**Objetivo:** Garantizar que los empleados entiendan la importancia de mantener distancias de seguimiento seguras y cómo hacerlo

En el apuro y la ansiedad de conducir todos los días, a menudo se sacrifica la distancia de seguimiento para llegar a algún lugar más rápido. Sin embargo, no mantener suficiente distancia de seguimiento, no sólo lo podrá en riesgo a usted, sino que no le hará ahorrar tiempo y podría provocar que el tránsito vaya incluso más lento.

**Determinar una distancia de seguimiento segura**

1. **Establezca una distancia de seguimiento segura del vehículo delante de usted, utilizando alguno de los siguientes métodos.** 
   * Para utilizar la **regla de tres segundos,** elija un objeto fijo junto al camino, y asegúrese de que le tome a su vehículo al menos tres segundos pasarlo desde que el vehículo adelante de usted pasó por el mismo objeto.
   * Para usar el **método de longitud del vehículo,** mantenga una distancia de al menos la longitud de 1 vehículo por cada 10 mph.
2. **Mantenga una distancia de precaución adicional de espacio entre su vehículo y el que va delante de usted.** Los beneficios de mantener una **distancia de precaución** incluyen:
   * Brinda a los conductores tiempo para reconocer y reaccionar a los cambios o emergencias en la carretera
   * Permite cambiar de carril y hacer giros sin interrumpir el flujo del tránsito
   * Mantiene el flujo del tránsito
3. **En ciertas condiciones, agregue una distancia mayor:**

* En tiempo de lluvia, condiciones resbaladizas o clima inclemente
* En la noche u otras condiciones de escasa visibilidad
* Al ir detrás de una motocicleta
* Si lo sigue un autobús o camión
* Si lleva un remolque
* Si lo siguen muy de cerca

Organization:Date: Este formulario deja constancia de que la capacitación que se ha detallado aquí se presentó a los participantes enumerados. Al firmar el presente formulario, cada participante reconoce haber recibido la capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha: