

Conducción defensiva



Transit



- Nombre:

- Tipo de sangre:

- Alergias:

- Personas y números de emergencia en la empresa:

- Personas y números de emergencia familiar:

- Teléfonos de la aseguradora o asistencia vial:

- Fecha de caducidad de la licencia:

- Puntos en la licencia:

- En caso de encontrar esta agenda extraviada llamar y devolver a:

LO QUE BUSCAMOS EN UN CONDUCTOR

1. Que sea una **persona segura y un multiplicador**
2. Que sea **saludable**
3. Que tenga la **cabeza fría y sea cortés**
4. Que controle las **distracciones**
5. Que practique los **hábitos defensivos**

Manual de conducción defensiva

Derechos reservados: SF Transit S.A.

Todos los derechos reservados. Con excepción de citas breves, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin permiso escrito de su autor.

Impreso en Ecuador
www.transit.com.ec

Autorizaciones para citas y reproducciones: info@movilis.ec

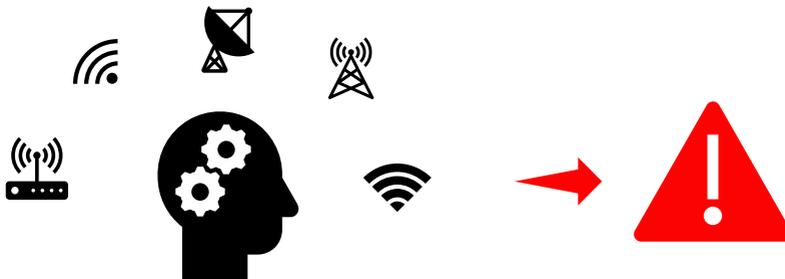


1. PERSONA SEGURA Y UN MULTIPLICADOR

No existe un acto de magia en la formación de conductores defensivos. **Usted conduce como usted es!**

Hábito #1 - *ANTENAS SIEMPRE ENCENDIDAS*

Entréñese a mantener su atención siempre activa para detectar situaciones o actos inseguros, en cualquier momento, en cualquier lugar, especialmente en su hogar.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

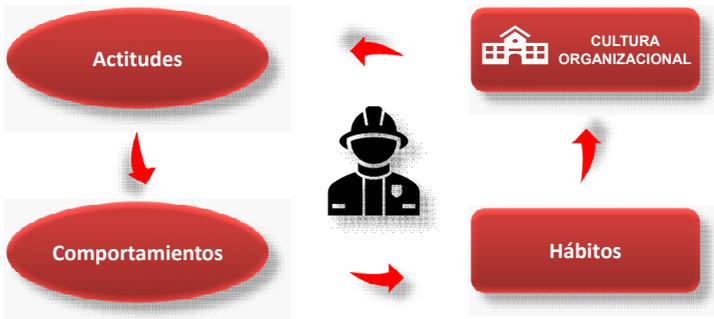
La actitud

- Tenga **BUENA ACTITUD** hacia la seguridad!
 - Buenas actitudes -> buenos comportamientos
 - *Malas actitudes -> malos comportamientos*
- La **BUENA ACTITUD** es contagiosa!
 - La mala actitud también... :(

La actitud

- Sea un **MULTIPLICADOR positivo**
 - Hacia colegas
 - Hacia la familia
 - Hacia allegados
- *Ayúdeles a aprender de los errores de otros*
 - **NO DE LOS PROPIOS**
 - "El primero podría ser el último"

La cultura organizacional



Es usted una **PERSONA** segura y **MULTIPLICA** su conocimiento hacia colegas, familiares y allegados?

A qué se compromete para mejorar en este ámbito?

Más material sobre **PERSONAS SEGURAS** y **MULTIPLICADORES** en:

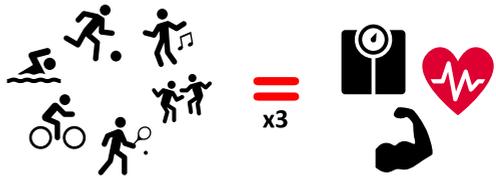


2. SALUDABLE

Su capacidad de conducir a la defensiva, su actitud, su desempeño, su resistencia a la fatiga dependen directamente de su estado físico y mental. **Mente sana en cuerpo sano!**

Hábito #2 - EJERCITADO Y DESESTRESADO

Ejercítese al menos 3 veces por semana como una oportunidad para desestresarse. Alternativa o complementariamente, practique la meditación.

