

Driver safety on and off the job



Fleet safety

More than 42,000 people die in crashes every year on U.S. roads. That comes to about 115 deaths every day – or nearly five deaths every hour. Many of those deaths are the result of incidents that take place during the workday or during the commutes to and from work.

Employers absorb the brunt of costs for injuries that occur both on and off the job through lost work days and insurance premiums. Whether you manage a fleet of vehicles, oversee a mobile sales force or employ commuters, implementing a driver safety program can help you save on costs and prevent injuries for your employees and their loved ones.

Distracted driving

At least eight people a day are killed in distraction-affected crashes. Many employers have enacted cell phone driving policies, but cell phones aren't the only source of distractions on the road: calls, texts, vehicle touchscreens, food and even other passengers can create dangerous distractions. Employers should adopt a strong distracted driving policy asking employees to:

- Program/start GPS equipment, music or podcasts while the vehicle is safely parked
- Set cell phones to Do Not Disturb and/or silence notifications while driving

- Inform clients, associates and business partners that calls will be returned when employees are not driving
- Pull over safely and park before taking calls, sending texts/emails, or adjusting GPS/music/podcasts

Many people drive distracted even when they know about the risks. This can sometimes be due to pressure to respond or remain productive even while driving. A strong distracted driving policy sets the expectation that when employees are behind the wheel, their only job is to drive.

Impaired driving

Impaired driving has been a leading cause of U.S. traffic deaths for decades and includes more than just drugs and alcohol. Impairment might be caused by stress, fatigue and distraction that can prevent workers from being their best at work and while driving.

Distracted and fatigued drivers show signs of impairment similar to those of an intoxicated driver. Sending or reading a text for just a few seconds, for example, is equivalent to driving the length of a football field blindfolded. Meanwhile, more than one in three workers report being fatigued, and losing even two hours of sleep is similar to the effect of having three beers.



Avoiding any type of substance before and while driving is crucial to avoiding these risks, as is always getting enough sleep to feel rested. On long trips, schedule regular breaks and, if needed, pull over safely to take a nap or drink a caffeinated beverage.

New and existing safety technologies can also help, but only if they are used properly. Drowsiness Alert and Lane Departure Warning, for example, can detect common drowsy driving patterns and warn drivers to stay in their lane or take a break. Check out [MyCarDoesWhat.org](https://www.mycardoeswhat.org) to learn more about the latest vehicle safety technologies.

Speeding

Speeding is a major factor in traffic crashes, as it reduces a driver's reaction time, increases a vehicle's stopping distance and reduces the effectiveness of safety structures like guardrails. Speeding also increases the odds of injury and death in a crash, particularly in crashes involving pedestrians. In addition to speeding, frequent and unnecessary lane changes, tailgating, and running red or yellow lights can create dangerous situations for all road users.

If you notice yourself speeding, slow down, increase your following distance and focus on being a defensive driver. If other drivers are aggressive, safely put distance between your vehicles and avoid retaliating in any way.

Remember, your loved ones are counting on you to get home safe and everyone else on the road is counting on you to help them do the same.

Buckle up for safety

Over 90% of drivers and passengers in the U.S. wear their seat belts, yet more than half of vehicle occupants killed in crashes are unbuckled. Seat belts are simple, inexpensive, and effective at saving lives and preventing injuries. And employees who get in the habit of buckling up at work are more likely to do so off the clock.

Bottom line: No organization can afford to ignore traffic safety. Use these simple steps to get to your destination safely.



Seguridad del conductor dentro y fuera del trabajo



Seguridad en vehículos

Más de 42,000 personas mueren en colisiones de vehículos en carreteras estadounidenses cada año. Son 115 defunciones por día, o casi cinco muertes por hora. Muchas de estas muertes son el resultado de incidentes que suceden durante la jornada de trabajo o durante los traslados hacia y desde el trabajo.

Los empleadores absorben la mayor parte de los costos de las lesiones que ocurren dentro y fuera del trabajo a causa de los días laborales perdidos y las primas del seguro. Ya sea que administre una flota de vehículos, supervise una fuerza de trabajo de ventas móviles o emplee a viajeros, implementar un programa de seguridad para los conductores puede ayudarlo a ahorrar en costos y evitar lesiones a sus empleados y seres queridos.

