

# Enex y SSMA comprometidos en la ruta por la vida



## Manual de los estándares de conducción segura



### No usar celular

No use teléfono celular mientras conduce



### No fumar

No fume manejando, cargando o descargando productos



### No consumir alcohol ni drogas

No consuma alcohol ni drogas cuando trabaje o conduzca



### Conducción segura

Conduzca a una velocidad prudente y asegure siempre el uso del cinturón de seguridad.

## ¿Qué el sistema DSS FLEET-Guardian?

El sistema **DSS FLEET** - Guardian tiene por objetivo cuidarte y acompañarte en tu viaje, para que llegues en perfectas condiciones a tu hogar. Es por eso que el sistema se enfoca en evitar la somnolencia y las distracciones que puedan interponerse en tu **"Ruta por la vida"**.

Para esto, **DSS FLEET** utiliza un sensor para el procesamiento de imágenes, una alarma sonora y vibratoria que permiten monitorear a distancia y en tiempo real tu nivel de atención en el camino, según tu cansancio o niveles de distracción. El monitoreo de la operación puede activar protocolos que te alertan de inmediato en la cabina del equipo para salir de ese estado de somnolencia o distracción.



### Velar

Que estés **concentrado en la ruta** y lejos de distracciones.



### Detectar

Los síntomas de fatiga y **tomar las medidas** necesarias para no arriesgar tu vida.



### Acompañarte

Durante tu trayecto. **DSS FLEET** te protege y es tu mejor compañero de ruta.

## Objetivo 1: Velar

Por lo general, sin darse cuenta, uno pierde atención a la ruta por cansancio o distracciones. Por ejemplo, somnoliento, encendiendo un cigarro, comiendo, y de forma más recurrente, utilizando el celular.

Es justamente cuando interviene el **sistema DSS FLEET - Guardian**, alertándote de lo que tú no ves y, de esta forma, **protegiendo tu vida**.

La conducción es una actividad **demasiado compleja y exige nuestra atención y concentración**, nuestros sentidos deben estar atentos a esta actividad con el fin de **evitar inconvenientes y accidentes** de tránsito con resultados lamentables.

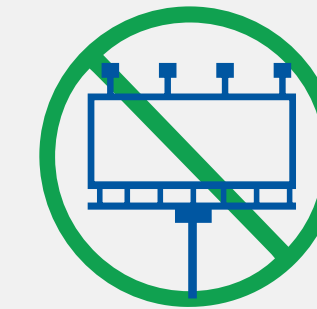


## Distracciones más comunes:



### Comer y beber

Alimentarse mientras conduces **puede causar un accidente** por enfocar tu concentración en la comida y no en la ruta.



### Observar publicidad

La publicidad en el camino **desvía tu vista de la ruta**.



### Soñar despierto

Debes estar **concentrado** a las condiciones de la ruta y no organizar ideas ni pensamientos.



### Manipular el equipo De música

**Desvía tu atención y la vista de la ruta**, por lo que aumenta significativamente el riesgo de accidente.



### Los ocupantes del vehículo

Los acompañantes **ocasionan distracciones reiteradas al 77%** de los conductores. Está prohibido subir acompañantes en ruta.



### Manipular objetos distractivos

**Saca tu concentración de la ruta** y corres el riesgo de que su caída desvíe tu atención.

## Objetivo 2: Detectar

Los síntomas de fatiga activan protocolos que te ayudan a tomar las medidas necesarias para salir del estado de **somnolencia y así no arriesgar tu vida.**

### La fatiga

Es la **disminución de las capacidades físicas y mentales**, por lo que empeora los tiempos de reacción.

### La somnolencia

Es el estado en el que la persona experimenta una sensación de cansancio, pesadez, **sueño y torpeza en los movimientos**, producto de que se encuentra fatigada. La somnolencia puede provocar que se pierda la conciencia mientras conduce, generando **fatales consecuencias.**

## Síntomas de la fatiga

### Leve

- Desconcentración en las tareas.
- Errores y olvidos menores.
- Irritabilidad

### Moderada

- Disminuye la concentración y alerta.
- Decisiones apresuradas e incorrectas.
- Desmotivación.
- Cansancio.

### Grave

- Bostezos frecuentes.
- Reacciones más lentas.
- Ojos irritados.

## Datos relevantes

### Motivos para implementar DSS FLEET:

**80% menos accidentes** ocasionados por distracción de los operadores. **30% a 47%** de los accidentes viales están relacionados a la fatiga, por esto es importante entender y aprender a administrar el sistema **DSS FLEET.**

**80% menos accidentes** ocasionados por fatiga. La falta de sueño es **la principal causa de muerte** en conductores de vehículos pesados, ya que no solo genera episodios de fatiga, sino que también la aparición de enfermedades



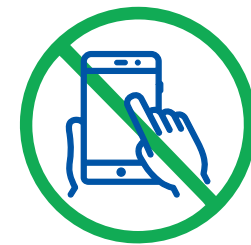
## Recomendación: Siesta energética

Recomendamos practicar las siestas energéticas. Son una medida muy efectiva cuando un conductor se encuentra fatigado, debido a que sólo durmiendo 20 minutos es posible recuperar el estado de alerta por una hora y media adicional.

**Consejos para sacar mayor beneficio de las siestas energéticas:**



Encuentra un buen lugar para dormir



Apaga tu teléfono y otras distracciones



Escoge un lugar oscuro



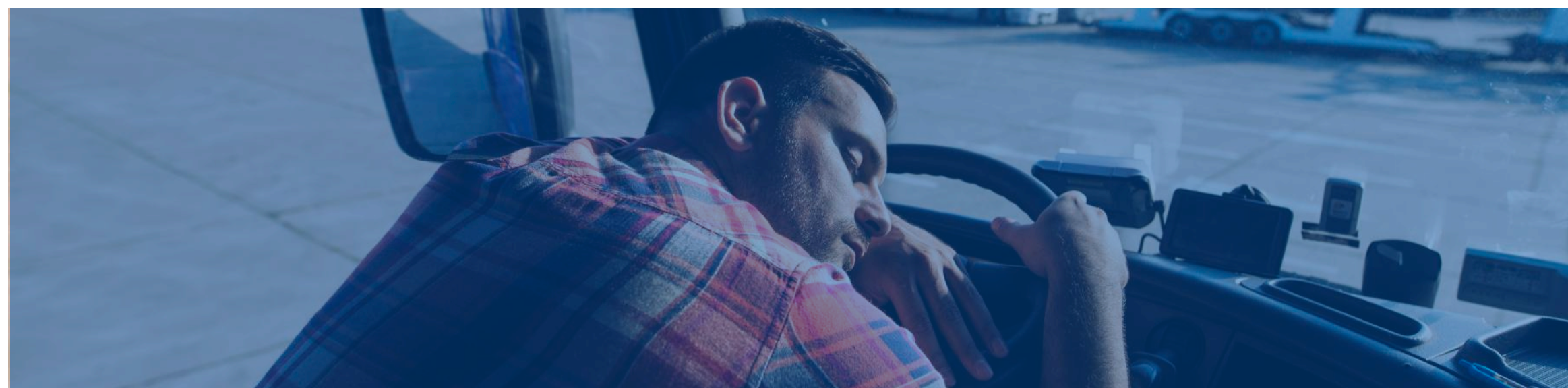
Consume cafeína justo antes de tomar la siesta



Fija una alarma



Levántate apenas suene la alarma



## Recomendación: Ejercicios



### Hombros

Mueve los hombros realizando círculos amplios, manteniendo los brazos sueltos y relajados. Repite 5 veces hacia adelante y 5 veces hacia atrás.



### Cuello

Realiza lentamente movimientos laterales de cuello, llevando la oreja hacia el hombro. No muevas los hombros, mantenlos relajados en posición normal. Repite 5 veces por lado.



### Espalda

Con un brazo a la altura de la cabeza, mueve el tronco en ambos sentidos sin doblar las rodillas. Puedes ayudarte apoyando la otra mano en la rodilla. Realiza mínimo 5 movimientos por lado.



## Cintura

Baja lentamente la cabeza hasta las rodillas y mantén la posición por 15 segundos. Repite 3 veces. Ten bien apoyados los pies en el piso y las rodillas en ángulo recto. Suelta y relaja los brazos.



## Antebrazos y muñeca

Junta las palmas de tus manos con los dedos hacia arriba. Separa las palmas hacia abajo, manteniendo los dedos en contacto y ejerciendo presión con las yemas. Mantén la posición 15 segundos y repite 3 veces.



## Espalda

Con las manos en tus caderas y los pulgares apuntando hacia el frente, estira hacia atrás la espalda. Mantén esta postura unos 5 segundos. Repite 3 veces



## Pantorrilla

Apoya los dedos del pie en la rueda y el talón en el piso. Coloca el otro pie más atrás. Luego, inclina el cuerpo hacia adelante, flectando los codos, hasta sentir tensión en la pantorrilla. Repite 3 veces con cada pierna.



## Pierna

Apoya el pie en alto e inclina el cuerpo hacia adelante sin doblar la rodilla de la pierna que esta en el piso. Mantén la posición por 15 segundos y luego repite 3 veces.



## Pantorrilla

Levanta la punta de los pies y talones alternadamente. Repite 10 veces.

## Objetivo 3 : Acompañarte

¡El sistema DSS FLEET es el mejor compañero para cuidar tu vida en ruta!

### ¿Cómo te cuida tu compañero en la ruta?

Por medio del rango de detención, él calcula la distancia entre el párpado superior y el inferior, la frecuencia del parpadeo y el tiempo que tu ojo permanece cerrado en microsegundos.



