



WORKSAFE

DRIVE TO PROTECT

buildersmutual.com/worksafe

Auto Safety from the Experts at



BUILDERS MUTUAL DOES MORE THAN INSURE CONTRACTORS.

We are dedicated to building a strong safety culture within the construction industry to raise awareness of job-site and contractor safety.

Whether your company has a single vehicle or an entire fleet, the **Drive to Protect** training guide will educate you on 12 important driver safety training topics to help you prioritize your well-being, as well as the safety of your co-workers and others on the road.

It's important to note that most incidents can be avoided by following these basic safety tips:

- Never exceed the maximum speed limit
- Always wear your seat belt
- Keep your focus on driving
- Obey all posted signs
- Always be aware of your surroundings

BUILDERS MUTUAL ES MÁS QUE UNA ASEGURADORA PARA CONTRATISTAS.

Nos dedicamos a generar una sólida cultura de seguridad en la industria de construcción y a crear conciencia sobre la importancia de la seguridad en el proyecto y la protección de los contratistas.

Ya sea que tu empresa tenga un solo vehículo o toda una flotilla, la guía de capacitación **Seguridad al Manejar** te ayudará a conocer 12 temas importantes diseñados para ayudarte a cuidar tu bienestar, así como tus compañeros de trabajo y de todos los que comparten la carretera contigo.

Es importante recordar que la mayoría de los incidentes se pueden prevenir siguiendo estos consejos básicos de seguridad:

- Nunca excedas el límite máximo de velocidad
- Usa siempre el cinturón de seguridad
- Mantén tu atención al manejar
- Respeta todas las señales de tráfico
- Mantente siempre atento a tu alrededor

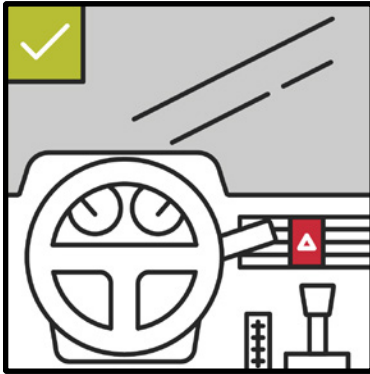
1

DISTRACTED DRIVING

Distracted driving takes your attention away from the road and is a top cause of accidents. Maintaining focus and managing distractions is key to driving safely.

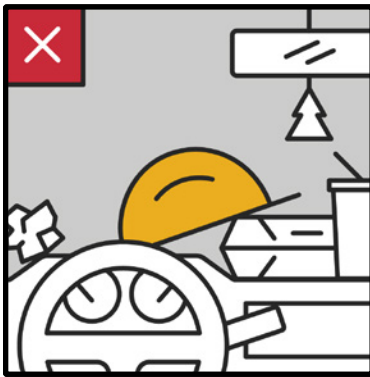
MANEJAR DISTRAÍDO

Manejar distraído desvía tu atención de la carretera y es una de las causas principales de accidentes. Mantenerse enfocado y controlar las distracciones es clave para manejar de forma segura.

**1**

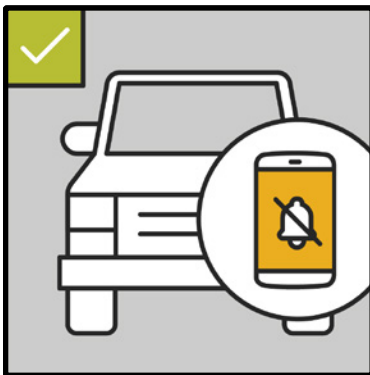
Before driving, familiarize yourself with the dashboard, headlight controls, and wiper controls.

Antes de manejar, familiarízate con el tablero, los controles de las luces y los limpiaparabrisas.

**2**

Do not leave loose items around your vehicle. Organize before driving to prevent items from rolling, falling, or shifting.

No dejes objetos sueltos dentro del vehículo. Organiza todo antes de arrancar para evitar que las cosas rueden, se caigan o se muevan mientras manejas.

**3**

Silence your phone or place it in "Do Not Disturb" mode. If you must talk, use Bluetooth or speaker phone.

Silencia tu teléfono o ponlo en modo "No molestar". Si necesitas hablar, usa Bluetooth o el altavoz.

**4**

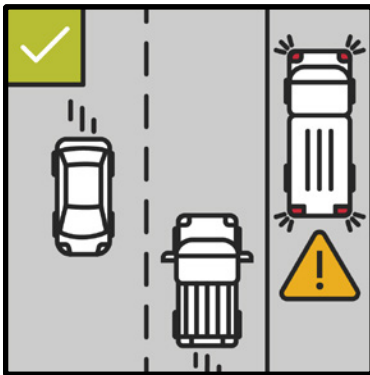
Do not multitask. Program GPS before driving and avoid distracting tasks like eating or adjusting music.

Evita hacer varias cosas al mismo tiempo. Programa el GPS antes de manejar y no realices actividades que te distraigan, como comer o cambiar la música.

