

## Meeting Guidelines

### GOALS:

This safety session should teach employees to understand the importance and practices of defensive driving.

### 1. Motor vehicle accidents are a major cause of injury and death on and off the job.

- Motor vehicle accidents are the most common cause of work-related deaths.
- Factors that increase the risk of accident, injury, and death include:
  - Fatigue
  - Drinking and driving
  - Not wearing a seat belt
  - Driving at night
  - Using a cell phone

### 2. Drive safely and obey traffic laws.

- Wear a seat belt.
- Don't speed.
- Obey traffic signals and signs.
  - Stop fully at stop signs and red lights.
  - Stop fully at a yellow light unless it turns yellow when you're already in the intersection.
- Yield to drivers who have the right of way.
- Don't overload a vehicle and don't load it in a way that blocks your rear or side vision.
- Never pass a school bus when the driver signals to stop.
- Don't drive after drinking alcohol or using drugs because alcohol and many drugs (including prescription and over-the-counter remedies) slow reactions, blur vision, and impair judgment.

### 3. Drive defensively so you can respond safely to other drivers and conditions.

- Give driving full attention, keeping your mind and eyes on the road.
- Stay at least two seconds behind the driver in front; don't tailgate.
  - To measure seconds, start counting "one thousand one, one thousand two" as the driver in front passes a pole or other fixed object. You should not reach the object before "one thousand two."
- On a two-lane road, pass on the left only after signaling.
  - Be sure the other driver sees you and that you have enough room to pass.
- Keep checking your rearview mirror and side mirrors for approaching traffic.
  - Be aware of your mirrors' blind spots.
- Pull over to a safe location and stop if you have to read a map, make a phone call, etc.
- Don't drive when you're sleepy.
- If you start to nod off, pull over, lock the car, and nap.
- Stay constantly alert to other drivers, road construction, potholes, debris, etc.

#### 4. Take special precautions at night.

More accidents happen at night due to fatigue and poor visibility.

- Turn on headlights as soon as it begins getting dark.
- Stay four seconds behind the vehicle in front.
- Use high beams only if no one is in front of or coming toward you.

#### 5. Always expect other drivers to do the unexpected.

Be especially cautious and leave yourself room to maneuver in heavy traffic and around road construction where drivers are more likely to:

- Pass on the right or on the shoulder
- Try to dart in and out of lanes
- Stop or swerve suddenly

#### 6. Maintain your vehicle for safety.

- Regularly rotate tires and replace them when they're worn.
- Check tire pressure when it's cold and keep tires at recommended levels.
- Maintain proper oil and antifreeze/coolant levels.
- Keep lights, mirrors, and windows clean.
- Replace windshield wiper blades periodically.
- Carry emergency equipment, such as:
  - Spare tire, jack, lug wrench, and jumper cables
  - Wrenches, pliers, screwdrivers
  - Unopened containers of oil and other vehicle fluids
  - Flashlight and safety flares

Discussion Point:

Offer and ask for examples of experience that underline the need to “expect the unexpected” to prevent accidents when driving.

Conclusion: Defensive Driving is Safe Driving

Driving is a skill, and your vehicle is a heavy and potentially dangerous machine. To prevent accidents, give driving your full attention.

Test Your Knowledge:

...