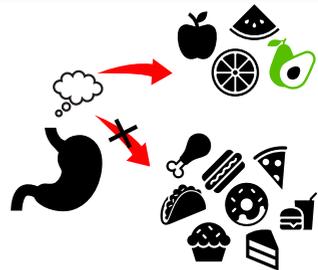


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

Eva. Inicial		Eva. Posterior	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hábito #3 - BIEN ALIMENTADO

Disminuya el consumo de azúcar, papas y arroz. Coma variado.

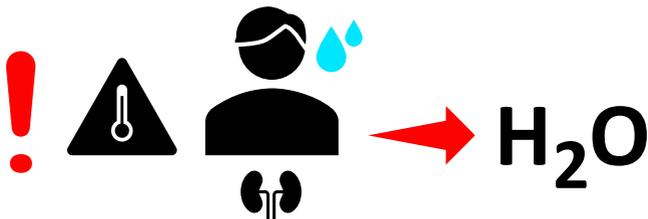


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

Eva. Inicial		Eva. Posterior	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hábito #4 - **HIDRATADO**

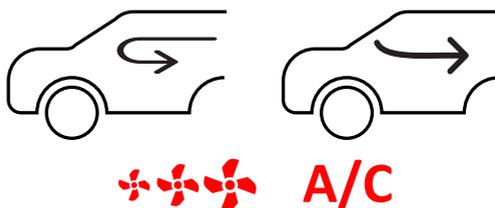
Manténgase hidratado, entre otras cosas, para mejorar la resistencia a la fatiga. No confunda bebidas hidratantes con energizantes, que son perjudiciales.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #5 - **CABINA FRESCA**

Aprenda a utilizar correctamente el aire acondicionado y la ventilación del vehículo para mantener la cabina entre 21 y 24° C (y para desempañar parabrisas y ventanas en caso de lluvia). El A/C no es un accesorio de lujo, sino de seguridad.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #6 - **DESCANSO CADA 2 HORAS**

En viajes largos, descanse cada 2 horas o **ANTES** de sentir cansancio. Debe ser muy disciplinado para respetar esta norma siempre. El receso debe ser de al menos 10 minutos, saliendo del vehículo para caminar y hacer que la sangre circule.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #7 - **6 HORAS DE SUEÑO**

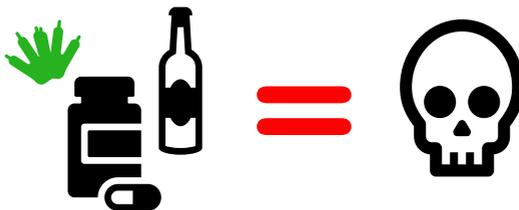
Antes de una jornada de conducción o trabajo debe haber dormido al menos 6 horas en posición horizontal. Si ronca mucho, posiblemente sufra de APNEA del sueño y necesite acudir a un especialista.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #8 - SIN ALCOHOL Y DROGAS

Los medicamentos recetados por un doctor pueden tener el mismo efecto que el alcohol o las drogas (ilegales) en términos de seguridad. Ha evitado alguna vez que una persona ebria o drogada conduzca?



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Cuida proactivamente su salud FÍSICA y MENTAL?

A qué se compromete para mejorar en este ámbito?

Más material sobre **PERSONAS SALUDABLES** en:

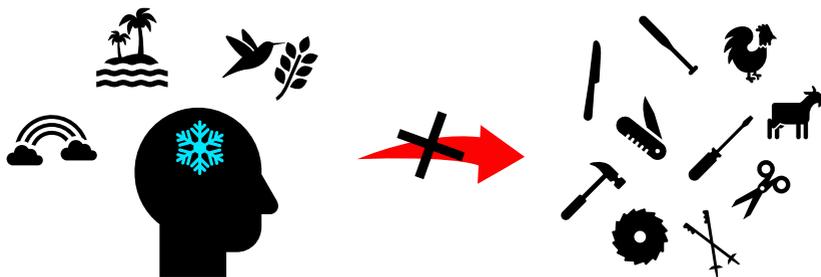


3. CABEZA FRÍA Y CORTÉS (control de la agresividad)

Su nivel de auto-conocimiento y auto-control, así como su estado mental general, le permitirán controlar la agresividad propia y de otros. **Hay una correlación estrecha entre cortesía y seguridad!**

Hábito #9 - CABEZA FRÍA

No sea un antagonista. Evite el efecto “bola de nieve de agresividad”. Conduzca relajado a pesar de las situaciones buenas y malas del día. Entrélese a respirar profundo o a contar hasta 5 antes de reaccionar.



	Eva. Inicial	Eva. Posterior
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Control de la agresividad

- "BOLA DE NIEVE" de agresividad
 - No antagonizar ante errores de otros
 - Reconocer errores propios
 - PRECAUCION mujeres (falsa percepción de seguridad)
 - Precaución con conductores armados
 - Su estado mental general debe ser bueno
 - Practique la meditación
 - Autoconocimiento – INTELIGENCIA - dejar egos de lado



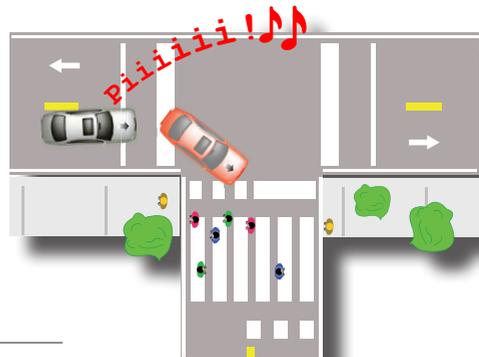
Control de la agresividad

- Ejemplo de cortesía, especialmente para niños/hijos
 - No "pre-programarlos" a la agresividad
- Aprenda a comunicarse con cortesía!
 - Luces, pito, señales manuales
- Sea tolerante...
 - A veces, la gente se equivoca, o desconoce las reglas...
- Cuento hasta 5
- Respire hondo



Hábito #10 - ERRORES POR PRESIÓN O APURO

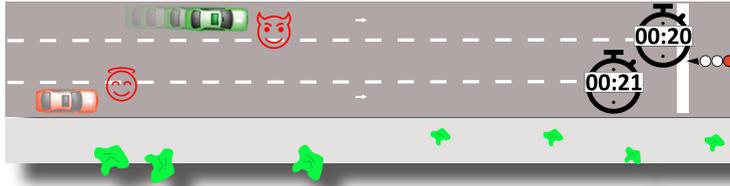
No cometa errores por presión de otros, o por apuro. Es un error común entre conductores novatos.



	Eva. Inicial		Eva. Posterior	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #11 - **ATRASADO, ESTRESADO Y PELIGROSO**

Evite la tentación de conducir agresivamente cuando está atrasado intentando recuperar tiempo. Es una “ilusión” que conduciendo más rápido se llega más pronto... pero sí se arriesga demasiado.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Control de la velocidad

Máxima (rango moderado)

Livianos

Urbano: 50 (60) km/h
 Periférica: 90 (120) km/h
 Carretera: 100 (135) km/h

Pasajeros

Urbano: 40 (50) km/h
 Periférica: 70 (100) km/h
 Carretera: 90 (115) km/h

Pesados

Urbano: 40 (50) km/h
 Periférica: 70 (100) km/h
 Carretera: 70 (100) km/h

Es usted una persona CORTÉS? Puede dar ejemplos de ello?

A qué se compromete para mejorar en este ámbito?

4. CONTROL DE LAS DISTRACCIONES

Las distracciones son la principal causa de accidentes de tránsito, por sobre la impericia, el alcohol o el exceso de velocidad, siendo los teléfonos celulares y las pantallas *touch* de los vehículos las principales amenazas. **Los conductores modernos enfrentan distracciones manuales, visuales, auditivas y cognitivas... en ocasiones al mismo tiempo!**

Hábito #12 - CONTROLAR LAS DISTRACCIONES

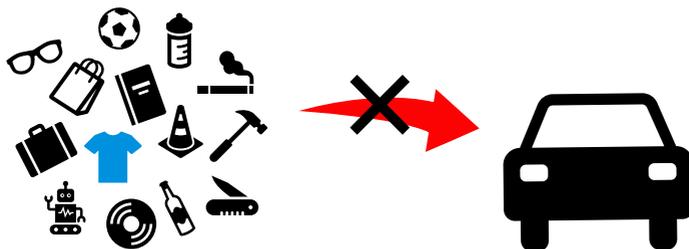
Existen muchísimas fuentes de distracción, pero son especialmente peligrosos los teléfonos celulares, las radios y las pantallas *touch* que equipan los vehículos modernos, porque disminuyen su visión periférica vertical. También los niños!



