

¿Va a conducir de noche? Use estos 8 consejos para llegar a su destino de manera segura.

Con menos vehículos en las carreteras, la conducción nocturna de camiones puede ser garantía de menos molestias. Sin embargo también trae riesgos únicos, incluyendo conductores somnolientos y peligros invisibles. La investigación del Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council) muestra que el riesgo de un accidente mortal es tres veces mayor en la noche.

Manténgase seguro con estos ocho consejos:

1. Comience con las luces delanteras de su camión.

Asegúrese de que estén limpias y que estén ajustadas según las instrucciones del fabricante del camión. Use sus luces altas cuando sea seguro hacerlo (siempre que se encuentre a más de 500 pies de distancia de un vehículo que venga en dirección contraria).

2. Luego, revise su tablero. Algunos conductores le suben el brillo al tablero de su vehículo para poder ver mejor el tablero de instrumentos por la noche. Es una mala decisión ya que las luces interiores brillantes hacen que sus ojos se cansen más. También pueden aumentar la distracción. Más bien, mantenga atenuadas todas las luces interiores, los sistemas GPS y otros dispositivos electrónicos para reducir la fatiga ocular.

3. Limpie todas las superficies de vidrio. Elimine cualquier raya, suciedad, mancha de insectos o polvo de su parabrisas y de todos los espejos. Asegúrese de que sus limpiaparabrisas no estén desgastados o dañados.

4. No mire a las luces que se aproximan. Mirar directamente las luces delanteras brillantes durante demasiado tiempo puede dañar la retina de su ojo. Así que mueva sus ojos. Examine la carretera en busca de peligros potenciales (baches o animales) y utilice la línea blanca al costado de la carretera como guía.

5. Reduzca el resplandor. Algunos conductores encuentran alivio en la vista mediante el uso de gafas de conducir de noche o de clip-ons. Busque las que son polarizadas, lo que significa que están diseñadas para reducir el resplandor.



6. Reduzca su velocidad. Usted puede sentirse tentado a conducir más rápido cuando hay menos tráfico en la carretera, pero en la noche, cuanto más despacio conduzca es mejor. Las luces delanteras de su camión únicamente proporcionan entre 150 y 500 pies de visibilidad, incluso en su punto más brillante.

7. Sepa cuándo se está quedando dormido. Bostezar, parpadear con frecuencia, ir a la deriva y frotarse los ojos son todos signos de que necesita un descanso. Estírese, abra una ventana y camine alrededor de su camión para recuperar algo de energía. Tome una siesta si es necesario, o de por terminada su jornada si su horario lo permite.

8. Duerma un poco. Ya sea que conduzca de día o de noche, necesita de siete a ocho horas de buen sueño. Si usted duerme durante el día, use tapones para los oídos, un generador de ruido blanco o una máscara para los ojos para simular la oscuridad y restablecer el ritmo natural de sueño de su cuerpo.