### ¿Qué pasa si cubro el sensor?

Imposibilitas que el sistema te acompañe en la ruta y vele por tu seguridad. Al cubrir el sensor se emitirá un **registro FOV**, que será informado al supervisor, quién activará los protocolos de seguridad correspondientes.

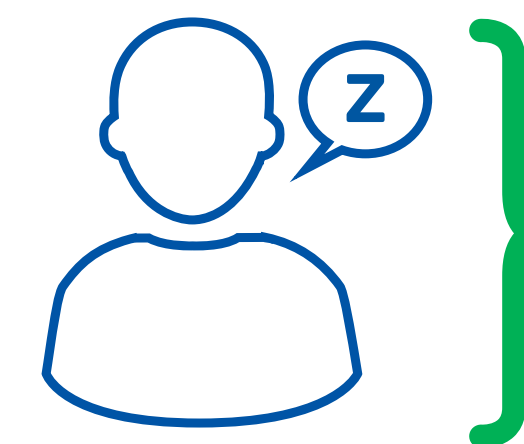
### ¿Cómo DSS FLEET te protege en la ruta?

Motivos para implementar DSS FLEET:



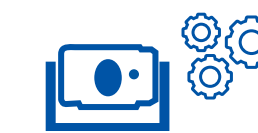
#### Comprueba antes de tu viaje que el sistema está Operativo

Luego de uno a dos minutos de encender el motor, el sistema activará sus periféricos, devolviendo un set de sonidos acompañados de una vibración.



Conductor con **síntomas de somnolencia o distracción**

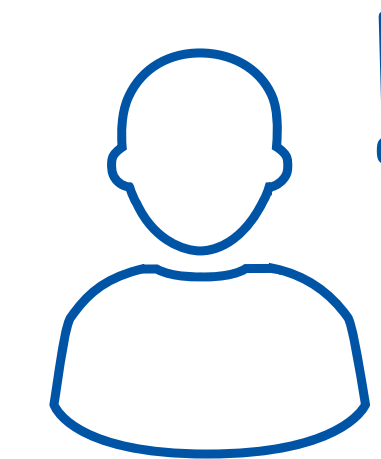
DSS FLEET detecta el evento



Se alerta al conductor



Suena alarma y vibra el asiento



El conductor **se despierta** y toma las medidas adecuadas

## Por una ruta segura

SSMA ha incorporado a su tecnología este dispositivo con la finalidad de **cuidarte y evitar eventuales accidentes.**



Conducir atento a la ruta y condiciones del tránsito, **sin elementos que te distraigan.**



Te invitamos a utilizarlo y **a descansar las horas necesarias** para no poner en riesgo tu vida.



El sistema se encuentra actualmente presente y operando en **Australia, Estados Unidos, Sudáfrica, Chile y algunos países de Europa.**

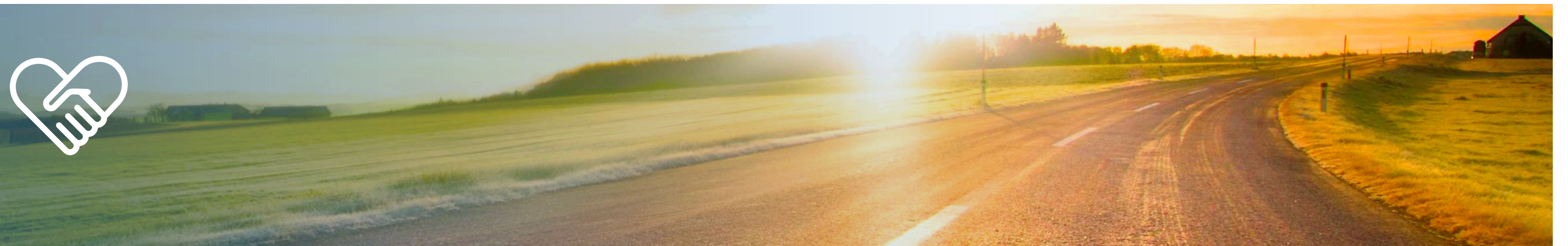


La conducción es una actividad demasiado compleja y exige nuestra atención y concentración; nuestros sentidos deben estar alerta con el fin de evitar accidentes de tránsito.

- Si necesitas realizar alguna maniobra, detente en un lugar **permitido y seguro.**
- Nuestra **prudencia y responsabilidad** siempre serán una garantía de seguridad.
- Prepárate para el viaje. **Descansa lo necesario para evitar fatiga.**
- Recuerda estar **atento a las alertas de somnolencia.**
- **Un error en la conducción** puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

# ¡El principal responsable de cuidar tu vida eres tú!

Enex y SSMA comprometidos en la ruta por la vida







**Licenciataria de Shell**

[www.enex.cl](http://www.enex.cl)