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #13 - **ELIMINAR OBJETOS SUELTOS DE LA CABINA**

Elimine todos los objetos sueltos en la cabina que puedan ocasionar distracciones antes de iniciar el recorrido.



- | | <i>Eva. Inicial</i> | | <i>Eva. Posterior</i> | |
|---|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| • Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE? | Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) | No <input type="checkbox"/> | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| • Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique? | Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) | No <input type="checkbox"/> | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| • Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique? | Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.) | No <input type="checkbox"/> | Sí <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |

Puede usted RESISTIR LAS TENTACIONES?

A qué se compromete para mejorar en este ámbito?

Más material sobre **CONTROL DE DISTRACCIONES** en:



5. PRACTICA LOS HÁBITOS DEFENSIVOS

Conducir a la defensiva (“*ni yo choco, ni me dejo chocar*”) requiere estudio y práctica permanentes, y humildad para aceptar que siempre se puede mejorar. Si usted ya es un conductor seguro recuerde cuidarse del **EXCESO DE CONFIANZA**. **Los buenos conductores siempre están aprendiendo!**

Reflexione

1. *Cómo se sentiría **usted** si por un error de conducción ocasiona un accidente con una víctima fatal?*
2. *Cuáles piensa serían los sentimientos de la **familia** de la víctima hacia usted?*
3. *Cómo piensa que se sentiría **su propia familia** si usted estuviera en esta situación?*

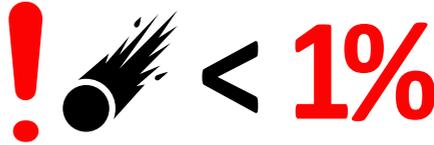
Para quién conducir a la defensiva?

- Escriba el nombre de 5 personas importantes para usted!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hábito #14 - *LA MALA SUERTE*

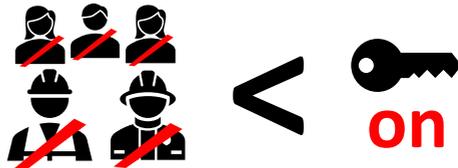
Mucho menos del 1% de los accidentes son provocados por la mala suerte, pero la gente es muy rápida en atribuirlos a ella. Si se aplican los hábitos defensivos, hay que hilar muy fino para encontrar un evento que realmente no hubiera podido mitigarse. La gran mayoría son prevenibles si se aplican los hábitos defensivos.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #15 - *CINTURÓN ANTES DE MOTOR*

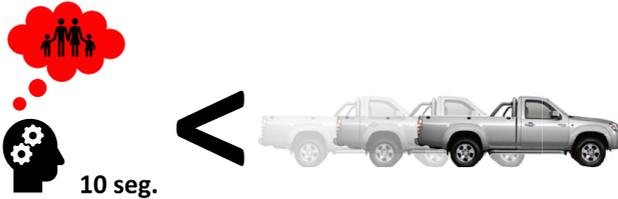
El conductor es responsable de **VERIFICAR** (no solo solicitar) que todos los pasajeros estén colocados el cinturón de seguridad antes de encender el motor. No hay ninguna situación en la que sea preferible no utilizar el cinturón. Niños menores de 12 años o 1,5 m. de estatura deben viajar siempre en los asientos posteriores utilizando dispositivos de retención infantil (asiento de niño). **NUNCA** en la falda de adultos en los asientos delanteros.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #16 - 10 SEGUNDOS DE VIDA

Son los segundos previos al inicio del recorrido para relajarse y asumir una disposición **MENTAL** defensiva para la conducción. Recuerde para quién conduce a la defensiva.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #17 - “AIRBAG” SIN OBSTRUCCIONES

Sujete y gire el volante sin obstruir una posible activación de la bolsa de aire, es decir, sin cruzar los brazos por delante del volante. No ubique niños en el asiento del copiloto (o en su falda) pues si la bolsa de aire se activa, le causará heridas graves.



