Motor Vehicle Safety: Fatigue & Winter Driving

Did You Know? According to NIOSH, after 17 hours awake, a driver's impairment is roughly equivalent to a blood alcohol content of 0.05. After 24 hours awake, it's equivalent to 0.10 whick is above the legal limit to drive in every state. A crew member who starts at 5 a.m. and drives home after a long day may be closer to that line than anyone realizes.

A Dangerous Combination

As days get shorter, more driving happens in darkness or near-darkness, and the first ice of the season catches drivers who haven't dealt with it in months. Add long shifts, early starts, and end-of-year pressure to finish jobs, and November puts tired drivers on slick roads at exactly the wrong time.

Both hazards are serious on their own. NIOSH reports that as many as one in five fatal crashes involve driver fatigue. On the winter side, the Federal Highway Administration reports that more than 1,300 people are killed and more than 116,800 injured each year in crashes on snowy, slushy, or icy pavement.

Key Risk Factors

- **Long hours and early starts —** Extended shifts, overtime, and long commutes to and from remote jobsites
- **Not enough sleep —** Most adults need 7 to 9 hours; NIOSH reports 37% of U.S. workers get less than 7
- **High-risk times of day —** Drowsy-driving crashes happen most often between midnight and 6 a.m. and in the late afternoon
- **Microsleeps —** Brief, involuntary sleep episodes lasting up to 30 seconds
- **Black ice —** Nearly invisible ice on bridges, overpasses, shaded areas, and early-morning roads
- **Longer stopping distances —** The National Weather Service notes stopping distances increase 2 to 6 times on snow and ice
- **Reduced visibility —** Darkness, snow, freezing rain, and fog, plus ice-covered windows, lights, and mirrors
- **Vehicles not ready for winter —** Low tire pressure from cold temperatures, worn tread, weak wipers, and no emergency kit

Fighting Fatigue

1. **Know the Warning Signs.** Frequent yawning, heavy eyelids, drifting from your lane, or not remembering the last few miles are all signs you're too tired to drive.
2. **Pull Over and Rest.** If you're drowsy, find a safe place to stop. Sleep is the only real fix and turning up the radio or rolling down the window won't restore alertness.

Motor Vehicle Safety: Fatigue & Winter Driving

3. **Plan Around Long Days.** Avoid driving after an extended shift when possible. Carpool and share driving on long trips, and build rest breaks into travel to distant jobsites.
4. **Protect Your Sleep.** Aim for 7 to 9 hours before a driving day. Be aware that some medications cause drowsiness, and talk to a doctor if you think you may have a sleep disorder.
5. **Employers: Manage the Schedule**. Set limits on overtime and consecutive shifts, monitor hours-of-service compliance for covered drivers, and make it acceptable for an employee to say "I'm too tired to drive."

Winter Driving

1. **Prep the Vehicle.** Check tire pressure as temperatures drop and use the door-frame label, not the number on the tire. Confirm adequate tread. Check wipers, defrosters, lights, and washer fluid, and keep an emergency kit on board.
2. **Clear Everything Before You Go.** Remove snow and ice from all windows, mirrors, headlights, and taillights and not just a peephole in the windshield.
3. **Slow Down and Increase Following Distance.** Reduce speed before you reach slick conditions and leave much more space between you and the vehicle ahead. Brake early and gently, avoid sudden moves, and don't use cruise control on slippery roads.
4. **Assume It's Ice.** If the pavement looks wet or glossy and temperatures are near freezing, treat it as black ice. Use extra caution on bridges, overpasses, and in shaded areas.
5. **Handle a Skid Calmly.** Ease off the accelerator, don't slam the brakes, and look and steer where you want the vehicle to go. With ABS, apply firm, steady pressure and don't pump.
6. **If You're Stranded, Stay With the Vehicle.** Make it visible, keep the exhaust pipe clear of snow, and run the engine only long enough to stay warm to avoid carbon monoxide buildup.
7. **Know When Not to Go.** If a winter storm is in the forecast, delay travel when possible. No job is worth the drive

Your Role

Fatigue and winter roads have one thing in common: they both shrink the margin for error. A tired driver reacts slower, and an icy road gives them less room to react at all. Get your sleep, prep your vehicle, slow down, and don't be afraid to pull over or wait it out. Making it home is the job.

Berkley Industrial Comp is providing this material for informational purposes only; it does not constitute legal advice or professional consulting services. Berkley Industrial Comp makes no representations or warranty regarding the accuracy or completeness of this material and expressly disclaims any liability for errors, omissions, or inaccuracies. Employers and other recipients should seek independent legal advice before making decisions based on this material.

Seguridad vial: fatiga y manejo en invierno

¿Sabía que? Según NIOSH, después de 17 horas despierto, el deterioro de un conductor equivale más o menos a un nivel de alcohol en la sangre de 0.05. Después de 24 horas despierto, equivale a 0.10, que está por encima del límite legal para manejar en todos los estados. Un trabajador que empieza a las 5 a.m. y maneja a casa después de un día largo puede estar más cerca de ese límite de lo que cree.

