Understanding Driving Distractions Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Entender las distracciones al volante" se refiere a comprender los diversos factores y actividades que pueden desviar la atención de un conductor de la tarea de conducir con seguridad. Esta comprensión implica reconocer los distintos tipos de distracciones (visuales, manuales y cognitivas) y ser consciente de las fuentes potenciales de distracción que pueden surgir durante la conducción.

CUÁL ES EL PELIGRO

FUENTES HABITUALES DE DISTRACCIÓN AL VOLANTE

- **Dispositivos móviles:** Enviar mensajes de texto, llamar o usar apps mientras se conduce es una causa importante de accidentes.
- **Pasajeros:** Entablar conversaciones o lidiar con pasajeros revoltosos puede desviar la atención de la carretera.
- **Comer y beber:** Intentar comer o beber mientras se conduce desvía la atención de la carretera y del control del vehículo.
- **Arreglarse:** Maquillarse, peinarse o realizar otras tareas de aseo personal son peligrosas mientras se conduce.
- **Sistemas de navegación:** Intentar introducir o ajustar las indicaciones del navegador mientras se conduce puede provocar distracciones visuales, manuales y cognitivas.
- **Factores externos:** Acontecimientos como centrarse en un accidente en el arcén de la carretera pueden distraer la atención.
- **Soñar despierto:** Una mente distraída puede llevar a una

falta de atención en la conducción.
- **Música y entretenimiento:** Cambiar de emisora de radio o juguetear con los sistemas de entretenimiento puede desviar la atención.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS PARA RECONOCER, GESTIONAR Y MINIMIZAR LAS DISTRACCIONES

Concienciación y educación:

- Manténgase informado sobre las leyes y normativas locales relacionadas con la conducción distraída.

Conducción consciente:

- Concentre su atención en la carretera, su entorno y la tarea de conducir.

Establezca un entorno seguro:

- Asegúrese de que los retrovisores, el asiento y los sistemas de entretenimiento de su vehículo están colocados antes de empezar a conducir.
- Asegure cualquier objeto suelto que pueda convertirse en distracción durante movimientos bruscos.

Utilice la tecnología de forma responsable:

- Utilice la tecnología de manos libres para las llamadas telefónicas y la navegación.
- Active el modo “No molestar” o las funciones de modo de conducción de su teléfono.

Minimice la multitarea:

- Absténgase de realizar actividades como comer, beber o asearse mientras conduce.
- Evite intentar leer o enviar mensajes mientras conduce.

Limite las distracciones de los pasajeros:

- Comunique a los pasajeros la importancia de mantener un entorno libre de distracciones.
- Si es necesario, pida a los pasajeros que le ayuden con tareas como la navegación.

Tómese descansos:

- Durante los viajes largos, programe pausas regulares para descansar, estirarse y refrescarse.
- La fatiga puede aumentar la susceptibilidad a las distracciones.

Practique la conducción defensiva:

- Manténgase alerta a las acciones de otros conductores y anticipe posibles peligros.
- La conducción defensiva puede ayudarle a reaccionar con mayor eficacia ante situaciones inesperadas.

Utilice aplicaciones y herramientas:

- Utilice aplicaciones para smartphone que bloqueen o minimicen las notificaciones mientras conduce.
- Utilice soportes de teléfono montados en el salpicadero o en el parabrisas para facilitar el acceso a la navegación.

Predique con el ejemplo:

- Modele comportamientos de conducción sin distracciones para los pasajeros y otras personas en la carretera.
- Demuestre que prioriza la seguridad y la conducción responsable.

Establezca límites claros:

- Establezca como norma personal evitar cualquier actividad que le distraiga mientras conduce.
- Establezca límites claros para sí mismo y comuníqueselos a los demás.

Mantenga la calma emocional:

- Evite participar en conversaciones o discusiones

emocionalmente cargadas mientras conduce.
- Las distracciones emocionales pueden afectar a la concentración y a la toma de decisiones.

Planifique con antelación:

- Planifique sus rutas y destinos antes de empezar a conducir para reducir la necesidad de realizar ajustes en la navegación.

Manténgase descansado y alerta:

- Evite conducir si está fatigado o somnoliento, ya que esto puede aumentar la susceptibilidad a las distracciones.

Recuerde los riesgos:

- Recuerde las posibles consecuencias y riesgos de las distracciones.

Practique la paciencia:

- Acepte que los retrasos de tráfico y otros inconvenientes forman parte de la conducción. Mantenga la paciencia y la concentración.

Reflexione y aprenda:

- Después de cada conducción, reflexione sobre lo bien que ha gestionado las distracciones y lo que podría mejorar.
- Aprenda continuamente de sus experiencias para convertirse en un conductor más seguro y atento.

CONCLUSIÓN

Comprender las distracciones al volante es esencial para promover la seguridad vial, prevenir accidentes y fomentar una cultura de comportamiento responsable al volante. Capacite a las personas para tomar decisiones informadas que protejan su propia vida y la de los demás que comparten la carretera.