**5**

Ask passengers for help and let them handle navigation, music, or calls and texts.

Pide ayuda a los pasajeros. Ellos pueden encargarse de la navegación, la música o las llamadas y mensajes.

**6**

If something needs your full attention, use caution and pull over in a safe spot to handle it.

Si algo requiere toda tu atención, maneja con precaución y parate en un lugar seguro para resolverlo.

**7**

Keep your eyes on the road and your mind on driving. Do not drive if you feel drowsy, unfocused, or restless. Take breaks every 2 hours or 100 miles.

Mantén la vista en la carretera y la mente enfocada en manejar. No manejes si te sientes cansado, desconcentrado o inquieto. Toma descansos cada 2 horas o cada 100 millas.

2

CELL PHONES

Cell phone use while driving is a serious risk. The safest practice is to avoid phone use and keep your full attention on the road.

TELÉFONOS CELULARES

Usar el teléfono mientras manejas es un riesgo grave. Lo más seguro es evitar usar el teléfono y mantener toda tu atención en la carretera.

**1**

Never text and drive. It's dangerous and illegal in most places.

Nunca envíes mensajes de texto mientras manejas. Es peligroso e ilegal en la mayoría de los lugares.

**2**

If you must use your phone, use hands-free features like Bluetooth, speaker phone, or voice commands.

Si necesitas usar tu teléfono, utiliza funciones manos libres como Bluetooth, altavoz o comandos de voz.

**3**

Eyes on road, not on screen. Social media, emails, and watching videos can wait.

Mantén la vista en la carretera, no en la pantalla. Las redes sociales, los correos y videos pueden esperar.

**4**

Program GPS before driving, activate voice navigation, and use a secure dashboard mount.

Programa el GPS antes de manejar, activa la navegación por voz y usa un soporte seguro en el tablero.

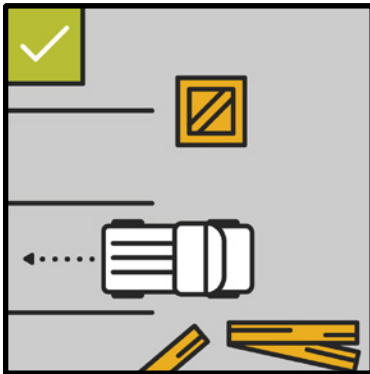
3

BACKING

Backing up is a frequent cause of driving-related incidents. When backing is necessary, use proper safety practices.

MANEJAR EN REVERSA

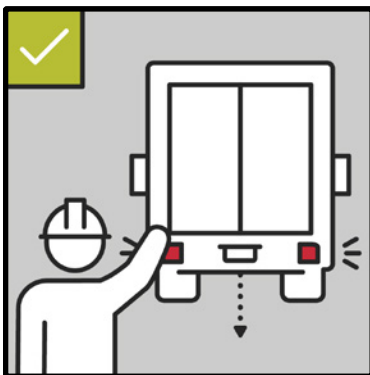
Manejar en reversa es una causa frecuente de incidentes. Cuando sea necesario hacerlo, usa prácticas apropiadas de seguridad.



1

If you must back up, do it when you arrive so you can drive forward when departing. Obstacles on job-sites can change location and could be missed upon departure.

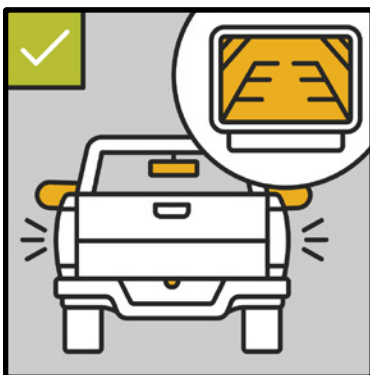
Si necesitas retroceder, hazlo al momento de estacionarte, así podrás salir hacia adelante al salir. Los obstáculos en los proyectos pueden cambiar de lugar y podrían pasarse por alto al salir.



2

Before departing, walk around vehicle to check for obstacles, parked vehicles, or anything in your path. Use a spotter to help guide you if possible.

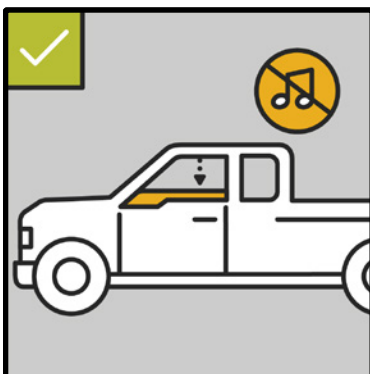
Antes de salir, camina alrededor del vehículo para revisar si hay obstáculos, otros vehículos estacionados o cualquier cosa en tu camino. Si es posible, usa un ayudante para guiarte.



3

Check all mirrors and backup cameras, but don't rely solely on them. Look over your shoulders before and during backing.

