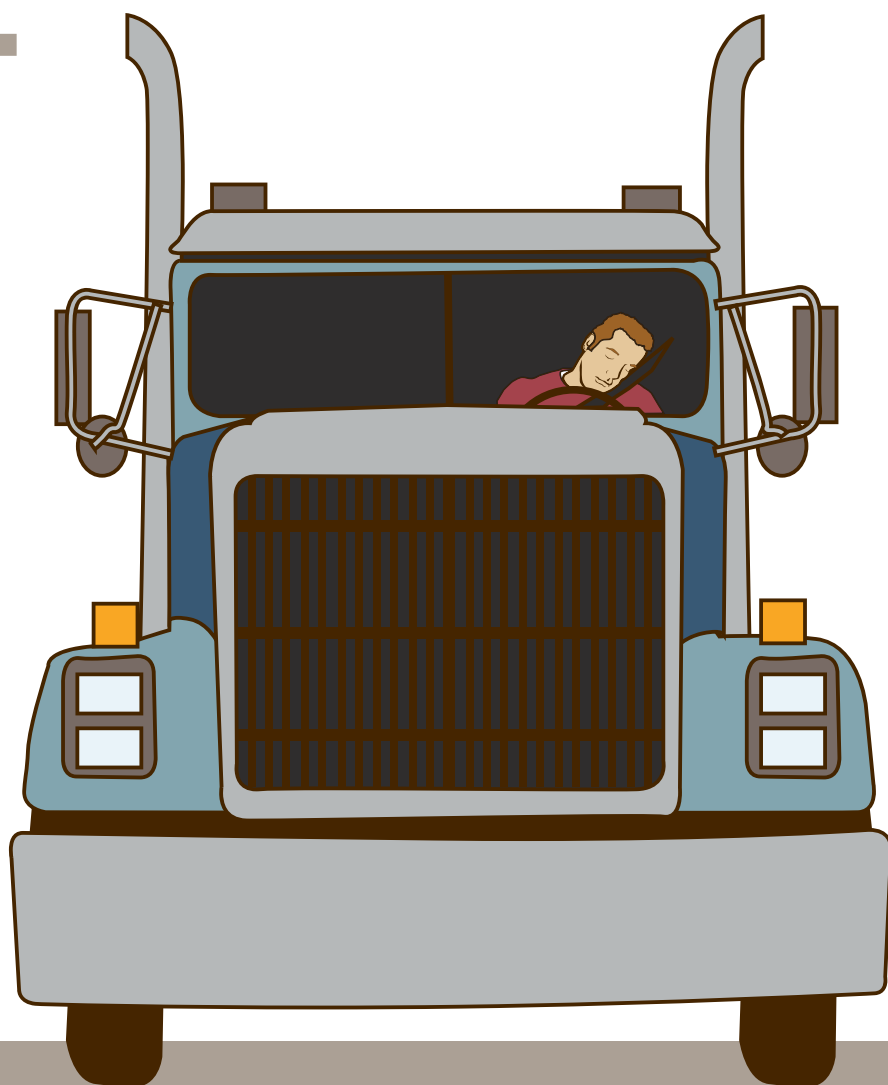


# MINIMIZAR EL CANSANCIO AL MANEJAR

Ya sea al manejar, reposar, cargar, descargar, subir o bajar del vehículo, el cansancio puede afectar su capacidad de realizar estas tareas con seguridad. Conozca como minimizar los efectos del cansancio al seguir las siguientes sugerencias.



## CONSEJOS DE SEGURIDAD

### DESCANSE DEBIDAMENTE ANTES DEL VIAJE

Descanse lo suficiente antes de salir de viaje. Al hacer sus planes para el viaje planee 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. Determine sus prioridades.

### DESCANSE DEBIDAMENTE ANTES DEL VIAJE DE REGRESO

Antes de salir de regreso a casa asegúrese de dormir lo suficiente la noche anterior. Nada puede sustituir el sueño.

### PRESTE ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE FATIGA

Preste atención a las señales del cansancio y somnolencia, especialmente entre las 2 y 6 de la mañana. Si se siente agotado, detenga el vehículo y duerma por un rato.

### PROGRAME DESCANSOS

Planifique tiempo para descansar por lo menos cada 2 horas o cada 120 millas, pero si es necesario detenerse antes, hágalo.

### DESCANSE SEGURO (A)

Duerma por un rato cuando sea necesario, pero haga planes con anterioridad. 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 ello.

### TOME AIRE FRESCO

Mantenga la ventana un poco abierta. Durante un descanso, camine un poco, haga un chequeo de seguridad o haga algún tipo de ejercicio antes de empezar a manejar de nuevo.

### ESTE ALERTA POR ASISTENCIA

Si se siente con sueño, pero no está cerca al paradero, hable con otros choferes por medio del CB. Abra la ventana. Escuche música y cante acompañado del radio.