

Manejar por Trabajo

Unos 9 minutos para presentarla

Lo más peligroso que hacemos en el día pasa camino a la obra — y el celular es solo una parte.

Los choques de tránsito matan más trabajadores en este país que cualquier otra causa. No las caídas, no la maquinaria — manejar. Y casi todo pasa en una troca común, en una carretera común.

EL CELULAR

- Mandar mensajes manejando está prohibido de plano para conductores comerciales bajo 49 CFR 392.80, y aquí está prohibido para todos en un vehículo de la empresa, siempre.
- Manos libres no es riesgo cero. La distracción está en su atención, no en sus manos. Uno mira directo cosas que no ve.
- Configúrelo antes de arrancar, o oríllese. El navegador, la música, la llamada. Si una llamada tiene que pasar, pasa parado.
- Nadie en esta empresa espera que conteste manejando. Si le están llamando y siente que tiene que contestar, dígamelo y yo lo arreglo.

VELOCIDAD Y ESPACIO

- Los límites son para condiciones perfectas. Lluvia, grava, caja cargada, remolque, sol bajo o camino desconocido — todos significan más espacio que el letrero.
- Cuatro segundos detrás del de adelante, más si va cargado o jalando. Una troca cargada frena mucho peor que vacía y nada en el pedal se lo avisa hasta que lo necesita.
- Métase de reversa al llegar, para salir de frente. La mayoría de los golpes a vehículos de trabajo pasan saliendo de reversa.

LA CARGA

- Amarre todo. Una caja de herramienta a 60 millas por hora pesa unas cincuenta veces lo que pesa en el piso, y se viene hacia la cabina en un frenón.
- Escaleras y tubo amarrados de los dos extremos, con banderola si sobresalen.
- Revise llantas, luces, espejos y carga antes de salir. Dos minutos.

EL CANSANCIO

El viaje peligroso es el de regreso a casa al final de un turno largo, por el camino que más conoce, en los últimos veinte minutos. Llevar diecinueve horas despierto lo afecta más o menos como andar en el límite legal de alcohol. Si va peleando por no dormirse, párese y hable — nadie aquí prefiere que le siga.

Cinturón puesto, cada viaje, todos, incluso dentro del patio.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Cuánto va a manejar cada quien hoy, y alguien va terminando un tramo largo?
- ¿Alguien siente que tiene que contestar el teléfono manejando? ¿Quién le llama?
- ¿Está todo amarrado en las cajas y las parrillas ahorita?

29 CFR 1926.601 · 49 CFR 392.80

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/manejar-por-trabajo>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Manejar por Trabajo

Unos 9 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.601 · 49 CFR 392.80

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/manejar-por-trabajo>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com