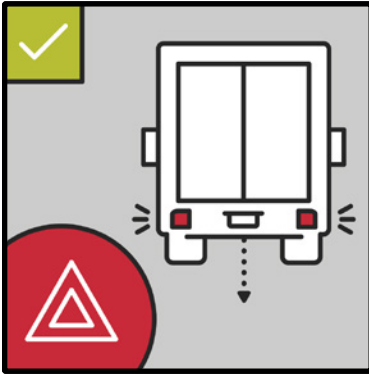
Revisa todos los espejos y cámaras de reversa, pero no confíes únicamente en ellos. Mira sobre tu hombro antes y durante el manejo en reversa.



4

Keep your windows down and the radio off. Listen for warning sounds or people approaching.

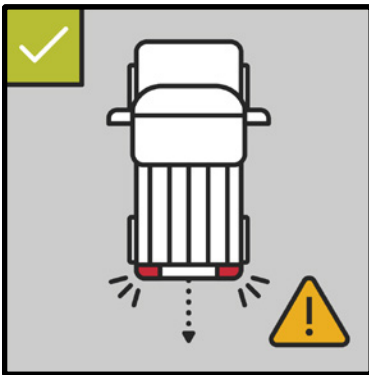
Mantén las ventanas abajo y la radio apagada. Pon atención a sonidos de advertencia o personas acercándose.



5

Use hazard lights or backup alarms to alert others that your vehicle is in reverse.

Usa luces de emergencia o alarmas de reversa para alertar a otros de que tu vehículo está retrocediendo.



6

Back slowly and cautiously, maintain full control, and be prepared to stop at any second.

Retrocede despacio y con precaución, mantén control total del vehículo y prepárate para detenerte en cualquier momento.

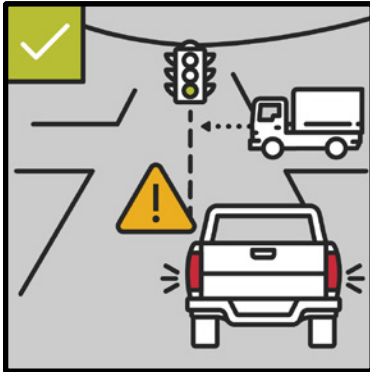
4

INTERSECTIONS

Navigating intersections requires heightened awareness and caution to prevent accidents and allow for smooth traffic flow.

INTERSECCIONES

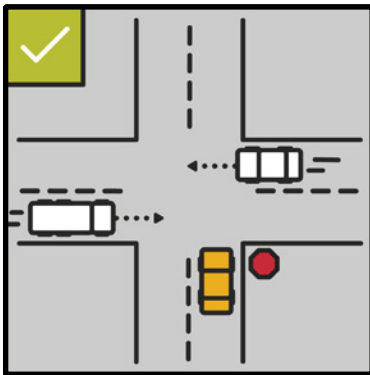
Manejar en intersecciones requiere una atención aumentada y precaución para evitar accidentes y mantener el flujo de tráfico.



1

Whenever approaching an intersection, slow down and cover the brake. Be ready for unexpected actions from other drivers or pedestrians, even when light is green.

Cada vez que te acerques a una intersección, reduce la velocidad y mantén el pie sobre el freno. Prepárate para acciones inesperadas de otros conductores o peatones, incluso cuando el semáforo está en verde.



2

When stopped at an intersection, look left, right, then left again. Approaching vehicles from the left pose the most immediate threat to your safety.

Cuando te detengas en una intersección, mira a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda. Los vehículos que se acercan por la izquierda representan la amenaza más inmediata para tu seguridad.



3

Check blind spots and scan all crosswalks for pedestrians or cyclists. Always yield.

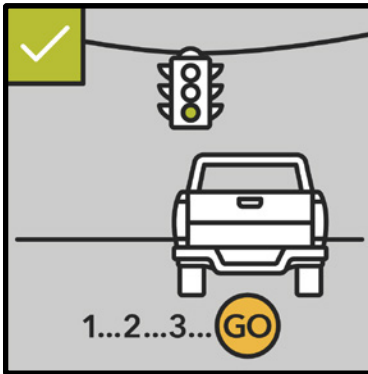
Revisa tus puntos ciegos y observa todos los cruces peatonales para detectar peatones o ciclistas. Cede siempre el paso.



4

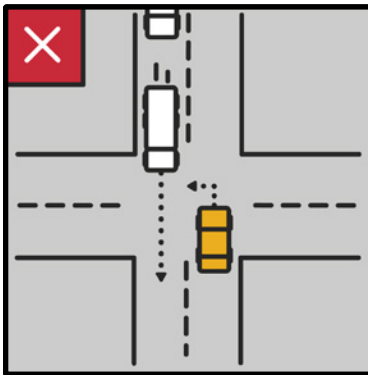
Use turn signals well in advance to indicate intentions.

Usa tus señales direccionales con suficiente anticipación para indicar tus intenciones.

