Distractions outside your Vehicle Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las “distracciones fuera del vehículo” se refieren a factores y estímulos externos que desvían la atención del conductor de la tarea de conducir un vehículo de forma segura. Estas distracciones tienen su origen en elementos del entorno exterior del conductor y pueden afectar significativamente a su capacidad para concentrarse en la carretera, tomar decisiones con conocimiento de causa y responder con prontitud ante posibles peligros.

CUÁL ES EL PELIGRO

DISTRACCIONES HABITUALES FUERA DEL VEHÍCULO

- Las vallas publicitarias y los anuncios a lo largo de la carretera pueden desviar su atención de la conducción.
- Peatones y ciclistas: Caminar o montar en bicicleta cerca de la carretera puede distraerle.
- Los accidentes o incidentes al borde de la carretera pueden provocar que los conductores reduzcan la velocidad para observar la escena.
- Las obras con equipos, trabajadores y cierres de carriles pueden desviar su atención si no tiene cuidado.
- La fauna que cruza la carretera, como ciervos o ardillas, hace que pierda la concentración en la conducción.
- Los paisajes y las vistas panorámicas pueden distraerle visualmente.
- Los ruidos fuertes de la construcción, sirenas, bocinas u otros vehículos pueden desviar su atención de la carretera.
- Los vehículos inusuales o únicos, como los coches clásicos o los vehículos exóticos, pueden provocar distracciones.
- Observar acontecimientos que ocurren en las aceras o en las esquinas de las calles puede desviar su atención.

- Condiciones meteorológicas, especialmente condiciones meteorológicas extremas como fuertes lluvias, nevadas o tormentas eléctricas pueden requerir una atención extra y potencialmente distraerle de la conducción.
- Las pantallas electrónicas, como las vallas publicitarias digitales o las pantallas de los edificios, pueden distraerle visualmente.
- Los restaurantes y comercios situados a lo largo de la carretera pueden captar su atención.

COMO PROTEGERSE

TÉCNICAS EFICACES PARA EVITAR DISTRACCIONES FUERA DEL VEHÍCULO

Mantenga la atención en la carretera:

- Mantenga su atención principal en la carretera y en la tarea de conducir.
- Recuerde los riesgos potenciales de distraerse con estímulos externos.

Limite la Atención Visual:

- Evite mirar fijamente durante mucho tiempo vallas publicitarias, anuncios u otras atracciones externas.

Utilice la Visión Periférica:

- Utilice la visión periférica para controlar la actividad externa sin perder la concentración en la carretera.

Minimice la Mirada:

- Si le interesa algo fuera del vehículo, intente mirarlo brevemente sin perder de vista la carretera.

Priorice las Tareas de Conducción Segura:

- Concéntrese en las tareas de conducción, como permanecer en su carril y respetar las señales de tráfico.

Evite las Distracciones:

- Si se encuentra con un accidente o incidente, mantenga la velocidad y evite reducirla para observar la escena. Concéntrese en conducir con seguridad más allá de la zona.

Utilice la Conducción Defensiva:

- Anticipe los peligros potenciales causados por peatones, ciclistas u otros conductores distraídos.
- Esté preparado para reaccionar ante movimientos repentinos o cambios en las condiciones externas.

Manténgase Atento al Flujo del Tráfico:

- Manténgase al tanto del flujo de tráfico a su alrededor y ajuste su conducción en consecuencia.

Limite las Distracciones en el Interior de su Vehículo:

- Minimice las distracciones internas que puedan agravar los efectos de las distracciones externas.

Mantenga el Conocimiento de la Situación:

- Examine continuamente su entorno en busca de posibles distracciones, tanto dentro como fuera de su vehículo.

Utilice la Tecnología de Forma Responsable:

- Si utiliza sistemas de navegación o entretenimiento, asegúrese de que puede mantener la atención en la carretera y el tráfico.

Mantenga la Calma:

- Si se encuentra con distracciones externas inesperadas, mantenga la calma y la concentración en la conducción.

Eduque a los Pasajeros:

- Informe a los pasajeros de la importancia de minimizar las distracciones y pídales su colaboración.

Practique la Autodisciplina:

- Acostúmbrese a volver a centrar conscientemente su atención

si se distrae.

Conduzca fuera de las horas pico:

- Elija horas para conducir en las que el tráfico y las posibles distracciones externas sean mínimas.

Utilice las Áreas de Descanso para Observar:

- Si le intriga una atracción concreta, considere la posibilidad de parar en un área de descanso o en un lugar seguro para observarla sin poner en peligro su conducción.

CONCLUSIÓN

Al evitar activamente las distracciones fuera de su vehículo, está dando un paso proactivo para dar prioridad a la seguridad, protegerse a sí mismo y a los demás, y contribuir a un entorno de conducción más seguro para todos.