

SAFETY MATTERS

TRAINING FROM KMIT



ToolBox
TALKS



AVOID DRIVING DISTRACTIONS

As the holidays approach and our schedules are busier than ever, it becomes easier to get distracted. While it is nice to daydream about time off with the family, it is important not to let these distractions keep us from being safe on the road. Follow the tips below to avoid distractions while driving.

DANGERS OF MULTI-TASKING

While we cannot control another person's driving, there is plenty we can do to reduce our own driver distractions. To minimize risks avoid the following while driving:

- Talking on a cell phone
- Texting on a cell phone
- Touching up makeup or hair
- Eating
- Talking with passengers
- Smoking
- Allowing pets to sit on your lap
- Reading directions or looking at a map

If you need to use your cell phone or look at a map, pull over to the side of the road first. Use your time wisely so you do not have to eat in your car or put on grooming while driving. While multi-tasking can help us accomplish more things in a day, avoid doing so while driving; it is not worth risking your life or the lives of others.

CELL PHONES

Cell phones are by far the most common distraction for drivers. Cell phone use is especially dangerous because drivers cannot safely divide their attention between the road and their conversation. According to the American Automobile Association (AAA), for every two seconds that a driver's eyes stray away from the road, he or she is twice as likely to have an accident.

The latest danger to hit the roadways in recent years is texting while driving. AAA states that texting requires a motorist's full attention, which obviously affects that individual's attention to the road. This is a concern not just for drivers during their commute or daily activities; many

occupational drivers have been involved in roadway crashes that have taken the lives of others. Many states have outlawed the use of cell phones and texting while driving. Do not use your cell phone in any capacity while driving. If you must make a phone call or send a text, pull off the road safely first.

WORK ZONE SAFETY

Pay close attention when entering a work zone. Do not be distracted by the work going on in a work zone; instead, focus on the road and the people directing traffic. Pay attention to any workers in the area. Working men and women put their lives on the line to help guide traffic so the rest of us can have a smooth commute.

- Stay alert by watching out for people and road blocks
- Keep a safe distance away from other vehicles and work zone equipment.
- As always, expect the unexpected!

Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. All IMA recommendations are purely advisory to help clients identify and effectively control exposures to loss. We do not infer or imply in the making of recommendations and comments that all possible hazards are noted or to indicate that other hazards do not exist. The maintenance of safe premises, operations and equipment, the avoidance of unsafe conditions and practices, and compliance with Federal, State and local statutes and laws are the sole responsibility of the client.

Sources:

- "Driver Distractions", playing if safe, Zywave, [\(11.16.09\)](http://www.zywave.com)
- "Texting While Driving: Don't Even Think About It!", playing if safe, Zywave, [\(11.16.09\)](http://www.zywave.com)
- "Put on the Brake in Work Zones", playing if safe, Zywave, [\(11.16.09\)](http://www.zywave.com)





EVITE DISTRAERSE CUANDO MANEJE

En esta temporada del año, a menudo nos encontramos concentrados en otras cosas. Si bien es agradable soñar despierto imaginándose un tiempo libre con la familia, no debemos permitir que las distracciones nos pongan en peligro en las carreteras. Siga estos consejos para impedir que se distraiga.

LOS PELIGROS DE REALIZAR TAREAS MÚLTIPLES

Si bien es posible que no pueda hacer mucho para controlar la forma en que maneje otra persona, sí puede hacer muchas cosas para reducir sus propias distracciones como conductor. Para minimizar sus riesgos cuando maneje, evite:

- Hablar por teléfono celular
- Escribir textos en el teléfono celular
- Retocarse el maquillaje o arreglarse el cabello mientras se mira en el espejo retrovisor
- Comer
- Hablar con pasajeros
- Estar pendiente de los cigarrillos
- Que su perro se le siente en las piernas
- Leer instrucciones o consultar un mapa

Si tiene que usar el teléfono celular o quizás consultar un mapa, hágase a un lado de la carretera. Use su tiempo con sensatez para que no tenga que comer en el automóvil ni maquillarse mientras maneje. Si bien la ejecución de tareas múltiples puede ayudarnos a realizar más cosas durante el día, no vale la pena arriesgar su vida ni las vidas de los otros conductores a su alrededor.