**5**

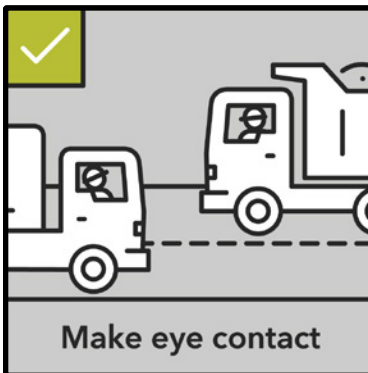
When the light turns green, count to 3 before advancing to help avoid collision with late red-light runners.

Cuando el semáforo se ponga en verde, cuenta hasta 3 antes de avanzar. Esto ayuda a evitar choques con conductores que se pasen el semáforo en rojo.

**6**

Avoid blocking intersections and enter only if you can clear without stopping.

Evita bloquear la intersección; solo entra si puedes hacerlo sin detenerte.

**7**

When possible, make eye contact with other drivers at an intersection to help ensure safety.

Cuando sea posible, establece contacto visual con otros conductores en la intersección para aumentar la seguridad.

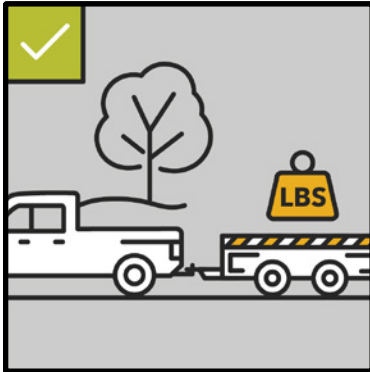
5

TRAILER AND TOWING SAFETY

Towing a trailer safely requires checking your equipment, balancing the load, and adjusting how you drive.

SEGURIDAD PARA REMOLQUES

Remolcar de forma segura requiere revisar tu equipo, balancear bien la carga y adaptar la manera en que manejas.

**1**

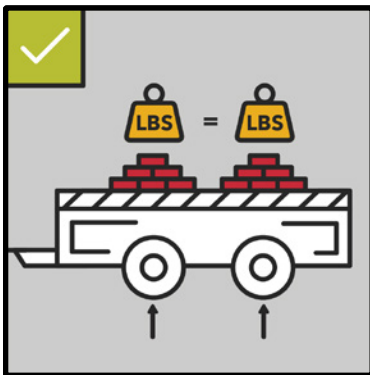
Check towing capacity of the vehicle and hitch and never exceed limits. Use correct ball mount and hitch size for the trailer.

Revisa la capacidad de remolque del vehículo y del enganche, y nunca excedas los límites. Usa un soporte de bola y el tamaño de enganche correctos para el remolque.

**2**

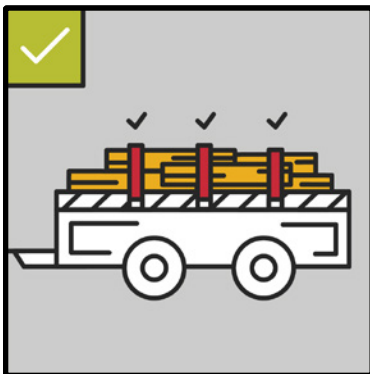
Before towing, inspect equipment and ensure proper use. Check the hitch, trailer, safety chains, straps, tires, lights, and trailer brakes (if equipped).

Antes de remolcar, inspecciona todo el equipo y asegúrate de que esté bien instalado. Revisa el enganche, el remolque, las cadenas de seguridad, las correas, las llantas, las luces y los frenos del remolque (si tiene).

**3**

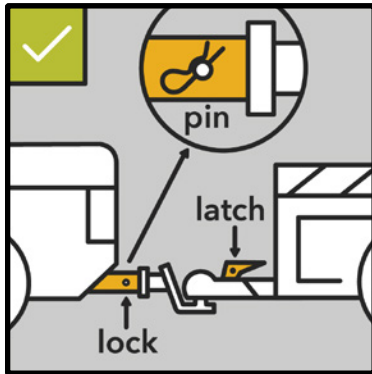
Distribute the weight evenly over the axles to avoid sway and to help maintain control.

Distribuye el peso de manera uniforme sobre los ejes para evitar que el remolque se mueva de lado y para mantener el control.

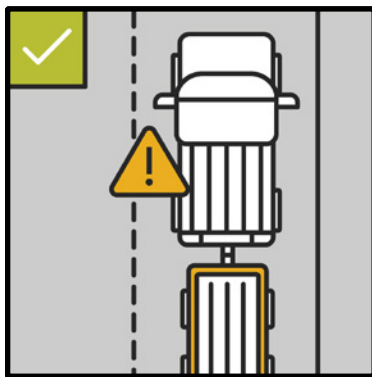
**4**

Secure the load with straps and chains.

