

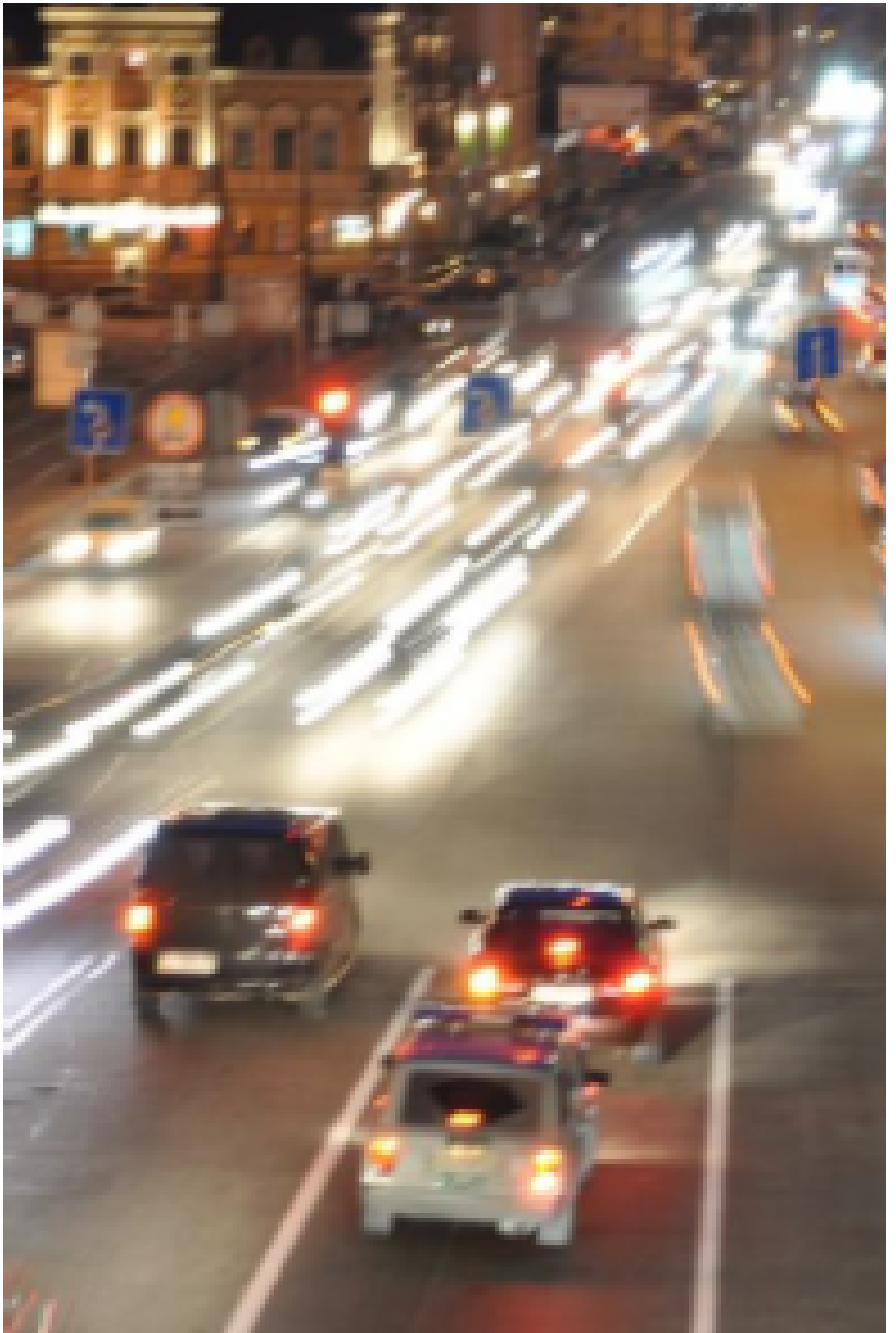
Desplazamientos más seguros: visión y conducción

Temas: Publicaciones

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

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

Sabía que..



El 90% de la información que recibimos al conducir nos llega a través de la vista, de ahí que las condiciones visuales sean determinantes para un buen rendimiento como conductor.

En la conducción nocturna se produce el 40% de las víctimas mortales por accidente de tráfico. La agudeza visual se reduce un 70%, y el sentido de profundidad es 7 veces menor, es decir que se reduce nuestra capacidad para detectar objetos y su distancia.

Según un informe del Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas, el campo visual se reduce hasta 75 grados a medida que se aumenta la velocidad durante la conducción. Como ejemplo, a 35 km/h el campo de visión es de 100 grados, pero si aumentamos la velocidad hasta los 100 km/h, éste se reduce a 30 grados.

¿Qué gafas de sol son las más adecuadas para conducir?

Se recomiendan gafas de sol con filtro solar inferior a la categoría 4, preferentemente con cristales de color gris, ya que respetan mejor los colores naturales.

Las gafas polarizadas evitan los reflejos más molestos del sol y previenen la fatiga ocular.

Cuando se circula en motocicletas y ciclomotores, los conductores deben llevar gafas de sol que sean lo suficientemente envolventes para impedir que las partículas de polvo u otros cuerpos extraños penetren en los ojos.

Deslumbramientos

Para evitar el deslumbramiento lleve limpio y sin ralladuras el parabrisas y las gafas, si usa. Si a pesar de llevar gafas de sol, sufre un deslumbramiento mientras conduce, no responda frenando bruscamente. Reduzca poco a poco la velocidad hasta que se adecue a las condiciones de visibilidad.

Recomendaciones para la conducción nocturna

Durante la noche, es importante moderar la velocidad y aumentar la distancia de seguridad. Utilice el alumbrado al menos una hora antes de la puesta de sol.

Haga un uso adecuado de la luz de cruce y de carretera para evitar deslumbramientos a otros conductores. Si es usted el que sufre deslumbramiento debido a los faros de coches que vienen de frente, gire ligeramente la vista a la derecha.

El reglaje correcto de los espejos permitirá minimizar los reflejos molestos del alumbrado de otros vehículos.

Permanezca atento a la aparición de molestias oculares, como lagrimeo o picor de ojos, ya que son los primeros síntomas de somnolencia y cansancio.

Evite conducir con las luces interiores encendidas, ya que la diferencia de contrastes entre el interior y exterior del vehículo le reducirá visión.

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/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/seguridad-vial/consejos/>

Isabel Cobreros

documentacion@mutuauniversal.net