TELÉFONOS CELULARES

Si bien es posible que muchos de los conductores se distraigan cuando ejecutan muchas tareas simultáneas mientras manejan, nada sobrepasa al teléfono celular como la distracción más común entre conductores. El uso del teléfono celular es particularmente peligroso porque los conductores típicamente no pueden repartir su concentración entre el camino y la conversación. Según la Asociación automovilística estadounidense (AAA, por sus siglas en inglés), por cada dos segundos que los ojos de un conductor se aparten de la carretera, existe el doble de probabilidad de que sufra un accidente.

En años recientes, el peligro que se presenta con mayor frecuencia en las carreteras es escribir textos en el celular mientras se maneja. AAA afirma que

escribir textos en el celular exige la total atención del conductor, lo que obviamente afecta la atención que le preste a la vía. Esto es motivo de preocupación no sólo para los automovilistas comunes y corrientes; muchos conductores ocupacionales han estado involucrados en accidentes de tránsito que han terminado con las vidas de otras personas. Muchos estados tienen leyes que declaran ilegal el uso de celulares, así como de la redacción de textos en los teléfonos mientras se maneja. Mientras maneje, no use su teléfono celular para nada. Si tiene que llamar por teléfono o enviar un texto, sálgase de la vía con precaución, deténgase en una orilla del camino y, sólo entonces, haga lo que tiene que hacer.

SEGURIDAD EN LA ZONA DE TRABAJO

Cuando entre a una zona de trabajo, ponga mucha atención. No se distraiga con el trabajo que se realiza, sino más bien concéntrese en el camino y en la gente que dirige el tráfico. Preste atención a los trabajadores que estén en el área. Trabajadores y trabajadoras como usted ponen en peligro sus vidas cuando tienen que trabajar tan cerca del tránsito de vehículos.

- Manténgase alerta, teniendo cuidado con las personas y los bloqueos en el camino
- Conserve una distancia prudente de los otros vehículos, así como de los equipos en la zona de trabajo... ¡y cuente con imprevistos!

Provided by IMA, Inc. for the exclusive use of our clients. All IMA recommendations are purely advisory to help clients identify and effectively control exposures to loss. We do not infer or imply in the making of recommendations and comments that all possible hazards are noted or to indicate that other hazards do not exist. The maintenance of safe premises, operations and equipment, the avoidance of unsafe conditions and practices, and compliance with Federal, State and local statutes and laws are the sole responsibility of the client.

Sources:

- "Driver Distractions", playing if safe, Zywave, www.zywave.com. (11.16.09)
- "Texting While Driving: Don't Even Think About It!", playing if safe, Zywave, www.zywave.com. (11.16.09)
- "Put on the Brake in Work Zones", playing if safe, Zywave, www.zywave.com. (11.16.09)

DRIVING THROUGH A WORK ZONE



- Stay alert by watching out for people and road blocks
- Keep a safe distance away from other vehicles and work zone equipment.
- As always, expect the unexpected!

CÓMO MANEJAR POR UNA ZONA DE TRABAJO



- Manténgase alerta, teniendo cuidado con las personas y los bloqueos en el camino
- Conserve una distancia prudente de los otros vehículos, así como de los equipos en la zona de trabajo
- ¡Cuente con los imprevistos!

SAFETY MATTERS

TRAINING FROM KMIT



ToolBox
TALKS

Meeting Topic: Avoid Driving Distractions

Company Name: _____

Instructor Name: _____

Print Name:

Date: _____

Location/Dept: _____

Instructor Signature: _____

Sign Name:

By signing this sheet you are acknowledging participation in this training.