### Quiz

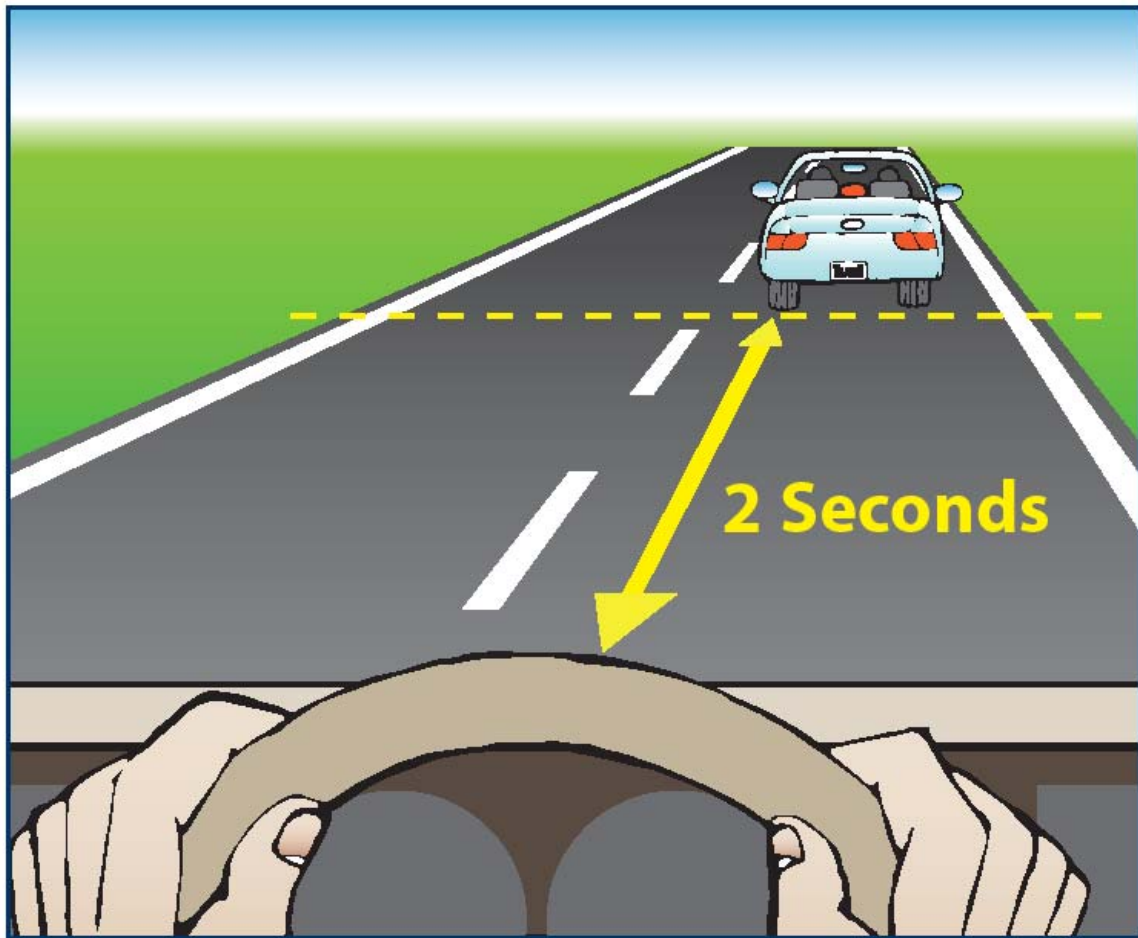
1. **The most common cause of work-related death is:**
  - a. Motor vehicle accidents
  - b. Falls from heights
  - c. Chemical exposure
2. **Serious accidents are more likely when you don't use a seatbelt, drive at night, or:**
  - a. Drive at the speed limit
  - b. Play music in the car
  - c. Drink and drive
3. **If you see a stopped school bus, you should:**
  - a. Go, if there are no children visible
  - b. Stop
  - c. Stop if school bus driver tells you to
4. **In daytime driving, the safe distance between two vehicles is:**
  - a. One second
  - b. Two minutes
  - c. Two seconds
5. **The safe distance between two vehicles at night is:**
  - a. Two seconds
  - b. Four seconds
  - c. Four minutes
6. **When you come to a stop sign, you should:**
  - a. Stop
  - b. Slow
  - c. Slow or stop, depending on traffic
7. **You shouldn't drive if you've been drinking or taking medication.**
  - a. True
  - b. False
8. **In heavy traffic, you have to be alert to other drivers who may:**
  - a. Honk
  - b. Stay two seconds behind you
  - c. Stop suddenly
9. **Part of good car maintenance is to regularly check:**
  - a. Tire pressure
  - b. Mileage
  - c. Weight of load
10. **A vehicle emergency kit might include:**
  - a. A list of motels
  - b. Flashlight and safety flares
  - c. Dried food

## Answers to Quiz

1. a. Motor vehicle accidents
2. c. Drink and drive
3. b. Stop. That's the law
4. c. Two seconds
5. b. Four seconds
6. a. Stop fully
7. a. True
8. c. Stop suddenly
9. a. Tire pressure
10. b. Flashlight and safety flares



# DEFENSIVE DRIVING



**DON'T TAILGATE.**  
**Stay at least two seconds**  
**behind the driver in front.**



## Defensive Driving

### Why Wear Seat Belts?

- More Americans between the ages of 1 and 34 die as a result of motor vehicle injuries than any other cause.
- Lifetime odds are 1 in 3 that you will be seriously injured in a traffic accident, and 1 in 100 that you will be killed.
- Motor vehicle crash injuries produce more new cases of quadriplegia (paralysis below the neck) and paraplegia (paralysis below the waist) than all other causes combined.
- In major automobile injury cases, 50 percent of the victims suffer brain damage, and 40 percent sustain spinal cord injuries.
- Motor vehicle crashes are a major cause of epilepsy.
- Seventy percent of deaths and injuries occur at speeds of 40 miles per hour or less and no more than 5 miles from home.
- There has been a decrease of 40% in fatalities in countries where seat belts are mandatory.