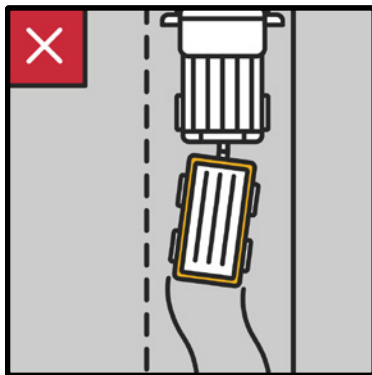
Asegura la carga con correas y cadenas.

**5****Double check the hitch pin, latch, and lock before driving.**

Vuelve a revisar el pasador, el pestillo y el seguro del enganche antes de empezar a manejar.

**6****Drive slower than usual and increase following distance.**

Maneja más despacio de lo normal y aumenta la distancia con el vehículo de adelante.

**7****Avoid sudden turns and lane changes to help prevent trailer sway.**

Evita giros bruscos y cambios rápidos de carril para prevenir que el remolque se balancee.

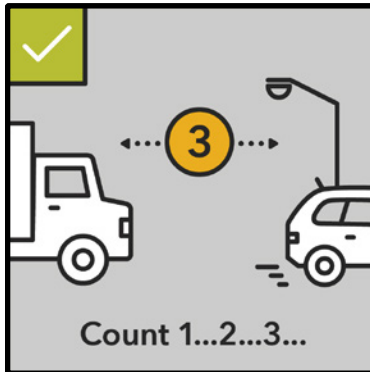
6

FOLLOWING DISTANCE

Maintaining a safe following distance is essential for avoiding collisions and creating a safer environment on the road.

DISTANCIA DE SEGUIMIENTO

Mantener una distancia segura con el vehículo de adelante es esencial para evitar choques y crear un ambiente más seguro en la carretera.

**1**

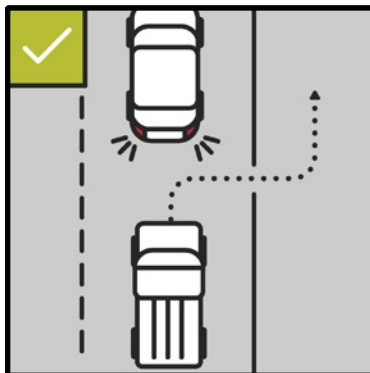
Make sure to follow at a distance. Remember the 3-Second Rule. Pick a fixed point the vehicle in front passes, and count to three. If you pass it before finishing, you're too close. Do not tailgate.

Asegúrate de mantener suficiente distancia. Recuerda la regla de los 3 segundos: elige un punto fijo por donde pase el vehículo de adelante y cuenta hasta tres. Si lo alcanzas antes de terminar, estás demasiado cerca. No manejes pegado.

**2**

Look ahead in traffic for brake lights to brake early or change lanes to avoid collisions.

Mira más adelante en el tráfico para ver luces de freno y poder frenar a tiempo o cambiar de carril y evitar choques.

**3**

Think ahead and have an escape route if the vehicle in front of you brakes suddenly or swerves.

Piensa con anticipación y ten una ruta de escape si el vehículo de adelante frena de repente o se desvía.

4 Increase following distance to 4 seconds or more:

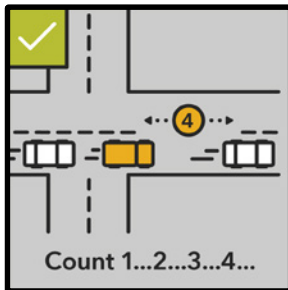
Aumenta la distancia a 4 segundos o más en estas situaciones:



a

In poor weather conditions or at night.

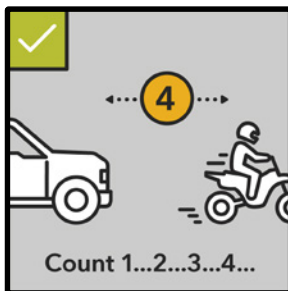
Con mal clima o de noche.



b

When being tailgated.

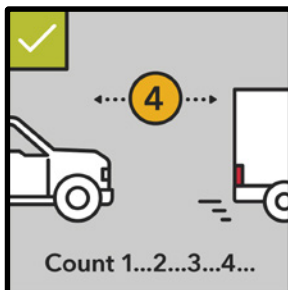
Cuando otro vehículo te sigue muy de cerca.



c

When driving behind large trucks or motorcycles.

Cuando manejas detrás de camiones grandes o motocicletas.



d

When driving behind delivery vehicles that may stop suddenly or frequently.

Cuando manejas detrás de vehículos de reparto que pueden detenerse repentinamente o con frecuencia.



e

When towing a trailer or carrying a heavy load.

Cuando llevas un remolque o una carga pesada.

