



Drive the 5

Rested and alert Descansado y alerta

Las siguientes páginas contienen folletos que los conductores pueden mantener en sus vehículos para consulta después de las charlas de seguridad correspondientes. Ten en cuenta lo siguiente para la impresión exitosa:

- Los folletos están configurados como 4 veces, con 4 tarjetas por página
- Se recomienda la impresión digital a 4 colores
- Se recomienda imprimir en papel para portadas láser número 80 (mate), pero el papel número 100 también es aceptable
- Cada página tiene marcas visibles para recorte, de manera que una impresora comercial puede recortar a un tamaño final de 4.25" x 5.5"
- Si imprimes en hojas de 8.5" x 11", asegúrate de imprimir al 100 %; no imprimas a escala para ajustar a la página; centra el contenido e imprime por ambos lados
- Usa el índice a continuación para determinar las páginas que deseas imprimir; asegúrate de seleccionar AMBAS páginas para cada tema

Horas de servicio (HOS)_4up_PRINT 1.....	2
Horas de servicio (HOS)_4up_PRINT 2.....	3
Reconoce los signos de fatiga_4up_PRINT 1.....	4
Reconoce los signos de fatiga_4up_PRINT 2.....	5



Para obtener asistencia con los servicios de prevención de riesgos o recursos de seguridad, comunícate con nosotros a través de RMSolutions@nationwide.com o al 1-800-260-1356.

NationwideAgribusiness.com

La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0861AO (10/24)

Drive the 5

Distraction free
Sin distracciones

Rested and alert
Descansado y alerta

Impairment free
Sin impedimentos

Vehicle maintained
Vehículo con mantenimiento

Environment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0804AO-S (10/24)

Drive the 5

Distraction free
Sin distracciones

Rested and alert
Descansado y alerta

Impairment free
Sin impedimentos

Vehicle maintained
Vehículo con mantenimiento

Environment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0804AO-S (10/24)

Drive the 5

Distraction free
Sin distracciones

Rested and alert
Descansado y alerta

Impairment free
Sin impedimentos

Vehicle maintained
Vehículo con mantenimiento

Environment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0804AO-S (10/24)

Drive the 5

Distraction free
Sin distracciones

Rested and alert
Descansado y alerta

Impairment free
Sin impedimentos

Vehicle maintained
Vehículo con mantenimiento

Environment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0804AO-S (10/24)

Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Horas de servicio (HOS)

Es esencial cumplir con las regulaciones de HOS, pero esto no garantiza que estés exento de fatiga. Recuerda estos puntos clave si debes cumplir con regulaciones de HOS.



1 Límites para conducir; a menos que haya una excepción o exención, los conductores no pueden:

- Conducir más de 11 horas en un turno de 14 horas.
- Estar en servicio más de 14 horas.
- Reiniciar su reloj sin al menos 10 horas consecutivas de tiempo fuera de servicio.

2 Periodos de descanso:

Los conductores que registren horas deben tomar un periodo de descanso de 30 minutos después de conducir durante 8 horas

3 Cuándo descansar:

El descanso de 30 minutos puede tomarse durante el tiempo fuera de servicio o estando en servicio, pero no ocurre al conducir.

4 Cama a bordo:

Los conductores pueden dividir sus 10 horas requeridas fuera de servicio en dos periodos (por ejemplo, 8/2 o 7/3). Ninguno de estos periodos reduce el periodo de conducción de 14 horas.

5 Límites semanales:

Recuerda que después de alcanzar el máximo de horas semanales (ya sea 60 horas/7 días o 70 horas/8 días), los conductores no pueden operar un vehículo de motor comercial.

Para obtener más orientación, consulta "Hours of Service" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service](https://www.fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service)).

Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Horas de servicio (HOS)

Es esencial cumplir con las regulaciones de HOS, pero esto no garantiza que estés exento de fatiga. Recuerda estos puntos clave si debes cumplir con regulaciones de HOS.



1 Límites para conducir; a menos que haya una excepción o exención, los conductores no pueden:

- Conducir más de 11 horas en un turno de 14 horas.
- Estar en servicio más de 14 horas.
- Reiniciar su reloj sin al menos 10 horas consecutivas de tiempo fuera de servicio.

2 Periodos de descanso:

Los conductores que registren horas deben tomar un periodo de descanso de 30 minutos después de conducir durante 8 horas

3 Cuándo descansar:

El descanso de 30 minutos puede tomarse durante el tiempo fuera de servicio o estando en servicio, pero no ocurre al conducir.

4 Cama a bordo:

Los conductores pueden dividir sus 10 horas requeridas fuera de servicio en dos periodos (por ejemplo, 8/2 o 7/3). Ninguno de estos periodos reduce el periodo de conducción de 14 horas.

