

#### 4.0 Riesgos Asociados a la Fatiga

De modo general, la fatiga es la respuesta natural del cuerpo al esfuerzo físico, estrés emocional, o mental y se manifiesta de varias formas, incluyendo distracciones y somnolencia. Conducir bajo el efecto de la fatiga, causa deterioro en la capacidad de juicio, toma de decisiones y otros aspectos básicos de la seguridad al conducir.

Será considerado un conductor con riesgo asociado a la fatiga, aquél que:

- Conduzcan más de 3 horas continuas, sin descansos programados,
- Los descansos son insuficientes para recuperar energías (cinco o más días continuos de trabajo y conducción),
- Conduce una cantidad excesiva de horas por día (más de 8 horas, incluyendo horas de servicio y conducción),
- No ha realizado chequeos de salud en el último año.

#### Parámetros:

- De 100% a 80% de respuestas correctas: VERDE
- De 79% a 60% de respuestas correctas: AMARILLO
- 59% o menos de respuestas correctas: ROJO

#### Recomendaciones

**Las recomendaciones a seguir, fueron realizadas de forma cuantitativa, por tanto son realizadas para todas las personas que tuvieron resultados similares. Por este motivo, es posible que algunas recomendaciones no se apliquen totalmente en algunos casos específicos. Sugerimos a los responsables de flota tomar en cuenta las recomendaciones que le resulten útiles o valiosos y hacer un análisis cualitativo del conductor a fin de optimizar su desempeño y evolución.**

La implementación de un proceso continuo de capacitación y educación es vital para sensibilizar a los colaboradores de la organización, sobre la necesidad de desarrollar y aplicar una cultura y acciones de seguridad vial. La periodicidad de estas acciones permitirá la creación y diseminación de hábitos seguros en el tránsito entre los conductores de la flota.

- Realizar un plan continuo de capacitación teórico/práctica abarcando aspectos fundamentales y básicos de la conducción segura (conceptos técnicos y comportamental).
- Aplicar un plan de capacitación tipo coaching (con una periodicidad semestral durante 2 años).
- Realizar jornadas de “conducción comentada” con el superior inmediato, mínimo 2 veces al año.

- Asegurar la implementación de un proceso de capacitación/educación dedicado a los conductores novatos que no están familiarizados con los recorridos y/o tengan muy poca experiencia dentro de la empresa.
  - Recomendamos que el conductor novato sea acompañado por un colega más experiencia o por el superior inmediato durante los primeros recorridos (Programa de Apadrinamiento).
  - Incluir la presentación de las políticas y procedimientos de seguridad en el tránsito de la empresa, en el proceso de inducción de los nuevos contratados/conductores novatos.
- Los conductores novatos en la empresa deben recibir:
  - Copias (electrónicas o en papel) de los documentos que establecen las reglas y ética de la empresa (Política).

Recomendamos que los planes de capacitación/educación aplicados sean registrados y medidos a fin de asegurar su evolución: 1) aplicar, 2) evaluar, 3) registrar, 4) analizar y 5) aplicar medidas o acciones correctivas.

Para garantizar un proceso adecuado de rastreabilidad, recomendamos el uso de un software de gestión.