



¿Le espera un largo viaje? Consejos para que los conductores de camiones permanezcan alerta detrás del volante

¿Sabía que conducir semidormido puede ser tan riesgoso como conducir ebrio? Los conductores de camiones en la ruta durante más de ocho horas tienen una mayor probabilidad de sufrir en choques relacionados con el cansancio que los conductores de camiones que toman descansos periódicos.

El mejor modo de permanecer alerta es dormir lo suficiente antes de conducir.

Por lo general, su cuerpo necesita alrededor de siete a ocho horas de sueño reparador continuo en un período de 24 horas.

Conozca los signos de advertencia de que está conduciendo semidormido

- No recordar las últimas millas que acaba de conducir
- Oscilar entre los carriles o pasar por encima de la banda sonora
- Tener pensamientos perdidos o desconectados
- Bostezar varias veces
- Dificultades para concentrarse o para mantener los ojos abiertos
- Conducir demasiado cerca del vehículo delante suyo o no prestarle atención a las señales de tránsito
- Dificultades para mantener erguida la cabeza
- Sobreacelerar el vehículo para regresar al carril

Usted no puede controlar cuando su cuerpo se dormirá. Si usted experimenta CUALQUIERA de estos signos de advertencia, deténgase tan pronto como sea posible y duerma un poco. Una siesta de 20 minutos puede mejorar el estado de alerta por dos o tres horas. La cafeína también puede ayudarlo a permanecer alerta por un breve período. Debido a que la cafeína tarda 30 minutos en tener efecto, deténgase a beber una bebida con cafeína, tome una breve siesta y luego vuelva a la ruta.

Consulte con su médico o con un centro de trastornos del sueño de su localidad si tiene somnolencia diurna con frecuencia, dificultades para dormir de noche y/o ronca fuerte todas las noches. Es posible que tenga un trastorno del sueño, que a menudo es tratable.

Para obtener más información sobre cómo evitar conducir semidormido, visite safeny.com o nyhealth.gov

Use el borde de esta tarjeta como guía para dibujar los renglones en el registro.

Reglas de horas de servicio para los Conductores de vehículos comerciales de transporte de carga (CMV, por sus siglas en inglés) del 2005

- Pueden conducir hasta 11 horas después de 10 horas consecutivas fuera de servicio.
- No pueden conducir pasadas las 14 horas después de entrar en servicio, después de 10 horas consecutivas fuera de servicio.
- No pueden conducir después de 60/70 horas en servicio en 7/8 días consecutivos. Un conductor puede reiniciar un período de 7/8 días consecutivos de servicio después de tomar 34 o más horas consecutivas fuera de servicio.
- Los conductores de CMV que usan literas dormitorio deben pasar como mínimo 8 horas consecutivas en la litera dormitorio, más dos horas consecutivas en la literadormitorio, fuera de servicio, o cualquier combinación de las dos opciones.



Conductores locales que conducen vehículos comerciales que no requieren una CDL

Conductores de CMV que transportan carga que no requieren un Permiso de conducir profesional (CDL, por sus siglas en inglés) que operan dentro de un radio de 150 millas aéreas de distancia de su ubicación habitual para presentarse al trabajo:

- Pueden conducir hasta 11 horas después de entrar en servicio después de 10 o más horas consecutivas fuera de servicio.
- A pesar de que los conductores no deben completar el registro diario, el MC debe mantener registros del estado de servicio (tarjetas de horarios)".
- No pueden conducir pasadas las 14 horas después de entrar en servicio, 5 días a la semana, o después de 16 horas de entrar en servicio dos días a la semana.



Departamento de Salud
Estado de Nueva York