# Driving Distracted 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, incluyendo hablar o enviar mensajes de texto por el teléfono, comer y beber, hablar con la gente en su vehículo, juguetear con el estéreo, el entretenimiento o el sistema de navegación — cualquier cosa que desvíe su atención de la tarea de conducir de forma segura.

# CUÁL ES EL PELIGRO

#### PELIGROS DEL USO DEL TELÉFONO MÓVIL

El uso del teléfono móvil encabeza la lista de conductas de distracción que aumentan las posibilidades de verse involucrado en un accidente o casi accidente.

- 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

Los estudios sugieren que conducir con un teléfono móvil puede ser tan peligroso como conducir borracho. ¿No está convencido? Prueba a seguir a los conductores que hablan por teléfono. ¿Conducen de forma incoherente, acelerando un minuto y reduciendo la velocidad al siguiente? ¿Cambian de carril inesperadamente o tienen dificultades para mantenerse en su propio carril? Todos estos son signos reveladores de que un conductor está distraído con un teléfono móvil.

## OTRAS CAUSAS DE DISTRACCIÓN AL VOLANTE

- Navegar por Internet
- Comer y beber
- Leer
- Ajustar la radio
- Maquillarse

# **COMO PROTEGERSE**

## **EVITAR LAS DISTRACCIONES AL VOLANTE**

# Antes del viaje:

- Dése tiempo suficiente para viajar y asegúrese de estar bien descansado y alerta.
- Revise todos los mapas e indicaciones y programe previamente su ruta en el sistema de posicionamiento global (GPS) de su vehículo.
- Guarde y asegure los objetos sueltos.
- Prepare a los niños y a los demás pasajeros con todo lo que necesiten. No olvide asegurar también a las mascotas.
- Por último, reajuste los controles del sistema de climatización y del sistema de audio de su vehículo.

# Durante el viaje:

- Deje que las llamadas vayan al buzón de voz y no lea ni devuelva los mensajes de texto. No navegue por Internet ni lea correos electrónicos. Si cree que va a tener la tentación de consultar el teléfono, apáguelo o colóquelo en la guantera del vehículo.
- No coma, beba, fume, se maquille o realice cualquier otra actividad de aseo.

## LA LISTA DE CONTROL PARA EVITAR LAS DISTRACCIONES AL VOLANTE

- 1. Concéntrese totalmente en la conducción. No deje que nada desvíe su atención, escudriñe activamente la carretera, utilice los espejos y esté atento a los peatones y ciclistas.
- 2. Guarde los objetos sueltos, las posesiones 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 retrovisores, los controles de climatización y los sistemas de sonido, antes de salir a la carretera. Decide tu ruta y comprueba el estado del tráfico con antelación.
- 4. Termine de vestirse y asearse personalmente 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 de forma segura para atenderlos.
- 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, 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.
- 10. Si no puede dedicar toda su atención a la conducción debido a alguna otra actividad, se trata de una distracción.
- 11. No utilice el teléfono móvil si es un conductor novel o se está acostumbrando a un coche nuevo.

- 12. Revise la política de su empresa en materia de teléfonos móviles, si existe, y cúmplala cuando conduzca o maneje maquinaria y equipos, incluidas las carretillas elevadoras y las retroexcavadoras.
- 13. Familiarícese con las leyes sobre vehículos de motor relativas a los teléfonos móviles, especialmente cuando viaje fuera del estado o de la provincia.
- 14. Limite el uso del teléfono a cuando esté estacionado o pida a un pasajero que haga las llamadas por usted.

# **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 necesita hacer o atender una llamada telefónica, consultar las instrucciones de conducción o seleccionar otra música, deténgase en un lugar seguro.