5 Límites semanales:

Recuerda que después de alcanzar el máximo de horas semanales (ya sea 60 horas/7 días o 70 horas/8 días), los conductores no pueden operar un vehículo de motor comercial.

Para obtener más orientación, consulta "Hours of Service" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service](https://www.fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service)).

Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Horas de servicio (HOS)

Es esencial cumplir con las regulaciones de HOS, pero esto no garantiza que estés exento de fatiga. Recuerda estos puntos clave si debes cumplir con regulaciones de HOS.



1 Límites para conducir; a menos que haya una excepción o exención, los conductores no pueden:

- Conducir más de 11 horas en un turno de 14 horas.
- Estar en servicio más de 14 horas.
- Reiniciar su reloj sin al menos 10 horas consecutivas de tiempo fuera de servicio.

2 Periodos de descanso:

Los conductores que registren horas deben tomar un periodo de descanso de 30 minutos después de conducir durante 8 horas

3 Cuándo descansar:

El descanso de 30 minutos puede tomarse durante el tiempo fuera de servicio o estando en servicio, pero no ocurre al conducir.

4 Cama a bordo:

Los conductores pueden dividir sus 10 horas requeridas fuera de servicio en dos periodos (por ejemplo, 8/2 o 7/3). Ninguno de estos periodos reduce el periodo de conducción de 14 horas.

5 Límites semanales:

Recuerda que después de alcanzar el máximo de horas semanales (ya sea 60 horas/7 días o 70 horas/8 días), los conductores no pueden operar un vehículo de motor comercial.

Para obtener más orientación, consulta "Hours of Service" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service](https://www.fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service)).

Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Horas de servicio (HOS)

Es esencial cumplir con las regulaciones de HOS, pero esto no garantiza que estés exento de fatiga. Recuerda estos puntos clave si debes cumplir con regulaciones de HOS.



1 Límites para conducir; a menos que haya una excepción o exención, los conductores no pueden:

- Conducir más de 11 horas en un turno de 14 horas.
- Estar en servicio más de 14 horas.
- Reiniciar su reloj sin al menos 10 horas consecutivas de tiempo fuera de servicio.

2 Periodos de descanso:

Los conductores que registren horas deben tomar un periodo de descanso de 30 minutos después de conducir durante 8 horas

3 Cuándo descansar:

El descanso de 30 minutos puede tomarse durante el tiempo fuera de servicio o estando en servicio, pero no ocurre al conducir.

4 Cama a bordo:

Los conductores pueden dividir sus 10 horas requeridas fuera de servicio en dos periodos (por ejemplo, 8/2 o 7/3). Ninguno de estos periodos reduce el periodo de conducción de 14 horas.

5 Límites semanales:

Recuerda que después de alcanzar el máximo de horas semanales (ya sea 60 horas/7 días o 70 horas/8 días), los conductores no pueden operar un vehículo de motor comercial.

Para obtener más orientación, consulta "Hours of Service" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service](https://www.fmcsa.dot.gov/regulations/hours-of-service)).

Drive the 5

- D**istraction free
Sin distracciones
- R**ested and alert
Descansado y alerta
- I**mpairment free
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0776AO-S (10/24)

Drive the 5

- D**istraction free
Sin distracciones
- R**ested and alert
Descansado y alerta
- I**mpairment free
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0776AO-S (10/24)

Drive the 5

- D**istraction free
Sin distracciones
- R**ested and alert
Descansado y alerta
- I**mpairment free
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0776AO-S (10/24)

Drive the 5

- D**istraction free
Sin distracciones
- R**ested and alert
Descansado y alerta
- I**mpairment free
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware
Consciente del entorno

Obtén más información en MyNSightOnline.com/DriveThe5



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños.
© 2024 Nationwide GCO-0776AO-S (10/24)

Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Reconoce los signos de fatiga

Descansar es esencial para estar alerta y enfocado al conducir. La fatiga afecta la toma de decisiones, el tiempo de reacción y el desempeño en general.

1 Agachar la cabeza:

- Problemas para mantener la cabeza erguida.
- Microsiestas amenazantes; momentos breves de sueño que duran solo unos segundos.
- A 55 mph, en unos pocos segundos se recorre más de la distancia de un campo de fútbol.
- Recuerda que la cafeína no previene la fatiga.

2 Lapsos de memoria:

- Problemas para recordar las últimas millas conducidas o no percatarse de puntos de referencia familiares.
- Estos lapsos pueden indicar fatiga.

3 Desvío de carril:

- Pasar sobre bandas de señalamientos que hacen ruido o salir del carril.
- La fatiga afecta el centramiento y la concentración en el carril.

