snow, use your low beams or the light may be reflected back at you and actually reduce your visibility.
- **Many animals** are more active at night and are harder to see; be alert for animals on the road, especially in wooded and rural areas.



If the high beams of an oncoming car are not dimmed:

- **Avoid looking** directly at the bright lights.
- **Do not flash your high beams** at the oncoming car to alert the other driver, or leave your high beam lights on.
- **Glance to the side** of the road, at the right side road line. This will allow you to guide your vehicle and keep your vision from being greatly effected.
- **Keep doing this** until you have passed the other vehicle.



Do not become a victim of "Highway Hypnosis" (a trance-like state that can occur during a long period of highway driving). Anytime you become tired while traveling:

- **Pull over and rest.**
- **Use the radio** and cool, fresh air to ward off highway hypnosis.
- **Stop every hour** to walk and exercise; this will help you to stay alert.
- **Try to reduce** your night time driving by scheduling tasks during the day.
- **Use your visor** to cut down on glare from other traffic.
- **Inspect your vehicle** lights regularly to ensure they are all clean, working properly, and have no broken lenses. Keep your headlights properly adjusted.
- **Keep your windows** clean. Replace cracked glass which can reflect glare from other vehicle lights.
- **Never take any medication** that may impede your judgment or make you sleepy.



Conclusion: Fatigue and the corresponding lack of alertness are a greater hazard at night. Drivers may not see or respond to road hazards as quickly in the darkness, and your body's clock may tell you it's time to sleep. Do not start driving when you are already tired. Remember to wear your seatbelt.

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 206: Conduciendo de Noche

Introducción: Solo un tercio de nuestra conducción es hecha en la oscuridad, sin embargo, casi dos-tercios de todos los accidentes fatales de tráfico ocurren en la noche. Reducido visibilidad, luz deslumbrante de faros aproximados, y objetos no vistos en la carretera, se combinan para hacer la conducción de noche peligrosa. En la tarde, en cuanto comienza a disminuir la luz del día, prende sus faros para hacer tu vehículo más visible a otros. Deberá usar sus luces delanteras desde la puesta de sol hasta el amanecer, pero esté atento que otros conductores no hayan prendido las luces de su vehículo. Sigue éstas reglas cuando conduzca de noche:

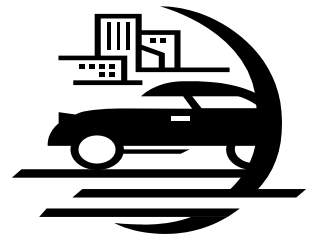
Luces delanteras son un mal suplente para luz del día así que:

- **Nunca maneje tan recio** que no pueda parar dentro de la distancia que pueda ver adelante con sus luces delanteras.
- **Utilice rayos bajos** cuando maneje en las calles de la ciudad o poblado.
- **Utiliza rayos altos** en carreteras cuando no viene otro vehículo hacia usted dentro 500 pies.
- **Cambie a rayos bajos** cuando encuentre tráfico aproximándose para evitar cegar el otro conductor.
- **Cuando siga** a otro vehículo, use rayos bajos cuándo esté a 200 pies de distancia.
- **Cuando conduzca en lluvia pesada** por la noche, use rayos altos.
- **Cuando conduzca de noche** en neblina o nieve, use los rayos bajos o la luz puede ser reflectada para atrás y así reducir la visibilidad.
- **Muchos animales** son más activos de noche y son difíciles a ver; esté atento de animales en la carretera, especialmente en áreas de bosque y rural.



Si las luces altas de un vehículo aproximándose no son bajadas:

- **Evite mirar** directamente a las luces altas.
- **No destelle sus luces altas** al tráfico venidero para alertar el otro conductor, ni dejes sus luces altas.
- **Fíjese al lado** de la carretera, al lado derecho donde esta la raya. Esto te permitirá guiar su vehículo y mantener su vista segura para no ser afectado.
- **Haga esto** hasta que haya pasado el otro vehículo.



No se conviertes en victima de “Hipnosis de la Carretera” (un estado hipnótico que puede ocurrir durante largos plazos de conducir). Si en cualquier momento llega sentirse muy cansado mientras conduce:

- **Hágase a un lado y descanse.**
- **Use la radio** y aire fresco para desviar hipnosis de la carretera.
- **Para cada hora** para caminar y hacer ejercicio; esto le ayudará mantenerse alerta.
- **Trate de reducir** la conduciendo de noche programando tareas durante el día.
- **Use la visera** para reducir el deslumbramiento del tráfico.
- **Inspeccione las luces** del vehículo regularmente para asegurar que estén limpias, funcionando propiamente, y que no tengan lentes rotos. Mantenga las luces propiamente ajustadas.
- **Mantenga las ventanas** limpias. Reemplace vidrios agrietados, los cuales pueden reflectar el relumbre de luces de otros vehículos.
- **Nunca tome medicamento** que puede impedir su discernimiento o lo haga somnoliento.



Conclusión: Fatiga y la falta de atención son un peligro grande por la noche. Conductores no verán o responderán tan rápido en la oscuridad, y el reloj de su cuerpo le dirá que es hora de dormir. No comience a conducir si está cansado. Recuerde usar el 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 reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.