



## Seguridad del Conductor

El conducir un vehículo requiere de una conducta responsable. Dependiendo del tipo de camiones que tenga su compañía, es probable que necesite una licencia comercial para conducir (CDL). El Departamento de Transportación de EUA (DOT) requiere que los operadores que tengan una CDL cumplan con ciertas reglas para ayudar en la seguridad de público que viaja. Además, hay ciertos requisitos para los operadores que no tengan una CDL. Lo siguiente es tan solo una pequeña parte de los que el DOT requiere de los operadores.

### 1 Un adecuado descanso

- No conduzca el vehículo si está cansado. Usted debe responder rápidamente a las acciones de los otros conductores.
- Duerma lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño para funcionar correctamente y permanecer alertas todo el día.
- Baje los vidrios o abra las ventilas para permanecer despierto mientras maneja.
- Tome descansos cortos y frecuentes para permanecer alerta en viajes largos.

### 2 Alcohol

- Nunca beba alcohol antes de ni al conducir un vehículo. Los conductores ebrios matan a muchas personas cada año.
- El comer no le evita emborracharse.
- Una cerveza de 12 onzas tiene la misma cantidad de alcohol que un vaso de 1 onza de licor o un vaso de vino de 8 onzas.
- El café no hará que un ebrio esté sobrio; lo único que hará que el ebrio se ponga sobrio es el tiempo.
- Su cuerpo requiere aproximadamente una hora para procesar cada bebida alcohólica consumida.

### 3 Drogas

- Se le prohíbe a los operadores de vehículos comerciales de motor el conducir un vehículo se están bajo la influencia de alguna sustancia que pudiera afectar su forma de conducir.- perdería su licencia por violar esta regla.
- Los operadores CDL deben abstenerse de tomar sustancias controladas antes de o mientras conducen un vehículo.
- Las sustancias controladas pueden incluir medicinas tales como pastillas para dietas y otros estimulantes.

El conducir es una seria responsabilidad. Siga las sugerencias anteriores para evitar accidentes.

# Consejos de Entrenamiento de Seguridad del Conductor

- Revise la política de su compañía en cuanto a las drogas y al alcohol.
- De ser posible, muestre el video del NRCA “Driver Safety: Keep Your Edge.”

---

**Notas:**

Fecha

Firma del Presentador

Temas Adicionales Hablados: \_\_\_\_\_

**TODOS LOS CONCURRENTES DEBEN FIRMAR**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

National Roofing Contractors Association  
No further reproductions authorized. Jun 03, 2024.