4 Bostezo y parpadeo:

- Bostezo excesivo.
- Dificultad para mantener los ojos abiertos.
- Toma con seriedad estos indicadores frecuentes de fatiga.

5 Olvido:

- Si olvidas artículos antes de comenzar tu viaje, evalúa tu estado de preparación.
- Da prioridad al descanso para tener un viaje seguro.

Para obtener más información, consulta National Highway Traffic Safety Administration (nhtsa.gov/risky-driving/drowsy-driving).



Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Reconoce los signos de fatiga

Descansar es esencial para estar alerta y enfocado al conducir. La fatiga afecta la toma de decisiones, el tiempo de reacción y el desempeño en general.

1 Agachar la cabeza:

- Problemas para mantener la cabeza erguida.
- Microsiestas amenazantes; momentos breves de sueño que duran solo unos segundos.
- A 55 mph, en unos pocos segundos se recorre más de la distancia de un campo de fútbol.
- Recuerda que la cafeína no previene la fatiga.

2 Lapsos de memoria:

- Problemas para recordar las últimas millas conducidas o no percatarse de puntos de referencia familiares.
- Estos lapsos pueden indicar fatiga.

3 Desvío de carril:

- Pasar sobre bandas de señalamientos que hacen ruido o salir del carril.
- La fatiga afecta el centramiento y la concentración en el carril.

4 Bostezo y parpadeo:

- Bostezo excesivo.
- Dificultad para mantener los ojos abiertos.
- Toma con seriedad estos indicadores frecuentes de fatiga.

5 Olvido:

- Si olvidas artículos antes de comenzar tu viaje, evalúa tu estado de preparación.
- Da prioridad al descanso para tener un viaje seguro.

Para obtener más información, consulta National Highway Traffic Safety Administration (nhtsa.gov/risky-driving/drowsy-driving).



Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Reconoce los signos de fatiga

Descansar es esencial para estar alerta y enfocado al conducir. La fatiga afecta la toma de decisiones, el tiempo de reacción y el desempeño en general.

1 Agachar la cabeza:

- Problemas para mantener la cabeza erguida.
- Microsiestas amenazantes; momentos breves de sueño que duran solo unos segundos.
- A 55 mph, en unos pocos segundos se recorre más de la distancia de un campo de fútbol.
- Recuerda que la cafeína no previene la fatiga.

2 Lapsos de memoria:

- Problemas para recordar las últimas millas conducidas o no percatarse de puntos de referencia familiares.
- Estos lapsos pueden indicar fatiga.

3 Desvío de carril:

- Pasar sobre bandas de señalamientos que hacen ruido o salir del carril.
- La fatiga afecta el centramiento y la concentración en el carril.

4 Bostezo y parpadeo:

- Bostezo excesivo.
- Dificultad para mantener los ojos abiertos.
- Toma con seriedad estos indicadores frecuentes de fatiga.

5 Olvido:

- Si olvidas artículos antes de comenzar tu viaje, evalúa tu estado de preparación.
- Da prioridad al descanso para tener un viaje seguro.

Para obtener más información, consulta National Highway Traffic Safety Administration (nhtsa.gov/risky-driving/drowsy-driving).



Prevencción de riesgos de Nationwide® | Descansado y alerta

Reconoce los signos de fatiga

Descansar es esencial para estar alerta y enfocado al conducir. La fatiga afecta la toma de decisiones, el tiempo de reacción y el desempeño en general.

1 Agachar la cabeza:

- Problemas para mantener la cabeza erguida.
- Microsiestas amenazantes; momentos breves de sueño que duran solo unos segundos.
- A 55 mph, en unos pocos segundos se recorre más de la distancia de un campo de fútbol.
- Recuerda que la cafeína no previene la fatiga.

2 Lapsos de memoria:

- Problemas para recordar las últimas millas conducidas o no percatarse de puntos de referencia familiares.
- Estos lapsos pueden indicar fatiga.

3 Desvío de carril:

- Pasar sobre bandas de señalamientos que hacen ruido o salir del carril.
- La fatiga afecta el centramiento y la concentración en el carril.

4 Bostezo y parpadeo:

- Bostezo excesivo.
- Dificultad para mantener los ojos abiertos.
- Toma con seriedad estos indicadores frecuentes de fatiga.

5 Olvido:

- Si olvidas artículos antes de comenzar tu viaje, evalúa tu estado de preparación.
- Da prioridad al descanso para tener un viaje seguro.

Para obtener más información, consulta National Highway Traffic Safety Administration (nhtsa.gov/risky-driving/drowsy-driving).