### Buckle Up!

**Make it a habit to buckle up as soon as you get into a vehicle—as a driver or a passenger.**

### In an accident, a seat belt can save you from:

- Crashing into the dashboard or steering wheel
- Flying out of the car
- Having serious internal injuries
- Being knocked unconscious

### Buckle up correctly

- Buckle the lap belt low and snug across your hips, even if you have an automatic shoulder belt.
- Place the shoulder belt over your collarbone and across the front of your chest—not behind your back or under your arm.

**In every type of vehicle—  
with or without airbags—  
seat belts save lives!**

## Payroll Stuffers

### Foul Weather Driver Alert

- Be sure your lights, windshield wipers, and tires are in good working condition.
- Carry snow and ice removal and traction materials in cold-winter climates.
- Slow down and stay at least four seconds behind the vehicle in front.
- Be prepared to respond quickly if other drivers lose control.
- Use lights, windshield wipers, and defrosters.
- Keep in mind that roads are most slippery when they're just a little wet.
- Slow down when you go through puddles. Tap your brakes and test them once through the puddle.
- Clear any snow and ice off the car before you drive.
- Remember that ice forms first on bridges and lasts longest in shady spots.
- If you skid, take your foot off the gas and the brake (unless you have ABS) and steer gently into the skid to get the wheels rolling again.
- Slow down gradually in fog and avoid passing.

### Foul Weather Driver Alert

- Be sure your lights, windshield wipers, and tires are in good working condition.
- Carry snow and ice removal and traction materials in cold-winter climates.
- Slow down and stay at least four seconds behind the vehicle in front.
- Be prepared to respond quickly if other drivers lose control.
- Use lights, windshield wipers, and defrosters.
- Keep in mind that roads are most slippery when they're just a little wet.
- Slow down when you go through puddles. Tap your brakes and test them once through the puddle.
- Clear any snow and ice off the car before you drive.
- Remember that ice forms first on bridges and lasts longest in shady spots.
- If you skid, take your foot off the gas and the brake (unless you have ABS) and steer gently into the skid to get the wheels rolling again.
- Slow down gradually in fog and avoid passing.



## Guia para la Junta

### METAS:

Esta sesión de seguridad debería enseñar a los empleados a entender la importancia y prácticas del manejo defensivo.

### 1. Los accidentes de vehículos motorizados son causa principal de lesiones y muerte en y fuera del trabajo.

- Los accidentes de vehículos motorizados son la causa más común de muertes relacionadas al trabajo.
- Los factores que aumentan el riesgo de accidente, lesión, y muerte incluyen:
  - Fatiga.
  - Tomar y manejar.
  - No usar la correa de seguridad.
  - Manejar de noche.
  - Usar un teléfono celular.

### 2. Maneje con seguridad y obedezca las leyes del tránsito.

- Use la correa de seguridad.
- No corra.
- Obedezca las señales y señales de tránsito
  - Pare completamente en las señales de parada y en las luces rojas.
  - Pare completamente en una luz amarilla, a menos que cambie a amarillo cuando usted ya está en la intersección.
- Ceda a los pilotos que tienen el derecho de vía.
- No sobrecargue un vehículo y no lo cargue en una forma que impida su visión posterior o lateral.
- Nunca pase a un ómnibus escolar cuando el chofer señala para parar.
- No maneje después de beber alcohol, o usar drogas. El alcohol y muchas drogas (incluidas las medicinas con receta o sin ella) demoran las reacciones, empañan la visión, y afectan el juicio.

### 3. Maneje a la defensiva para responder con seguridad a otros pilotos y condiciones.

- Dé toda su atención al manejo, mantenga su mente y ojos en el camino.
- Permanezca por lo menos dos segundos detrás del conductor que va al frente suyo; no siga demasiado cerca a otro carro.
  - Para medir los segundos, comienzo contando “mil uno, mil dos” a medida que el piloto adelante suyo pasa frente a un poste y otro objeto fijo. Usted no debe alcanzar el objeto antes de llegar a “mil dos.”
- En un camino de doble vía, pase únicamente por la izquierda, después de hacer señales.
  - Asegúrese que el otro piloto lo ve y que tiene suficiente espacio para pasar.
- Verifique por los espejos retrovisor y laterales cualquier tráfico que se aproxima.
  - Este consciente de los puntos ciegos de los espejos.
- Salga del camino y deténgase si tiene que leer un mapa, hacer una llamada, etc.
- No maneje si tiene sueño. Si comienza a cabecear, salga de la carretera, cierra el auto, y descanse.
- Permanezca constantemente alerta por los otros coches, construcción del camino, huecos, desechos, etc.
- No maneje cuando usa el teléfono. Pare en un lugar seguro.