9:15 - 10:10

	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #18 - **REVERSA LENTA**

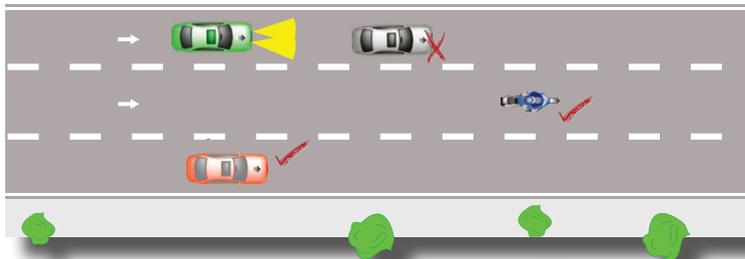
Conduzca en reversa solo cuando sea absolutamente necesario, solo lo necesario y siempre muy lentamente, a menos de 3 Km/h. Antes de arrancar verifique, incluso bajándose del vehículo, que no hay obstáculos, personas o animales detrás. La gente **subestima** el riesgo que implica mover un vehículo hacia atrás.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #19 - **POR LA DERECHA**

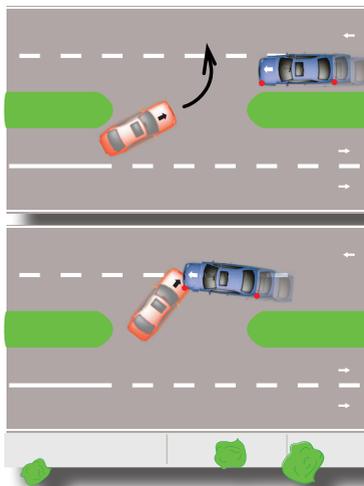
Conduzca siempre por el carril derecho o central. Nunca en el carril izquierdo. Si lo hace, ocasiona que otros conductores *zigzagueen* para adelantarlo, y causa agresividad y riesgo para todos.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #20 - **DESCONFIADO SIEMPRE**

Nunca entregue su seguridad a otros.
Manténgala siempre en sus propias manos.

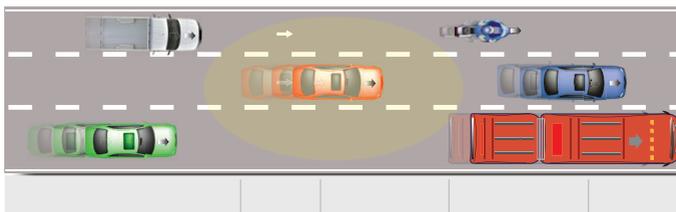


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #21 - **BURBUJA DE SEGURIDAD**

Procure mantener el espacio alrededor de su vehículo libre, especialmente de vehículos extra-pesados y extra-livianos.

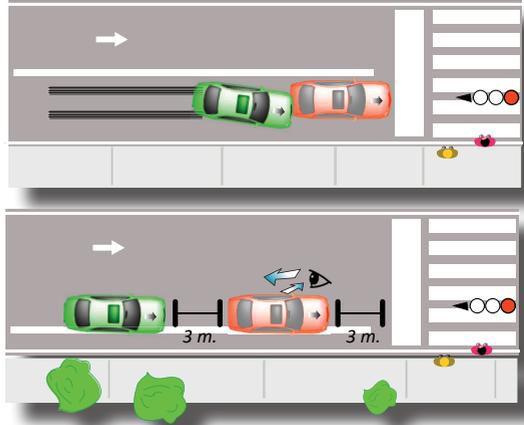


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #22 - *ATENTO EN DETENCIONES*

Especialmente en semáforos y tráfico pesado. Mantenga 3 m. de separación con el vehículo detenido delante suyo. Exhibir este hábito, además, disuade posibles intentos de asaltarlo mientras espera en el tráfico.

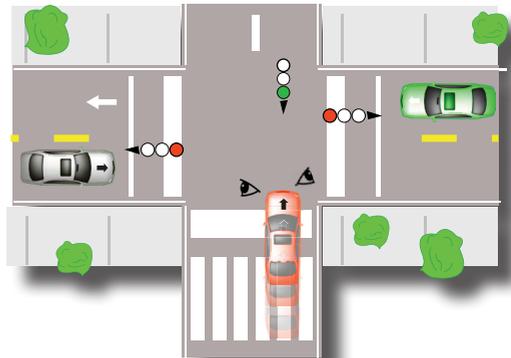


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #23 - *ARRANQUE RETARDADO*

Cuando el semáforo cambia a verde, antes de cruzar, cerciórese que los vehículos en rojo efectivamente se detuvieron.

