



**ALCA**  
ARIZONA LANDSCAPE  
CONTRACTORS ASSOCIATION

**KANSAS STATE**  
UNIVERSITY

# Protect Yourself While Driving

**Safe driving means recognizing, assessing and responding to potentially dangerous situations.**

## **Examples of mistakes made by drivers include:**

- Driving over the speed limit or too fast for road conditions
- Being distracted
- Driving under the influence of alcohol, drugs or when fatigued
- Improper vehicle maintenance
- Safe Work Practices



## **Protect Yourself—Safe driving begins with you.**

- Keep both hands on the steering wheel at all times.
- Be aware of what traffic around you is doing.
- Avoid other vehicle's blind spots.
- Obey all traffic signs and signals.
- Leave enough distance between you and the vehicle in front of you to stop safely.

## **Safe Speed**

Speeding causes many motor vehicle crashes. Speed limits indicate the highest speed at which it is safe to drive on that road. You need to drive slower than the posted speed limit in poor weather or in dangerous road conditions. Always take into consideration the size and weight of a towed load.

## **Driver Distraction**

When you are behind the wheel, your job as a driver requires full attention. Distractions slow your ability to respond to changing conditions. Distractions can be physical, mental, or both.

1. **Physical distractions** require you to take your **eyes** off the road or remove your hands from the steering wheel. Examples of physical distractions include: adjusting vehicle controls, cell phone calls, eating and drinking. Designate a passenger to answer the phone or two-way radio or pull off the road and stop the vehicle before you begin the conversation. Adjust controls before you begin driving.
2. **Mental distractions** take your **focus** off driving. Examples of mental distractions include conversations with passengers or on a cell phone, daydreaming, being frustrated, upset or otherwise distracted. Make an effort to clear your mind of distractions and concentrate on safe driving.

**Research has proven that drivers who use cell phones in their vehicles have a higher risk of collision than drivers who do not. In addition, driving records revealed that cell phone users receive more traffic citations.**

Arizona Landscape Contractors Association  
5425 E Bell Rd, #105 Scottsdale, AZ 85254 • (602) 626-7091  
[www.ALCA.org](http://www.ALCA.org)



# Protéjase Mientras Conduce

**Conducir con seguridad significa reconocer, evaluar y responder a situaciones potencialmente peligrosas.**

## **Algunos ejemplos de errores cometidos por los conductores incluyen:**

- Conducir por encima del límite de velocidad o demasiado rápido para las condiciones de la Carretera
- Estar distraído
- Conducir bajo la influencia del alcohol, las drogas o cuando está fatigado
- Mantenimiento inadecuado del vehículo
- Practicas seguras de trabajo



## **Protéjase: la conducción segura comienza con usted.**

- Mantenga ambas manos en el volante en todo momento.
- Sea consciente de lo que hace el tráfico a su alrededor.
- Evite los puntos ciegos de otros vehículos.
- Obedezca todas las señales y señales de tráfico.
- Deje suficiente distancia entre usted y el vehículo que va delante de usted para detenerse de forma segura.

## **Velocidad segura**

El exceso de velocidad provoca muchos accidentes automovilísticos. Los límites de velocidad indican la velocidad más alta a la que es seguro conducir en esa carretera. Debe conducir más lento que el límite de velocidad indicado en condiciones climáticas adversas o en carreteras peligrosas. Tenga siempre en cuenta el tamaño y el peso de una carga remolcada.

## **Distracción del conductor**

Cuando está detrás del volante, su trabajo como conductor requiere toda la atención. Las distracciones ralentizan su capacidad para responder a las condiciones cambiantes. Las distracciones pueden ser físicas, mentales o ambas.

1. Las distracciones físicas requieren que retire la vista de la carretera o retire las manos del volante. Algunos ejemplos de distracciones físicas incluyen: ajustar los controles del vehículo, llamadas de teléfonos celulares, comer y beber. Designe a un pasajero para que conteste el teléfono o la radio de dos vías o salga de la carretera y detenga el vehículo antes de comenzar la conversación. Ajuste los controles antes de comenzar a conducir.
2. Las distracciones mentales desvían su atención de la conducción. Ejemplos de distracciones mentales incluyen conversaciones con pasajeros o por teléfono celular, soñar despierto, sentirse frustrado, molesto o distraído de alguna otra manera. Haga un esfuerzo por despejar su mente de distracciones y concéntrese en conducir con seguridad.

**Las investigaciones han demostrado que los conductores que utilizan teléfonos móviles en sus vehículos tienen un mayor riesgo de colisión que los conductores que no lo hacen. Además, los registros de conducción revelaron que los usuarios de teléfonos móviles reciben más citaciones de tráfico.**

