

# Safety SOLUTIONS *Checklist for Safe Practices*

## Driving While Fatigued Can Lead to Serious Accidents

*Crew members and others in our industry who spend a lot of time on the road are subject to fatigue while driving. According to the National Highway Traffic Safety Administration, 1,500 or more people in the United States die each year due to someone falling asleep behind the wheel. A recent AAA Foundation for Traffic Safety survey of police officers showed that 89 percent believe that drowsy driving is as dangerous as drunken driving. This English/Spanish checklist can be used by crew leaders to train workers on the results of fatigue and the dangers of driving while drowsy.*

- Falling asleep while driving may be the last thing you ever think you will do.
- Yet recent nationwide studies show that this happens more than you might think.
- One study showed that in a recent five-year period, between 800,000 and 1.9 million drivers were involved in motor vehicle crashes they attributed to “drowsy driving.”
- And it is estimated that 1,500 or more people in the United States die each year due to someone falling asleep behind the wheel.
- Being fatigued, or overtired, can be a major threat to your safety — and to the safety of others.
- Fatigue may result in slowed reaction time, reduced ability to concentrate, and serious accidents. It can also result in irritability and difficulty getting along with others.
- Driving a truck, van, or other motor vehicle while fatigued can cause you to miss stoplights or other traffic signals, misjudge the amount of distance between your vehicle and another, or strike a pedestrian. Here are some steps you can take:
- Take stock of how much sleep you are getting at night. Think about whether your sleep is being disrupted by financial worries, stress over other personal issues, or by drinking too much coffee.
- If you aren’t sleeping soundly at night, talk with a health care professional to make sure you don’t have a medical condition that is interfering with your sleep.
- Stay away from alcohol and from medications that may impair your alertness on the road.
- If you feel yourself getting sleepy behind the wheel, pull over to the side of the road and take a break.
- Let your supervisor know if you are too tired to drive.
- Stop for regular breaks when you are driving long distances.
- Know that while opening a window, drinking coffee or other beverages with caffeine, talking to a passenger, or playing loud music may give you a temporary reprieve, these are not permanent solutions to the problem.

*Barbara Mulhern, Safety Specialist*  
Ph: (608) 848-3758 e-mail:  
[barbmulhern@landcarenetwork.org](mailto:barbmulhern@landcarenetwork.org)

**PROFESSIONAL LANDCARE NETWORK**  
**(800) 395-2522 fax: (703) 736-9668**  
**Web site: [landcarenetwork.org](http://landcarenetwork.org)**  
Copyright October 2005

# SOLUCIONES DE SEGURIDAD

## *Lista de control para el desempeño seguro de sus actividades*

### **MANEJAR MIENTRAS SE ESTA FATIGADO PUEDE PROVOCAR SERIOS ACCIDENTES**

*Los miembros de cuadrillas y demás trabajadores de nuestra industria que pasan mucho tiempo en las carreteras, están expuestos a sentirse fatigados mientras manejan. Según la Dirección Nacional de Seguridad de Tráfico Terrestre (National Highway Traffic Safety Administration), aproximadamente 1.500 personas o más mueren en los Estados Unidos cada año, debido a que el conductor se quedó dormido detrás del volante. La presente lista de control en inglés y español puede ser utilizada por los líderes de cuadrillas para entrenar a los trabajadores sobre los resultados de la fatiga y los peligros de manejar bajo estado de somnolencia.*

- Quedarse dormido mientras maneja es lo último que se le ocurriría pensar que podría hacer.
- Sin embargo, estudios recientes a nivel nacional revelan que quedarse dormido mientras se maneja, ocurre con más frecuencia de lo que se pudiera pensar.
- Uno estudio reciente de hace cinco años, arrojó como resultado que entre 800.000 y 1.9 millones de conductores involucrados en choques automovilísticos señalaron como causa principal “manejar bajo estado de somnolencia.”
- Se calcula que aproximadamente 1.500 personas o más en los Estados Unidos mueren cada año debido a que alguien se quedó dormido detrás del volante.
- Sentirse fatigado o demasiado cansado, puede significar una gran amenaza para su seguridad – y la seguridad de otros.
- La fatiga puede resultar en un tiempo de reacción retardado, una capacidad

reducida de concentración y serios accidentes.

- También puede generar un estado de irritabilidad y de dificultad para llevarse bien con otras personas.
- Conducir un camión, camioneta u otro vehículo automotor mientras se está fatigado puede hacer que el conductor pase por alto las luces de los semáforos u otras señales de tránsito, calcule mal la distancia entre su vehículo y el otro, o que atropelle a un peatón.
- A continuación se presentan algunas previsiones que se pueden tomar:
- Lleve la cuenta del tiempo que está durmiendo por la noche. Pregúntese si las interrupciones de sueño que ha tenido se deben a preocupaciones económicas, estrés debido a otros asuntos personales o si ha estado tomando mucho café.
- Si no está durmiendo profundamente durante la noche, hable con un profesional de la salud para asegurarse de que no tiene una condición clínica que está interfiriendo con su sueño.
- No consuma alcohol o medicamentos que puedan afectar su estado de alerta en la vía.
- Si siente que le está dando sueño mientras se encuentra detrás del volante, pare su vehículo en el hombrillo de la vía y tome un receso.
- Infórmele a su supervisor si cree que se siente muy cansado para manejar.
- Pare y tome recesos cada cierto período tiempo cuando maneje largas distancias.
- Sepa que bajar el vidrio de una ventana, tomar café u otras bebidas con cafeína, hablar con un pasajero o escuchar música a alto volumen, puede reponerle el cansancio momentáneamente, pero no son soluciones permanentes al problema.