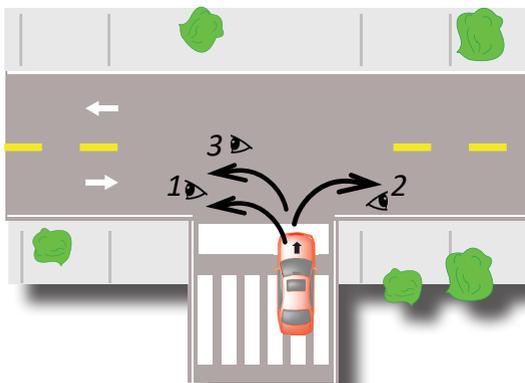


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #24 - TRIPLE VERIFICACIÓN

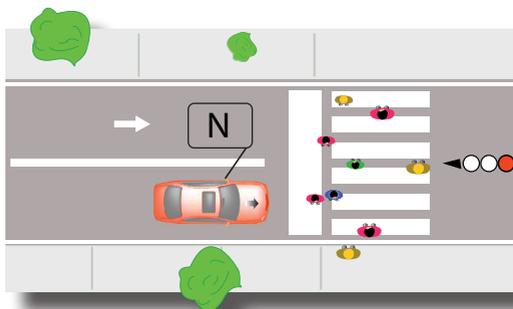
En toda intersección, verifique **izquierda-derecha-izquierda** o **derecha-izquierda-derecha**, dependiendo del sentido de la vía que cruce.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #25 - NEUTRO CERCA DE PEATONES

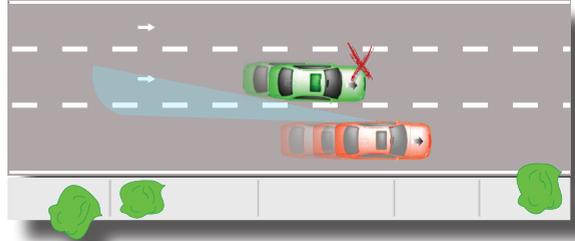
Cuando los peatones cruzan delante del vehículo, coloque la caja de cambios en neutro para evitar que el vehículo se mueva bruscamente si su pie resbala del pedal de embrague.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #26 - FUERA DE PUNTOS CIEGOS

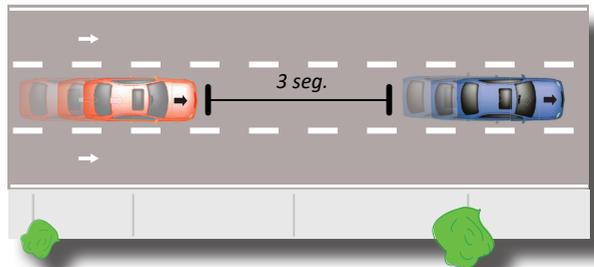
Nunca conduzca en los puntos ciegos de los retrovisores de otros vehículos. Sobrepase o déjese sobrepasar pero manténgase en el campo visual de los otros.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #27 - DISTANCIA DE SEGUIMIENTO

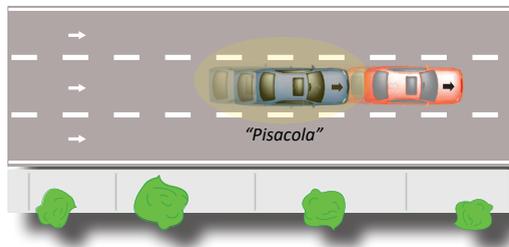
Mantenga al menos 3 segundos en relación al vehículo que circula delante suyo. Es una regla de oro, pues aplica a cualquier velocidad. Aumente un segundo por cada situación adversa (noche, lluvia, neblina, etc.)