#### 4. Tome precauciones especiales de noche.

Más accidentes ocurren de noche, debido a que los choferes no pueden ver tan bien y pueden estar cansados.

- Prenda las luces tan pronto comienza a oscurecer.
- Permanezca cuatro segundos detrás del auto que lo precede.
- Use luz alta sólo nadie está al frente, suyo o viniendo hacia usted.

#### 5. Siempre espere que otros pilotos hagan lo inesperado.

Sea especialmente cuidadoso y deje espacio para maniobrar en tráfico pesado y alrededor de construcción en el camino donde es más probable que los pilotos pueden:

- Pasar por la derecha o por la berma.
- Tratar de cambiar de líneas en forma rápida.
- Parar o virar bruscamente.

#### 6. Mantener su vehículo por seguridad.

- Rotar regularmente las ruedas o reemplazarlas cuando están gastadas.
- Verificar la presión de las ruedas cuando hace frío y mantenerlas a los niveles recomendados.
- Mantener niveles adecuados de aceite y líquidos anticongelantes/refrigerantes.
- Mantener limpios luces, ventanas y espejos.
- Reemplazar las plumillas de los limpiaparabrisas en forma periódica.
- Llevar equipo de emergencia, como:
  - Rueda de repuesto, gata hidráulica, llave para ruedas, y cables de conexión
  - Llaves, alicates, desatornilladores
  - Recipientes cerrados de aceite y otros fluidos del vehículo
  - Linternas y señales de seguridad

#### Punto de Discusión:

Ofrezca y pida ejemplos de experiencias que subrayan la necesidad de “esperar lo inesperado” para prevenir accidentes cuando se maneja.

#### Conclusión: El Manejo a la Defensiva Es Manejo Seguro

Manejar es una destreza, y su vehículo es una máquina pesada y potencialmente peligrosa. Para prevenir accidentes preste toda su atención al conducir.

#### Pruebe su Conocimiento:

...

## Examen

- 1. La causa más común de las muertes relacionadas con el trabajo es:**
  - a. Los accidentes con vehículos automotores
  - b. Las caídas desde lugares altos
  - c. La exposición a químicos
  
- 2. Uno tiene más probabilidades de sufrir un accidente si maneja de noche, si no usa cinturón de seguridad, o si:**
  - a. Maneja respetando los límites de velocidad
  - b. Maneja escuchando música
  - c. Toma y maneja
  
- 3. Si ve un ómnibus escolar detenido, usted debe:**
  - a. Seguir adelante, si no hay ningún niño a la vista
  - b. Detenerse
  - c. Detenerse si el conductor del ómnibus le pide que lo haga
  
- 4. Al manejar de día, la distancia a dejar entre un vehículo y otro es de:**
  - a. Un segundo
  - b. Dos minutos
  - c. Dos segundos
  
- 5. Al manejar de noche, la distancia a dejar entre un vehículo y otro es de:**
  - a. Dos segundos
  - b. Cuatro segundos
  - c. Cuatro minutos
  
- 6. Al llegar a una señal de pare, usted debe:**
  - a. Detenerse por complete
  - b. Disminuir la velocidad
  - c. Disminuir la velocidad o parar, según el tráfico
  
- 7. Uno no debe manejar si estuvo bebiendo o si est- tomando algún medicamento.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
  
- 8. Cuando hay mucho tráfico, uno debe tener cuidado con los demás conductores ya que éstos:**
  - a. Pueden tocarle bocina
  - b. Pueden mantenerse a una distancia de dos segundos de su auto
  - c. Pueden parar de golpe
  
- 9. Para mantener el auto en buenas condiciones hay que:**
  - a. Revisar la presión del aire en las gomas
  - b. Revisar el millaje
  - c. Revisar el peso de la cargas
  
- 10. El equipo de emergencia de un vehículo debe estar compuesto por:**
  - a. Una lista de motels
  - b. Una linterna y balizas
  - c. Comida no percedera

