Distracted Driving (Cellphone Use) Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla de seguridad sobre la conducción distraída (uso del teléfono móvil)

El uso de teléfonos móviles u otros dispositivos mientras se conduce ha demostrado ser mortal. El uso del teléfono móvil durante la conducción es muy frecuente en nuestras carreteras hoy en día. De hecho, en cualquier momento del día, aproximadamente 660.000 conductores intentan utilizar sus teléfonos mientras están al volante de un automóvil.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DE SEGURIDAD

Los teléfonos inteligentes nos han facilitado estar conectados en todo momento. Pero eso puede suponer graves riesgos para la seguridad si alguien decide consultar sus mensajes de texto, correos electrónicos, llamadas telefónicas o cualquier otra aplicación móvil mientras conduce.

Conducir requiere que veamos, oigamos, hagamos y pensemos. Utilizar el teléfono móvil para enviar mensajes de texto o mantener una conversación requiere utilizar las cuatro habilidades: Ver, Oír, Hacer y Pensar.

El uso del teléfono celular se encuentra en la parte superior de la lista de comportamientos de distracción que aumentan las posibilidades de estar involucrado en un accidente o casi accidente.

1. El envío de mensajes de texto (o mensajes de texto) en un teléfono celular – 23 veces más probable

2. Hablar por un teléfono celular – 4 a 5 veces más probable
3. Leer – 3 veces más probable
4. Aplicar el maquillaje – 3 veces más probable
5. Alcanzar un objeto en movimiento – 9 veces más probable
6. Marcar en un dispositivo de mano – 3 veces más probable
7. Hablar o escuchar con un dispositivo de mano – 1,3 veces más probable

COMO PROTEGERSE

ACCIONES DE MITIGACIÓN DE LA DISTRACCIÓN

Los trabajadores deben tomar las siguientes medidas para mantenerse concentrados al volante.

- No utilice el teléfono móvil si es un conductor novel o se está acostumbrando a un coche nuevo.
- Deténgase a un lado de la carretera para atender o realizar llamadas, incluidas las llamadas al 9-1-1.
- Familiarícese con las leyes sobre vehículos de motor relativas a los teléfonos móviles.
- Limite el uso del teléfono a cuando esté estacionado o pida a un pasajero que haga las llamadas por usted.
- Utilice un auricular de manos libres y mantenga las llamadas breves.
- No tome notas ni busque números de teléfono mientras conduce.
- Conozca su teléfono y sus funciones para saber dónde están los botones.
- Mantén el teléfono al alcance de la mano para no tener que apartar la vista de la carretera.
- No hagas ni recibas llamadas cuando haya mucho tráfico o mal tiempo.
- Nunca mantengas conversaciones estresantes o emocionales mientras conduces.
- Mantenga conversaciones breves. Haz saber a la persona que estás conduciendo y que debes colgar lo antes posible.
- No utilice el teléfono mientras conduce.
- Realice los ajustes necesarios (por ejemplo, ajustar los

mandos, programar las direcciones) en su coche antes de conducir.
- No intente coger objetos del suelo, ni abrir la guantera, ni tratar de coger los objetos que se caen en el vehículo.
- Evite las conversaciones emocionales con los pasajeros, o deténgase en un lugar seguro para continuar la conversación. En el caso de una conversación normal, los pasajeros del vehículo pueden ayudar a reducir el riesgo de colisión de los conductores adultos.
- Concéntrese en el entorno de la conducción: los vehículos que le rodean, los peatones, los ciclistas y los objetos o sucesos que pueden hacer que tenga que actuar rápidamente para controlar o detener su vehículo.

Para los empleadores: Utilicen las siguientes recomendaciones para evitar la conducción distraída.

- Prohíban el uso del teléfono mientras conduce un vehículo de la empresa, y aplique las mismas normas al uso de un teléfono proporcionado por la empresa mientras conduce un vehículo personal.
- Exijan a los trabajadores que se detengan en un lugar seguro si tienen que enviar mensajes de texto, hacer una llamada o buscar direcciones.
- **Preparen a los trabajadores antes de aplicar estas políticas comunicándoles:**
- Cómo la conducción distraída les pone en riesgo de sufrir un accidente
- Que la conducción requiere toda su atención mientras están en la carretera
- Lo que tienen que hacer para cumplir con las políticas de su empresa
- Qué medidas tomará usted si no siguen estas políticas
- Considere la posibilidad de hacer que los trabajadores reconozcan que han leído y entendido estas políticas.
- Proporcione a los trabajadores información que les ayude a hablar con su familia sobre la conducción distraída.

CONCLUSIÓN

La conducción segura requiere una atención total. Mantenga sus ojos y su mente en la carretera. La conducción y la multitarea nunca pueden coexistir de forma segura. Si necesitas hacer o atender una llamada telefónica, consultar las instrucciones de conducción o seleccionar otra música, detente en un lugar seguro. Dos minutos de incomodidad parecen un intercambio más que justo por unos cuantos años o décadas más de vida.