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #28 - LEJOS DE “PISACOLAS”

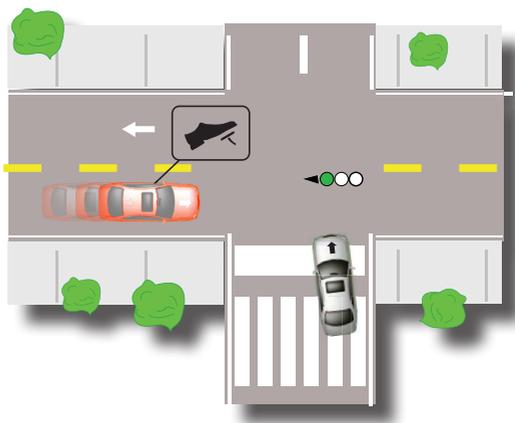
Deshágase de los “pisacolas” con seguridad; facilítele adelantarle. No se distraiga con ellos, ni trate de hacerles señas, direccionales, etc. Simplemente, déjeles que lo adelanten tan pronto pueda.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #29 - CUBRIR EL FRENO EN INTERSECCIONES

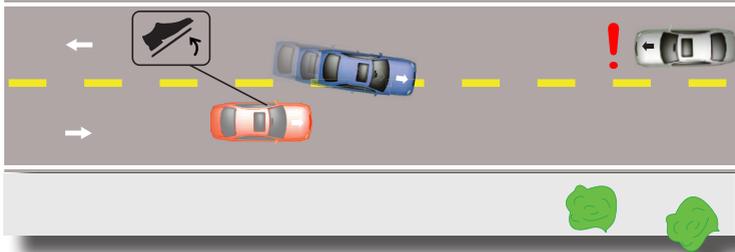
Quando circule en una vía con preferencia y cruce intersecciones, coloque su pie sobre el pedal del freno, sin presionarlo, para estar preparado en caso de imprevistos. Evidentemente, esto le obligará a quitar su pie del acelerador y reducir la velocidad.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #30 - **FACILITAR ADELANTAMIENTOS**

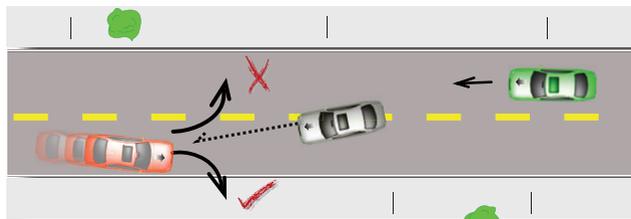
En carretera, levante ligeramente el pedal del acelerador cuando esté siendo adelantado para que la maniobra se complete más rápida y fácilmente. Nunca “proteja su posición” acelerando para impedir que le adelanten.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #31 - **DERECHA EN EMERGENCIAS**

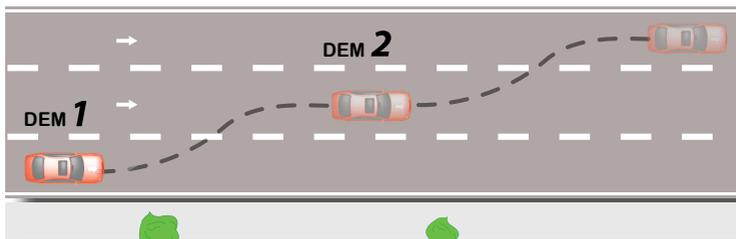
Idealmente, desvíese hacia la derecha para evitar choques frontales contra otros vehículos. Este es el peor tipo de impacto.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

Hábito #32 - D.E.M.

Para cambiar de carril coloque primero la direccional (dele tiempo a destrellar al menos 3 veces), luego verifique sus espejos, y finalmente realice la maniobra (DEM). Siempre un carril a la vez.



- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #33 - DESCENSOS EN MARCHA

Para descender pendientes, utilice la misma marcha que utilizaría para ascender (en vehículos pesados, incluso una más baja). Así evita recalentar los frenos. Aplique esta norma especialmente en vehículos automáticos.

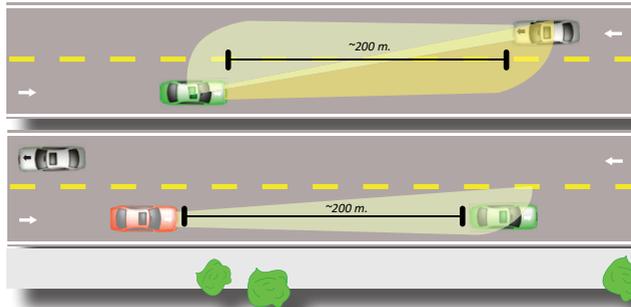


- Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?
- Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?
- Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?