## Repuestas del Examen

1. a. Los accidentes con vehículos
2. c. Toma y maneja
3. b. Detenerse, lo dice la ley
4. c. Dos segundos
5. b. Cuatro segundos
6. a. Detenerse por completo
7. a. Verdadero
8. c. Parar de golpe
9. a. Revisar la presión del aire en las gomas
10. b. Una linterna y balizas

# MANEJO DEFENSIVAMENTE



**NO SEA EL IMPACTO! Mantenga  
por los menos dos segundos  
detras del chofer que va enfrente.**



## Peligros en las Calles

### ¿Por qué usar cinturones de seguridad?

- Más Americanos entre 1 y 34 años de edad mueren por lesiones causadas en un vehículo que por cualquier otra causa.
- Existen las probabilidades de 1 en 3 que usted sufrirá serias lesiones en un accidente automovilístico, y 1 en 100 de morir.
- Las lesiones por choques automovilísticos producen más casos nuevos de tetraplejía (parálisis abajo del cuello) y paraplejía (parálisis abajo de la cintura) que cualquier otras causas combinadas.
- En casos de lesiones graves de automóvil el 50% de las víctimas sufren daños cerebrales, y el 40% sufren lesiones en la espina dorsal.
- Los choques de vehículos de motor son la mayor causa de epilepsia.
- El setenta por ciento de las muertes y lesiones ocurren a velocidades de 40 millas por hora o menos y no más de 5 millas de distancia del hogar.
- En los países donde el uso de los cinturones de seguridad es obligatorio, las fatalidades han disminuido un 40%.

### ¡Abróchese el Cinturón!

**Acostumbre a abrocharse el cinturón tan pronto como se suba a su vehículo - como conductor o pasajero.**

### En un accidente, el cinturón de seguridad lo puede salvar de:

- Golpearse con el tablero o el volante
- Salirse del vehículo
- Sufrir serias lesiones internas
- Quedar inconsciente

### Abróchese correctamente

- Abroche el cinturón del regazo y ajústelo enfrente de sus caderas, aunque tenga un cinturón de hombro automático
- Coloque el cinturón del hombro sobre su hueso de la clavícula y crúcelo por enfrente de su pecho - no atrás de su espalda o debajo de su brazo

**En todo tipo de vehículo—  
Con o sin bolsas de aire—  
¡Los cinturones de seguridad salvan vidas!**

## Información para el Empleado

### Alerta para Conductores Durante Clima Peligroso

- Asegúrese de que sus luces, limpiabrisas, y llantas estén en buenas condiciones.
- Durante el invierno, cuente con equipo para remover la nieve y el hielo y materiales de tracción.
- Disminuya la velocidad y mantenga una distancia de cuatro segundos de los demás vehículos.
- Prepárese para responder rápidamente si algún otro conductor pierde el control.
- Use sus luces, limpiabrisas, y anticongelantes.
- Recuerde que las calles se vuelven muy resbalosas cuando están un poco mojadas.
- Disminuya la velocidad cuando pase por charcos. Presione los frenos ligeramente, y pruébelos una vez cuando pase por el charco.
- Quite la nieve y el hielo de su carro antes de manejar.
- Recuerde que se forma hielo en los puentes primero y dura más en las áreas sombreadas.
- Si patina, deje de presionar al acelerador y los frenos (a menos que cuente con frenos anti-bloqueo) y voltee las llantas en dirección hacia donde está patinando con mucho cuidado.
- Disminuya su velocidad gradualmente cuando haya neblina y no rebase otros carros.

### Alerta para Conductores Durante Clima Peligroso

- Asegúrese de que sus luces, limpiabrisas, y llantas estén en buenas condiciones.
- Durante el invierno, cuente con equipo para remover la nieve y el hielo y materiales de tracción.
- Disminuya la velocidad y mantenga una distancia de cuatro segundos de los demás vehículos.
- Prepárese para responder rápidamente si algún otro conductor pierde el control.
- Use sus luces, limpiabrisas, y anticongelantes.
- Recuerde que las calles se vuelven muy resbalosas cuando están un poco mojadas.
- Disminuya la velocidad cuando pase por charcos. Presione los frenos ligeramente, y pruébelos una vez cuando pase por el charco.
- Quite la nieve y el hielo de su carro antes de manejar.
- Recuerde que se forma hielo en los puentes primero y dura más en las áreas sombreadas.
- Si patina, deje de presionar al acelerador y los frenos (a menos que cuente con frenos anti-bloqueo) y voltee las llantas en dirección hacia donde está patinando con mucho cuidado.
- Disminuya su velocidad gradualmente cuando haya neblina y no rebase otros carros.