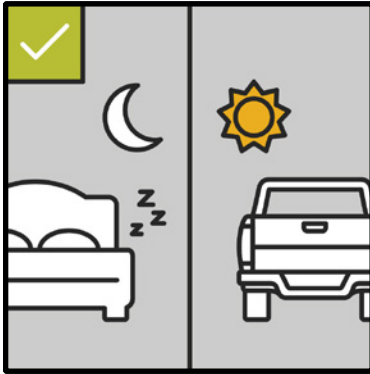
7

DRIVER FATIGUE

Driver fatigue can be a serious hazard, so proper rest and taking regular breaks can make the road safer for everyone.

FATIGA DEL CONDUCTOR

La fatiga del conductor puede ser un peligro grave. Descansar bien y tomar pausas regulares ayuda a que la carretera sea más segura para todos.

**1**

Before operating a vehicle, aim for 7-8 hours of sleep, especially before a long trip.

Antes de manejar, trata de dormir entre 7 y 8 horas, especialmente si vas a hacer un viaje largo.

**2**

Do not drive if you feel drowsy, unfocused, or restless. Take breaks every 2 hours or 100 miles.

No manejes si te sientes con sueño, desconcentrado o inquieto. Toma descansos cada 2 horas o cada 100 millas.

**3**

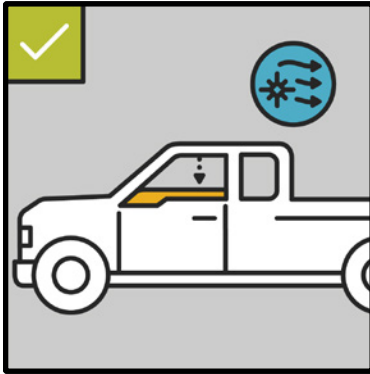
Don't rely on caffeinated beverages alone. They can help temporarily, but do not replace rest.

No dependas solo de bebidas con cafeína. Pueden ayudar por un rato, pero no sustituyen el descanso.

**4**

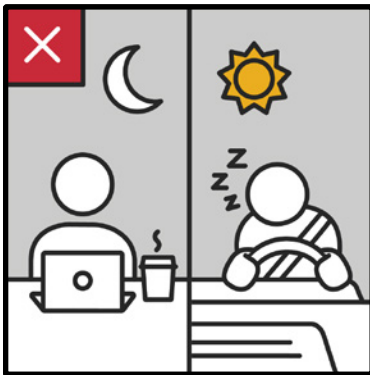
Share the drive with other passengers whenever possible to limit time behind the wheel.

Toma turnos de manejo con otros pasajeros cuando sea posible para limitar el tiempo al volante.

**5**

Cooler cabin temperatures help keep drivers alert. Roll down windows when possible to increase fresh air flow.

Una cabina más fresca ayuda a mantenerte alerta. Baja las ventanas cuando puedas para dejar entrar aire fresco.

**6**

Be aware of fatigue from moonlighting or working a second job.

Toma en cuenta la fatiga provocada por trabajar horas extras o tener otro trabajo.

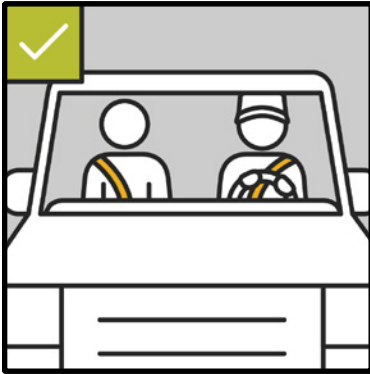
8

SEAT BELTS

Wearing a seat belt is a critical safety measure that should never be overlooked.

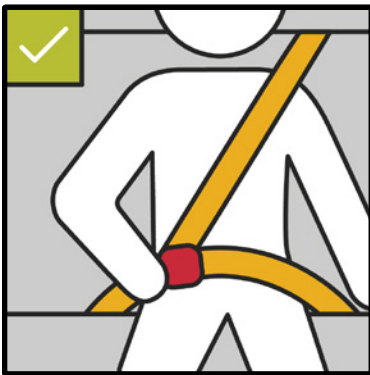
CINTURONES DE SEGURIDAD

Usar el cinturón de seguridad es una medida fundamental para protegerte. Nunca lo pases por alto.

**1**

Always wear seat belts in vehicles and when operating equipment, even if your vehicle has airbags. Require passengers to do the same.

Usa siempre el cinturón de seguridad en los vehículos y cuando operes maquinaria, incluso si el vehículo tiene bolsas de aire. Exige a los pasajeros que hagan lo mismo.

**2**

Ensure seat belts fit snugly across your hips, not stomach. The shoulder belt should be across the middle of your chest.

Asegúrate de que el cinturón quede bien ajustado sobre las caderas, no sobre el estómago. El cinturón del hombro debe pasar por el centro del pecho.

**3**

Avoid reclining positions while wearing seat belts.

Evita reclinar el asiento cuando uses el cinturón.

**4**

Inspect belts for frays and cuts before use, and replace if any are damaged. Avoid twisted or slack belts.

Revisa los cinturones antes de usarlos. Si tienen cortes, desgaste o daños, cámbialos. No uses cinturones torcidos ni flojos.

