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.

1. 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

- Afeitarse

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.