Driven to Distraction the Dangers of Distracted Driving – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La conducción distraída es un factor en aproximadamente cuatro millones de accidentes en Norteamérica cada año. Las Asociaciones de Automóviles Canadienses y Americanos (AAC y AAA) han identificado los siguientes distractores mortales:

1. Teléfonos celulares
2. Objetos, personas y eventos fuera del vehículo
3. Ajuste de los mandos de la radio y del vehículo
4. Ocupantes de vehículos
5. Algo se mueve en el coche
6. Usar otro objeto o dispositivo
7. Comer y beber

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Conducir requiere que veamos, oigamos, hagamos y pensemos. Los siete distractores también requieren al menos una de estas habilidades. Usar un teléfono celular para enviar mensajes de texto o mantener una conversación requiere que uses las cuatro habilidades – Ver, Escuchar, Hacer y Pensar.

Es por eso que, aunque los siete distractores mencionados anteriormente son peligrosos, el uso del teléfono celular ocupa el primer lugar en la lista de comportamientos de distracción que aumentan sus probabilidades de estar involucrado en un choque o cerca de un evento de choque.

- Mensajes de texto en un teléfono celular – 23 veces más

probable
- Hablar por teléfono celular – 4 a 5 veces más probable
- Lectura – 3 veces más probable
- Aplicación de maquillaje – 3 veces más probable
- Alcanzar un objeto en movimiento – 9 veces más probable
- Marcar en un dispositivo portátil – 3 veces más probable
- Hablar o escuchar en un dispositivo portátil – 1,3 veces más probable

Conducir mientras habla o envía mensajes de texto por teléfono celular no sólo lo pone en riesgo de sufrir un accidente, sino que también puede resultar en una costosa multa y puntos de demérito en su licencia de conducir si la policía lo atrapa haciéndolo. Muchos estados y provincias prohíben el uso del teléfono celular mientras se conduce, y muchos empleadores también tienen políticas estrictas que prohíben esta práctica.

COMO PROTEGERSE

Antes de empezar a conducir, aquí hay cinco consejos fáciles que puede practicar para evitar conducir distraído:

1. Date mucho tiempo para viajar y asegúrate de estar bien descansado y alerta.
2. Revise todos los mapas y direcciones y preprograme su ruta en el sistema de posicionamiento global (GPS) de su vehículo.
3. Guarde y asegure los objetos sueltos.
4. Prepare a los niños y otros pasajeros con todo lo que necesiten. No se olvide de proteger a las mascotas también.
5. Por último, reajuste los controles del sistema de control de climatización y del sistema de audio de su vehículo.

Mientras conduces:

1. Deje que las llamadas vayan al buzón de voz y no lea ni devuelva mensajes de texto. No navegue por Internet ni lea correos electrónicos. Si cree que se sentirá tentado a revisar su teléfono, apáguelo o colóquelo en la guantera de

su vehículo.
2. No coma, beba, fume, aplique maquillaje ni participe en ninguna otra actividad de aseo personal.
3. Deténgase en lugares seguros, tales como paradas de descanso o un lote de pasajeros, para hacer y recibir llamadas o atender las necesidades de los niños, pasajeros o mascotas.
4. Mantén los ojos y la mente en el camino.
5. Deténgase periódicamente para mantenerse alerta. Si usted está luchando contra el impulso de dormir, consumiendo cafeína, abriendo las ventanas para dejar pasar el aire fresco y haciendo estallar la música no lo mantendrá seguro y alerta. Necesitas encontrar un lugar seguro para detenerte y tomar una siesta.
6. Finalmente, mantenga una distancia de seguimiento de al menos dos segundos entre su vehículo y el vehículo que tiene enfrente. Usar la regla de los dos segundos reduce significativamente sus probabilidades de estar involucrado en un accidente automovilístico. Aumente la distancia de seguimiento más allá de dos segundos en caso de mal tiempo, tráfico pesado y al pasar por zonas de trabajo en las carreteras.

CONCLUSIÓN

La conducción segura requiere toda su atención. Mantén tus ojos y tu mente en el camino. La conducción y la multitarea nunca pueden coexistir con seguridad. Si necesita hacer o recibir una llamada telefónica, revisar las instrucciones para llegar en automóvil o seleccionar una música diferente, deténgase en un lugar seguro. Dos minutos de inconveniencia parecen ser algo más que un comercio justo durante unos años o décadas más de vida.