

Minimizar el Cansancio al Manejar

Sea al manejar, repostar, cargar, descargar, subir o bajar del camión, el cansancio puede afectar su capacidad de realizar estas tareas con seguridad. Sepa como minimizar los efectos del cansancio al seguir las siguientes sugerencias.

- Descanse lo suficiente antes de salir de viaje. Al hacer sus planes para el viaje permite suficiente tiempo para dormir. Es más difícil descansar lo suficiente en sus días libres en casa. Tome en cuenta que siempre habrá más cosas que hacer que suficiente tiempo para hacerlas. Priorice!
- Antes de salir de regreso a casa asegure que durmió lo suficiente la noche anterior. Nada puede sustituir el sueño.
- Presta atención a los señales del cansancio y somnolencia, especialmente entre el 2 y 6 de la mañana. Si se siente el sopor, pare el carro y echarse un sueño.
- Planifique tiempo para descansar por lo menos cada 2 horas o cada 120 millas, sin embargo pare antes si es necesario.
- Echarse un sueño cuando sea necesario, pero haga planes anteriormente. Dormir al lado de la calle puede ser peligroso y es prohibido en la carretera y en muchas de las rutas estatales también. Busque un lugar seguro para parar como paraderos de camiones, áreas de descanso, carreteras que forman intersección o lugares designados para parar.
- Tome aire fresco. Mantenga la ventana un poco abierto. Durante un descanso, camine un poco, haga un chequeo de seguridad o haga algún tipo de ejercicio antes de empezar a manejar de nuevo.
- Si se siente somnolencia, pero no esta cerca al paradero, hable con otros chóferes por medio del CB. Abre la ventana. Escuche música y cante con la música.

WCF.COM

Minimizar el Cansancio al Manejar

Sea al manejar, repostar, cargar, descargar, subir o bajar del camión, el cansancio puede afectar su capacidad de realizar estas tareas con seguridad. Sepa como minimizar los efectos del cansancio al seguir las siguientes sugerencias.

- Descanse lo suficiente antes de salir de viaje. Al hacer sus planes para el viaje permite suficiente tiempo para dormir. Es más difícil descansar lo suficiente en sus días libres en casa. Tome en cuenta que siempre habrá más cosas que hacer que suficiente tiempo para hacerlas. Priorice!
- Antes de salir de regreso a casa asegure que durmió lo suficiente la noche anterior. Nada puede sustituir el sueño.
- Presta atención a los señales del cansancio y somnolencia, especialmente entre el 2 y 6 de la mañana. Si se siente el sopor, pare el carro y echarse un sueño.
- Planifique tiempo para descansar por lo menos cada 2 horas o cada 120 millas, sin embargo pare antes si es necesario.
- Echarse un sueño cuando sea necesario, pero haga planes anteriormente. Dormir al lado de la calle puede ser peligroso y es prohibido en la carretera y en muchas de las rutas estatales también. Busque un lugar seguro para parar como paraderos de camiones, áreas de descanso, carreteras que forman intersección o lugares designados para parar.
- Tome aire fresco. Mantenga la ventana un poco abierto. Durante un descanso, camine un poco, haga un chequeo de seguridad o haga algún tipo de ejercicio antes de empezar a manejar de nuevo.
- Si se siente somnolencia, pero no esta cerca al paradero, hable con otros chóferes por medio del CB. Abre la ventana. Escuche música y cante con la música.

WCF.COM

Minimizar el Cansancio al Manejar

Sea al manejar, repostar, cargar, descargar, subir o bajar del camión, el cansancio puede afectar su capacidad de realizar estas tareas con seguridad. Sepa como minimizar los efectos del cansancio al seguir las siguientes sugerencias.

- Descanse lo suficiente antes de salir de viaje. Al hacer sus planes para el viaje permite suficiente tiempo para dormir. Es más difícil descansar lo suficiente en sus días libres en casa. Tome en cuenta que siempre habrá más cosas que hacer que suficiente tiempo para hacerlas. Priorice!
- Antes de salir de regreso a casa asegure que durmió lo suficiente la noche anterior. Nada puede sustituir el sueño.
- Presta atención a los señales del cansancio y somnolencia, especialmente entre el 2 y 6 de la mañana. Si se siente el sopor, pare el carro y echarse un sueño.
- Planifique tiempo para descansar por lo menos cada 2 horas o cada 120 millas, sin embargo pare antes si es necesario.
- Echarse un sueño cuando sea necesario, pero haga planes anteriormente. Dormir al lado de la calle puede ser peligroso y es prohibido en la carretera y en muchas de las rutas estatales también. Busque un lugar seguro para parar como paraderos de camiones, áreas de descanso, carreteras que forman intersección o lugares designados para parar.
- Tome aire fresco. Mantenga la ventana un poco abierto. Durante un descanso, camine un poco, haga un chequeo de seguridad o haga algún tipo de ejercicio antes de empezar a manejar de nuevo.
- Si se siente somnolencia, pero no esta cerca al paradero, hable con otros chóferes por medio del CB. Abre la ventana. Escuche música y cante con la música.

WCF.COM