

Desplazamientos más seguros: cuidado con las distracciones

Temas: Publicaciones

Por : Redacción Trabajo Saludable

Lectura estimada 2 minutos

Continuamos con la serie de consejos de seguridad vial que esperamos le resulten de utilidad para hacer sus desplazamientos más seguros.

Sabías que..





Las distracciones al volante son **unas de las principales causas de los accidentes de tráfico**, llegando a estar presente en el 30 % de los mismos.

Se define distracción, como toda **aquella circunstancia que atrae nuestra atención y la aparta de la tarea de conducción**.

Sus **efectos principales** sobre la conducción son:

- Fijación de la mirada en torno a un área más estrecha.
- Reducción del número de veces que miramos a los espejos retrovisores y al velocímetro.
- Reducción distancia seguridad.
- Incremento tiempo reacción.
- Desviación de la trayectoria.

Tipos de distracciones



- **Visuales:** Mirar un paisaje, un anuncio publicitario, escaparates, un accidente, búsqueda de lugares, calles,...
- **Auditivas:** Hablar por el móvil, uso de auriculares y mantener una conversación.
- **Físicas:** separación de las manos del volante y/o adopción de posturas incorrectas (por ejemplo encender un cigarrillo, comer, beber, poner un CD, manipular el GPS, ponerse el cinturón en marcha, buscar en la guantera, etc.)
- **Cognitivas:** Concentración en problemas personales o laborales, mantener una discusión mientras se conduce, etc.

Recomendaciones para prevenirlas



- **Olvida el móvil.** El 94% de conductores son conscientes de que hablar por teléfono es una conducta muy arriesgada.
- **Deja fuera las preocupaciones y el estrés.** Ocasionan distracciones frecuentes al 56 % de los conductores, siendo el tipo de distracción que más accidentes provoca.
- **Prepara lo que necesiten los niños antes del viaje.** 3 de cada 4 conductores que viajan con niños se vuelven o miran por el retrovisor a los niños que viajan en el asiento trasero.
- **Las dos manos al volante.** Manipular dispositivos del vehículo como puede ser el navegador, un ipod, o la radio, es la tercera causa de accidentes por distracciones.
- **Nunca apartes la vista de la carretera.** A 120 km/h se recorren unos 100 metros en tan sólo 3 segundos.

Recuerde que

Recuerde que cada mes se van publicando en nuestra web nuevos consejos de Seguridad Vial, que le resultarán de mucha utilidad:

Consejos de Seguridad Vial

</sites/webpublica/wps/portal/inicio/servicios/consejos/>

Información y contacto