9

HIGHWAYS

Highway driving requires focus and planning to stay safe and avoid hazards.

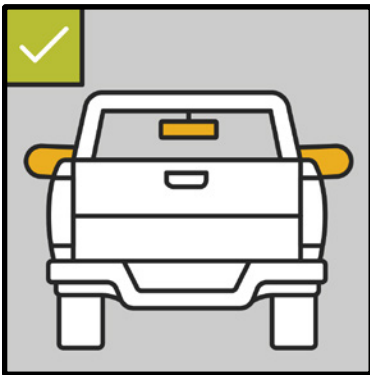
AUTOPISTAS

Manejar en autopistas requiere concentración y planificación para mantenerte seguro y evitar peligros.

**1**

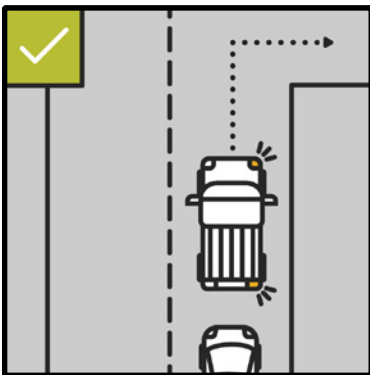
Stay out of other vehicles' blind spots, especially large trucks, and check your own before changing lanes.

Mantente fuera de los puntos ciegos de otros vehículos, especialmente de camiones grandes, y revisa los tuyos antes de cambiar de carril.

**2**

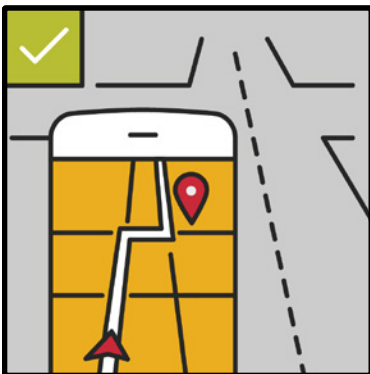
Regularly check mirrors to stay aware of nearby traffic and anticipate hazards.

Revisa los espejos con frecuencia para estar al tanto del tráfico a tu alrededor y anticipar riesgos.

**3**

Use turn signals well in advance to communicate intentions.

Usa las señales direccionales con suficiente anticipación para comunicar lo que vas a hacer.

**4**

Know your route or use programmed GPS to prepare for exits early and avoid last-minute lane changes.

Conoce tu ruta o usa el GPS, previamente programado, para prepararte con tiempo para las salidas y evitar cambios de carril de último momento.

**5**

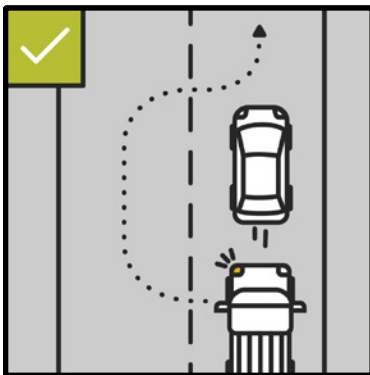
Be cautious in poor weather. Reduce speed, increase following distance, and use headlights in rain, fog, or snow.

Ten más precaución cuando haya mal clima. Reduce la velocidad, aumenta la distancia del seguimiento y usa las luces en caso de lluvia, niebla o nieve.

**6**

Do not engage with aggressive drivers. Stay calm and give space to tailgaters or erratic drivers.

No interactúes con conductores agresivos. Mantén la calma y dales espacio a quienes manejan pegados o de forma errática.

**7**

Use the left lane for passing only, then return to the right lane.

Usa el carril izquierdo solo para rebasar y luego regresa al carril derecho.

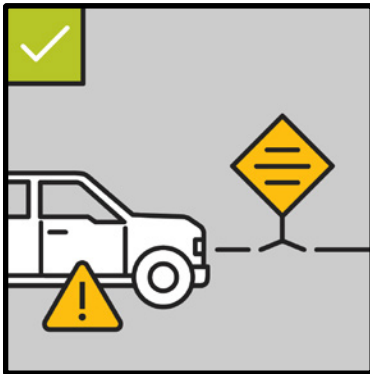
10

CONSTRUCTION ZONES

Navigating construction zones requires heightened attention and adherence to all posted regulations. Expect delays and stay patient.

ZONAS DE CONSTRUCCIÓN

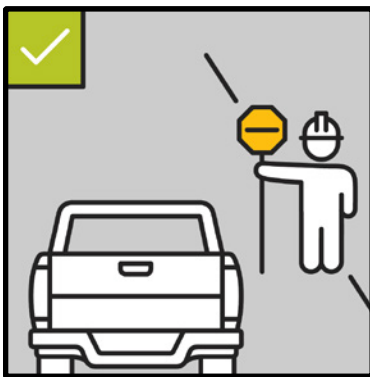
Manejar en zonas de construcción requiere atención aumentada y el cumplimiento de todas las normas de tráfico. Espera retrasos y mantén la paciencia.