Una combinación peligrosa

Cuando los días se acortan, se maneja más en la oscuridad o con poca luz, y el primer hielo de la temporada sorprende a conductores que llevan meses sin enfrentarlo. A eso se suman los turnos largos, las salidas temprano y la presión de terminar los trabajos antes de fin de año. Por eso noviembre pone a conductores cansados en caminos resbalosos justo en el peor momento.

Ambos peligros son serios por sí solos. NIOSH informa que hasta uno de cada cinco choques fatales involucra la fatiga del conductor. En cuanto al invierno, la Administración Federal de Carreteras (FHWA) informa que cada año más de 1,300 personas mueren y más de 116,800 resultan heridas en choques sobre pavimento con nieve, aguanieve o hielo.

Factores de riesgo principales

- **Jornadas largas y salidas temprano:** Turnos extendidos, horas extra y trayectos largos hacia y desde lugares de trabajo remotos
- **Falta de sueño:** La mayoría de los adultos necesita de 7 a 9 horas, y NIOSH informa que el 37% de los trabajadores en EE. UU. duerme menos de 7
- **Horas del día de alto riesgo:** Los choques por somnolencia ocurren con más frecuencia entre la medianoche y las 6 a.m. y al final de la tarde
- **Microsueños:** Episodios breves e involuntarios de sueño que pueden durar hasta 30 segundos
- **Hielo negro:** Hielo casi invisible en puentes, pasos elevados, zonas con sombra y caminos temprano en la mañana
- **Mayor distancia de frenado:** El Servicio Meteorológico Nacional señala que la distancia de frenado aumenta de 2 a 6 veces sobre nieve y hielo
- **Poca visibilidad:** Oscuridad, nieve, lluvia helada y neblina, además de ventanas, luces y espejos cubiertos de hielo
- **Vehículos no preparados para el invierno:** Llantas con poca presión por el frío, banda de rodamiento gastada, limpiaparabrisas en mal estado y sin kit de emergencia

Cómo combatir la fatiga

1. **Reconozca las señales de alerta.** Bostezar con frecuencia, sentir los párpados pesados, salirse del carril o no recordar los últimos kilómetros son señales de que está demasiado cansado para manejar.

Seguridad vial: fatiga y manejo en invierno

2. **Oríllese y descanse.** Si tiene sueño, busque un lugar seguro para detenerse. Dormir es la única solución real. Subir el volumen del radio o bajar la ventana no le devolverá el estado de alerta.
3. **Planifique en torno a los días largos.** Evite manejar después de un turno extendido siempre que sea posible. Comparta el vehículo y turnen el volante en viajes largos, e incluya descansos al viajar a lugares de trabajo lejanos.
4. **Proteja su sueño.** Procure dormir de 7 a 9 horas antes de un día de manejo. Tenga en cuenta que algunos medicamentos causan somnolencia, y hable con un médico si cree que podría tener un trastorno del sueño.
5. **Empleadores: administren los horarios.** Establezcan límites a las horas extra y a los turnos consecutivos, supervisen el cumplimiento de las horas de servicio de los conductores que aplique, y hagan que sea aceptable que un empleado diga "estoy demasiado cansado para manejar".

Manejo en invierno

1. **Prepare el vehículo.** Revise la presión de las llantas cuando bajen las temperaturas y use la etiqueta del marco de la puerta, no el número que aparece en la llanta. Confirme que la banda de rodamiento esté en buen estado. Revise los limpiaparabrisas, desempañadores, luces y líquido limpiaparabrisas, y lleve un kit de emergencia en el vehículo.
2. **Limpie todo antes de salir.** Quite la nieve y el hielo de todas las ventanas, espejos, faros y luces traseras, no solo un pequeño hueco en el parabrisas.
3. **Baje la velocidad y aumente la distancia.** Reduzca la velocidad antes de llegar a zonas resbalosas y deje mucho más espacio con el vehículo de adelante. Frene con anticipación y suavidad, evite movimientos bruscos y no use el control de crucero en caminos resbalosos.
4. **Asuma que hay hielo.** Si el pavimento se ve mojado o brillante y la temperatura está cerca del punto de congelación, trátelo como hielo negro. Tenga extra cuidado en puentes, pasos elevados y zonas con sombra.
5. **Mantenga la calma si derrapa.** Suelte el acelerador poco a poco, no frene de golpe, y mire y dirija el volante hacia donde quiere que vaya el vehículo. Si tiene frenos ABS, aplique presión firme y constante, sin bombear.
6. **Si queda varado, quédese con el vehículo.** Hágalo visible, mantenga el tubo de escape libre de nieve y encienda el motor solo el tiempo necesario para mantenerse caliente y así evitar la acumulación de monóxido de carbono.
7. **Sepa cuándo no salir.** Si se pronostica una tormenta invernal, retrase el viaje siempre que sea posible. Ningún trabajo vale ese riesgo

Su papel

La fatiga y los caminos en invierno tienen algo en común: ambos reducen el margen de error. Un conductor cansado reacciona más lento, y un camino con hielo le da aún menos espacio para reaccionar. Duerma lo suficiente, prepare su vehículo, baje la velocidad y no tenga miedo de orillarse o esperar a que pase el mal tiempo. Llegar a casa es lo más importante del trabajo.