Distracciones al conducir

Al menos ocho personas por día mueren en accidentes causados por distracciones al conducir. Muchos empleadores han promulgado políticas respecto del uso de teléfonos celulares al conducir, aunque estos no son la única causa de riesgo en la carretera: llamadas, mensajes de texto, pantallas táctiles de los vehículos, comida e incluso otros pasajeros pueden crear distracciones peligrosas. Los empleadores deben adoptar una política firme respecto de las distracciones al conducir y solicitar a los empleados que hagan lo siguiente:

- Programar o iniciar los equipos de GPS, música o podcast cuando el vehículo está estacionado de forma segura.
- Configurar los teléfonos celulares en el modo de "No interrumpir" o silenciar las notificaciones mientras conducen.

- Informar a los clientes, colegas y socios comerciales que les devolverán las llamadas cuando no estén conduciendo.
- Detener el vehículo de forma segura y estacionarse antes de responder llamadas, enviar mensajes de texto/correos electrónicos o configurar GPS/música/podcasts.

Muchas personas conducen distraídas aunque conozcan los riesgos que esto implica. Esto a veces se puede deber a la presión de responder o mantenerse productivo aun al conducir. Una política firme respecto de la prevención de distracciones al conducir establece la expectativa de que, cuando los empleados están al volante, su único trabajo es conducir.

Conducción deteriorada

La conducción deteriorada ha sido la causa principal de muertes por accidentes de tráfico durante décadas, e involucra más que solo drogas y alcohol. El deterioro puede ser causado por estrés, fatiga y distracción que pueden evitar que los trabajadores den lo mejor de sí en el trabajo y mientras conducen.

Los conductores distraídos o cansados muestran señales de incapacidad similares a las de un conductor intoxicado. Enviar o leer un mensaje de texto por apenas unos segundos, por ejemplo, equivale a conducir a ciegas la distancia que mide una cancha de fútbol. Mientras tanto, más de uno de cada tres trabajadores informan estar agotados, y perder hasta dos horas de sueño es similar al afecto de tomar tres cervezas.



Evitar ingerir cualquier tipo de sustancia antes o mientras conduce es fundamental para evitar estos riesgos, al igual que dormir lo suficiente para sentirse descansado. En los viajes largos, programe descansos regulares y, de ser necesario, estacione el vehículo para dormir una siesta o tomar una bebida con cafeína.

También pueden ser útiles las tecnologías de seguridad nuevas y existentes, pero solo si se usan de manera adecuada. Las tecnologías de alerta de somnolencia y el asistente de mantenimiento de carril, por ejemplo, pueden detectar patrones de somnolencia comunes durante la conducción y advertir a los conductores que permanezcan en su carril o se tomen un descanso. Consulte [MyCarDoesWhat.org](https://www.mycardoeswhat.org) para obtener más información acerca de las tecnologías de seguridad vehicular más recientes.

Exceso de velocidad

El exceso de velocidad es un factor determinante de los accidentes de tráfico ya que reduce el tiempo de reacción del conductor, aumenta la distancia necesaria para detener el vehículo y reduce la efectividad de las estructuras de protección, como las barandas. Conducir velozmente aumenta las posibilidades de lesión y muerte en un accidente, en especial los que involucran peatones. Además de conducir a alta velocidad, cambiar de carril innecesariamente, conducir pegado al vehículo de adelante y no respetar los semáforos pueden crear situaciones peligrosas para todos los usuarios de las carreteras.

Si nota que está acelerando demasiado, reduzca la velocidad, aumente la distancia entre su vehículo y el que va adelante, y enfóquese en ser un conductor defensivo. Si otros conductores son agresivos, mantenga distancia entre los vehículos y evite tomar represalias.

Recuerde que sus seres queridos esperan que llegue a casa a salvo y todos en la carretera cuentan con su ayuda para hacer lo mismo.

Uso del cinturón de seguridad

Más del 90% de los conductores y pasajeros de los Estados Unidos usan sus cinturones de seguridad, aunque más de la mitad de los ocupantes de los vehículos que mueren en los accidentes no lo hacen. Los cinturones de seguridad son simples, económicos y efectivos a la hora de salvar vidas y prevenir lesiones. Y los empleados que tengan el hábito de usarlos en el trabajo es más probable que lo hagan también fuera de este.

Conclusión: ninguna organización puede darse el lujo de ignorar la seguridad en el tránsito. Siga estos pasos sencillos para llegar a su destino de manera segura.