	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #34 - CAMBIO A 200

En la noche, cambie a luces bajas a 200 m. de cruzar o alcanzar a otro vehículo. Evite la pelea de luces altas con los vehículos que cruzan.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #35 - ATENTO CUANDO INICIA LA LLUVIA

El asfalto se hace especialmente deslizante durante los primeros minutos de lluvia. Encienda las plumas para ver y las luces bajas para ser visto, siempre en conjunto.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>	
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Hábito #36 - **FIRME EN EL FRENO**

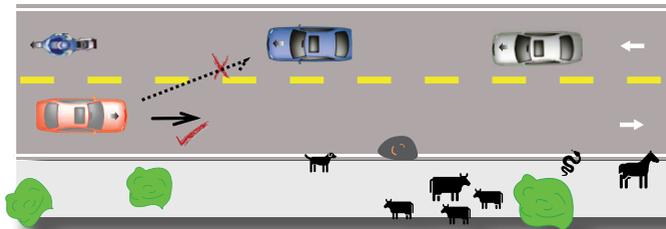
Los sistemas modernos de freno con ABS (*anti-lock braking system*) no requieren que se **bombee** el pedal en detenciones de emergencia. Mantenga la presión a pesar de la vibración que sentirá en el pedal.



	<i>Eva. Inicial</i>	<i>Eva. Posterior</i>
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Hábito #37 - **EVADIR CON CRITERIO**

En emergencias, identifique rápidamente el mal menor, incluso si ello implica dañar una llanta o golpear el vehículo.



	<i>Eva. Inicial</i>	<i>Eva. Posterior</i>
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.) No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Hábito #38 - OJOS ARRIBA Y AL FONDO (LECTURA DEL CAMINO)

Para detectar riesgos y mitigarlos oportunamente, entrélese a *escanear* permanentemente su entorno (revise espejos, mire al frente, a los costados). Cuando mire al frente, que sea arriba y al fondo de la vía.



	<i>Eva. Inicial</i>		<i>Eva. Posterior</i>
• Tiene este hábito y lo aplica SIEMPRE?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su EMPRESA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (1 pto.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Ha sugerido a alguien en su FAMILIA que lo aplique?	Sí <input type="checkbox"/> (2 ptos.)	No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Tiene la capacidad de reconocer y corregir malos hábitos antiguos?

TIENE CLARO POR QUÉ CONDUCIR A LA DEFENSIVA?

A qué se compromete para mejorar en este ámbito?

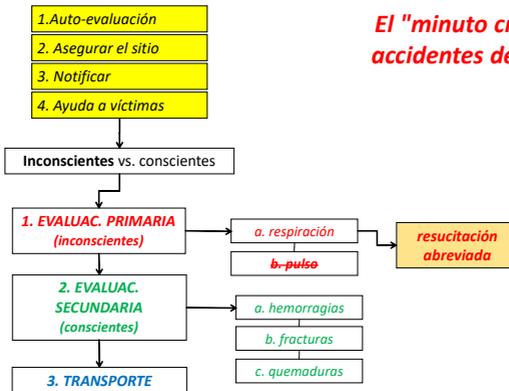
• **Botiquín de auto:**

- Suero fisiológico para limpieza de heridas
- Solución para lavado ocular
- Guantes
- Vendajes auto-adhesivos "curitas" de diferentes tamaños
- Varias vendas de tela triangulares
- Compresas absorbentes
- Esparadrapo
- Apósitos para quemaduras
- Tijeras
- Aspirinas



ETIQUETA EXTERIOR CON FECHA DE PRÓXIMA REVISIÓN
Números de emergencia

El "minuto crítico" en accidentes de tránsito



OTROS HÁBITOS DEFENSIVOS

Sugiera otros hábitos defensivos que usted practique.
 Envíelos a info@movilis.ec

1. _____

2. _____

Más material sobre **LOS HÁBITOS DEFENSIVOS** en:



Manual de LEY DE TRÁNSITO en:



Manual de ECO-DRIVING en:



Manual de MECÁNICA BÁSICA en:



- ***Usted ha terminado de utilizar esta agenda. Piensa que ha mejorado como persona y conductor seguro durante este tiempo?***
- ***Perdió puntos en su licencia durante este período?***
- ***Si piensa que NO ha mejorado, solicite una nueva agenda a TRANSIT e inténtelo nuevamente. Todos se lo agradeceremos, especialmente su familia!***



Transit

www.transit.com.ec