

# Distracted Driving Prevention Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### ¿QUÉ ES LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA?

La conducción distraída es cualquier actividad que desvíe la atención de la conducción, como hablar o enviar mensajes de texto por teléfono, comer y beber, hablar con las personas que se encuentran en el vehículo, jugar con el equipo de música, el sistema de entretenimiento o el de navegación, es decir, cualquier cosa que desvíe la atención de la tarea de conducir con seguridad.

Los mensajes de texto son la distracción más alarmante. Enviar o leer un mensaje de texto desvía la vista de la carretera durante 5 segundos. A 55 mph, eso es como conducir la longitud de un campo de fútbol entero con los ojos cerrados.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### LOS EMPLEADOS DEBEN CONOCER LAS CAUSAS DE LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

Las distracciones al volante no se limitan al uso del teléfono móvil. Comer, navegar por Internet, cambiar de emisora de radio o asearse son otros ejemplos que también ponen a los conductores en riesgo de sufrir un accidente. Estas son algunas de las causas de las distracciones al volante:

- Llamadas telefónicas
- Enviar mensajes de texto
- Navegar por internet
- Comer y beber
- Leer
- Ajustar la radio
- Maquillarse
- Afeitarse

# COMO PROTEGERSE

## CONSEJOS PARA EVITAR LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

1. **Concéntrese totalmente en la conducción.** No deje que nada desvíe su atención, explore activamente la carretera, utilice los espejos y tenga cuidado con los peatones y ciclistas.
2. **Guarde las cosas sueltas,** las pertenencias y otras distracciones que puedan rodar por el coche, para no sentir la tentación de alcanzarlos en el suelo o en el asiento.
3. **Haga los ajustes necesarios antes de ponerse en marcha.** Controle los sistemas del vehículo, como el GPS, los asientos, los espejos, los controles de climatización y los sistemas de sonido, antes de salir a la carretera. Decida tu ruta y comprueba el estado del tráfico con antelación.
4. **Termine de vestirse y asearse en casa,** antes de salir a la carretera.
5. **Meriende de forma inteligente.** Si es posible, coma o meriende antes o después del viaje, no mientras conduce. En la carretera, evite los alimentos desordenados que pueden ser difíciles de manejar.
6. **Asegure a los niños y a las mascotas antes de ponerse en marcha.** Si necesitan su atención, salga de la carretera con seguridad para atenderlos. Llevar la mano al asiento trasero puede hacerle perder el control del vehículo.
7. **Deje a un lado las distracciones electrónicas.** No utilice el teléfono móvil mientras conduce -con o sin manos- salvo en caso de emergencia absoluta. Nunca utilice mensajes de texto, funciones de correo electrónico, videojuegos o Internet con un dispositivo inalámbrico, incluidos los incorporados al vehículo, mientras conduce.
8. **Si tiene pasajeros,** solicite su ayuda para poder concentrarse con seguridad en la conducción.
9. **Si otra actividad exige su atención,** en lugar de intentarla mientras conduce, salga de la carretera y detenga su vehículo en un lugar seguro. Para evitar la tentación, apague o guarde los dispositivos antes de salir.

10. **Como norma general**, si no puede dedicar toda su atención a la conducción por alguna otra actividad, se trata de una distracción. Ocúpese de ella antes o después de su viaje, no mientras está al volante.

## **PROTOCOLO DE CONDUCCIÓN DISTRAÍDA**

**No haga varias cosas a la vez.** Los conductores sólo deben hacer una cosa mientras están en la carretera: ¡Conducir! Nunca deben realizar varias tareas mientras conducen. Esto incluye no enviar mensajes de texto, chatear por vídeo y publicar en las redes sociales mientras se conduce.

**No coma / beba mientras conduce.** Comer o beber mientras se conduce puede ser una gran distracción. Por lo tanto, los conductores deben comer antes o después de sus viajes. Si es necesario, deben apartarse de la carretera en un lugar seguro para comer.

**Evite las tareas complicadas.** El uso de la tecnología, como los sistemas activados por voz o los dispositivos sin manos, puede parecer seguro. Sin embargo, estos sistemas siguen distrayendo la atención del conductor de la carretera.

**No utilice nunca el teléfono mientras conduce.** Si un conductor tiene que hacer una llamada telefónica, debe detenerse en un lugar seguro y hacer la llamada. Incluso el uso de un teléfono de manos libres mientras se conduce puede provocar un accidente. Los conductores pueden permanecer distraídos durante 27 segundos después de hacer una llamada, incluso si utilizan un dispositivo de manos libres, según la Asociación Americana del Automóvil (AAA).

**Guarde su equipo correctamente.** Los conductores deben guardar el equipo suelto en los compartimentos adecuados para que no ruede por el camión. Alcanzar objetos sueltos podría ser catastrófico.

**Realice todos los ajustes antes de salir a la carretera.** Los conductores deben ajustar el GPS, el climatizador y los sistemas de sonido, así como los espejos y los asientos, antes de salir a la carretera.

**Organícese.** Los conductores deben organizar el papeleo y guardar adecuadamente los dispositivos electrónicos antes de salir.

**Mantenga los ojos en la carretera.** Los conductores deben mantener siempre la vista en la carretera y evitar mirar cosas como edificios de aspecto atractivo o vallas publicitarias llamativas. Se recomienda que los conductores muevan los ojos cada dos segundos y miren los espejos cada cinco u ocho segundos.

**No conduzca nunca con sueño.** Conducir con somnolencia es un factor que influye en más de 100.000 accidentes cada año, según la NHTSA. Y conducir con somnolencia puede perjudicar la ejecución de la conducción tanto o más que el alcohol.

## CONCLUSIÓN

Una conducción segura exige toda su atención. Mantenga sus ojos y su mente en la carretera. La conducción y la multitarea no 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.