1

Reduce your speed when approaching construction zones, even if workers are not immediately visible.

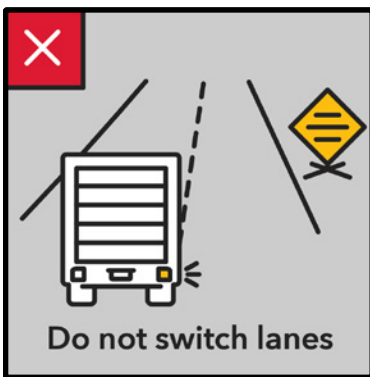
Reduce la velocidad al acercarte a zonas de construcción, aunque no veas trabajadores de inmediato.



2

Obey all posted signs and flaggers.

Respetar todas las señales y a los que dirigen el tráfico.



3

Do not switch lanes unless directed. Lane lines may be altered or unclear.

No cambies de carril a menos que te lo indiquen. Las líneas de los carriles pueden haber sido modificadas o ser poco visibles.



4

Increase following distance.

Aumenta la distancia de seguimiento.



5

Don't wait until the last second to merge.

No esperes hasta el último segundo para fusionarte al carril que te corresponde.

11

MIRRORS

Proper mirror adjustment is critical for maintaining full visibility and eliminating blind spots to ensure a clear view of the road.

ESPEJOS

Ajustar bien los espejos es crucial para tener visibilidad completa y eliminar puntos ciegos, lo que te permite ver mejor todo lo que pasa en la carretera.

**1**

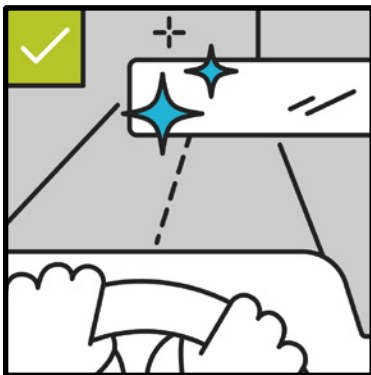
Adjust rearview mirror to center the view and reflect the widest view straight back. Always adjust mirrors after you've positioned your seat.

Ajusta el espejo retrovisor para centrar la vista y tener la mejor visibilidad posible hacia atrás. Siempre ajusta los espejos después de acomodar tu asiento.

**2**

Adjust side mirrors properly to eliminate blind spots.

Ajusta correctamente los espejos laterales para eliminar los puntos ciegos.

**3**

Keep mirrors clean.

Mantén los espejos limpios.

**4**

Do not hang distracting items from rearview mirror.

No cuelgues objetos que puedan distraer la atención del espejo retrovisor.

**5**

Do not stack or overpack items in the back or cab of your vehicle that block your ability to see from the rearview mirror.

No coloques ni amontones cosas en la parte trasera o en la cabina del vehículo que bloqueen tu vista por el espejo retrovisor.

12

NIGHT DRIVING

Driving at night increases risk, so managing speed and ensuring visibility are critical for safety.

MANEJAR DE NOCHE

Manejar de noche aumenta el riesgo, por eso controlar la velocidad y garantizar buena visibilidad son fundamentales para la seguridad.

**1**

Turn headlights on in dim and dark conditions, from one hour before sunset to one hour after sunrise.

Enciende las luces cuando esté oscuro o con poca luz, desde una hora antes del atardecer hasta una hora después del amanecer.

**2**

Reduce speed and increase following distance.

Reduce la velocidad y aumenta la distancia de seguimiento.

**3**

Reduce glare by adjusting rearview mirror and dimming cabin and dash lighting.

Reduce el deslumbramiento ajustando el espejo retrovisor y bajando la iluminación de la cabina y del tablero.

**4**

Be aware of glare from headlights of oncoming traffic. Keep your windshield clean to reduce excessive glare

Ten cuidado con el resplandor de las luces de los vehículos que vienen en sentido contrario. Mantén el parabrisas limpio para evitar deslumbramientos excesivos.



WORKSAFE

DRIVE TO PROTECT

SAFETY IS EVERYONE'S RESPONSIBILITY.

Be sure to continually review these tips before you get behind the wheel to ensure your well-being, as well as the safety of your co-workers and others on the road.

Additional Builders Mutual WorkSafe resources are available at buildersmutual.com/worksafe.

LA SEGURIDAD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.

Antes de ponerte al volante, tómate un momento para repasar estos consejos y así protegerte a ti, a tus compañeros de trabajo y a quienes comparten la carretera contigo.

Puedes encontrar más recursos de Builders Mutual WorkSafe en buildersmutual.com/worksafe.

**BUILDERS
MUTUAL**

PO Box 150005 Raleigh, NC 27624-0005
800-809-4859 | buildersmutual.com

[f](#) [X](#) [@](#) [in](#) [v](#)
blog.buildersmutual.com

V.03.26-U