



## Motor Vehicles Safe Driving Practices for Employees

You are your employer's most valuable asset! The way that you drive says everything about you and your company. Make a positive statement by following these work-related safe driving practices.

### Stay Safe

- Use a seat belt at all times – driver and passenger(s).
- Be well-rested before driving.
- Avoid taking medications that make you drowsy.
- Set a realistic goal for the number of miles that you can drive safely each day.
- If you are impaired by alcohol or any drug, do not drive.

### Stay Focused

- Driving requires your full attention. Avoid distractions, such as adjusting the radio or other controls, eating or drinking, and talking on the phone.
- Continually search the roadway to be alert to situations requiring quick action.
- Stop about every two hours for a break. Get out of the vehicle to stretch, take a walk, and get refreshed.

### Avoid Aggressive Driving

- Keep your cool in traffic!
- Be patient and courteous to other drivers.
- Do not take other drivers' actions personally.
- Reduce your stress by planning your route ahead of time (bring the maps and directions), allowing plenty of travel time, and avoiding crowded roadways and busy driving times.

For more information on safe driving for work, refer to "Guidelines for Employers to Reduce Motor Vehicle Crashes" at <http://www.osha.gov/SLTC/motorvehicle/safety/index.html>.

For more complete information:



OSHA 3314-08N-06



## Vehículos de Motor Prácticas Seguras de Conducción para Empleados

¡Usted es el bien más valioso para su empleador!  
La forma en la que usted conduce dice todo acerca de usted y su compañía. Haga una impresión positiva siguiendo estas prácticas de seguridad laboral al conducir.

### Manténgase Seguro

- Use el cinturón de seguridad en todo momento—conductor y pasajero(s).
- Esté bien descansado antes de manejar.
- Evite el tomar medicamentos que lo pongan soñoliento.
- Póngase cada día una meta realista para el número de millas que usted va a conducir con seguridad.
- Si usted está bajo los efectos de alcohol o drogas, no conduzca.

### Manténgase Enfocado

- Conducir requiere su completa atención. Evite distracciones tales como ajustar el radio u otros controles, comer o beber y hablar en el teléfono.
- Continúe examinando la carretera para estar alerta de situaciones que requieran acción rápida.
- Pare cada dos horas para un descanso. Sálgase del vehículo para estirarse, camine y refrésquese.

### Evite Conducir con Agresividad

- ¡Mantenga la calma en el tráfico!
- Sea paciente y cortés con otros conductores.
- No tome las acciones de otros conductores de manera personal.
- Reduzca el estrés planeando su ruta con tiempo (traiga mapas y direcciones), permitiendo suficiente tiempo para el viaje y evite las carreteras concurridas y las horas de mucho tráfico.

Para más información sobre conducción con seguridad en el trabajo refiérase a “Guidelines for Employers to Reduce Motor Vehicle Crashes” en la página cibernética <http://www.osha.gov/SLTC/motorvehiclesafety/index.html>.

Para información más completa:

**OSHA** Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional  
Departamento del Trabajo de EE.UU.  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA