

ALGUNOS CONSEJOS PARA EVITAR DISTRACCIONES:

- ✘ Maneja el GPS siempre antes de comenzar el viaje y con el vehículo parado. Utilízalos con voz para no tener que mirarlos.
- ✘ Consulta el mapa antes de salir y siempre con el vehículo parado
- ✘ No utilices el móvil
- ✘ Si vas acompañado, no desvíes la vista de la carretera, la atención en la conducción y no en la conversación. No discutir y evitar ruidos estridentes o conversaciones que nos exalten.
- ✘ No bebas ni comas ni fumes mientras conduces, las dos manos al volante. Realiza pausas frecuentes en las que puedes comer, fumar o beber y evitar así la fatiga.
- ✘ No aproveches atascos o semáforos para leer. El momento de leer no es el vehículo.
- ✘ No intentes coger nada de la guantera o del suelo. Una distracción de décimas de segundo son suficientes para provocar un accidente
- ✘ Intenta conducir sin fijarnos en los demás, por ejemplo es una práctica común cuando hay un accidente mirar a ver que es lo que ha pasado. Interrumpimos el ritmo normal de la circulación y podemos provocar un nuevo accidente.



Monólogo de Leo Harlem "El coche oficina" disponible en página del servicio de prevención www.laioja.org/prevencionderiesgos

AL VOLANTE SOLO EL VOLANTE



Es fundamental evitar cualquier causa de distracción durante la conducción, ya que la falta o escasez de atención que conlleva interviene en casi la tercera parte de los accidentes viales.

**AL VOLANTE SÓLO EL VOLANTE, CUIDA
TU VIDA Y RESPETA LA DE LOS DEMÁS**



LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA DISTRACCIÓN SON:

Casi todas obligan a quitar las manos del volante y a retirar unos segundos la vista de la carretera, segundos en los que, a 100 km/h, se recorren entre 80 y 140 metros. Por otra parte, un estudio de la DGT y la Universidad Complutense de Madrid revelaba que algunas tareas mentales o los propios pensamientos distraen tanto o más que las acciones 'manuales'. Estas son algunas de las distracciones más frecuentes y peligrosas:

- Sacar un cigarrillo del paquete, buscar el mechero, encender o apagar el pitillo. Igual con un bote de bebida.
- Sintonizar una emisora o poner música.
- Manipular GPS
- Atender una llamada en el móvil o marcar un número en el teclado. Incluso, la propia conversación por el teléfono. Estudios apuntan que, tras hablar más de tres minutos por el manos libres los conductores no perciben el 40% de las señales, la velocidad suele bajar y el tiempo de reacción es mayor.
- Hacer mentalmente la lista de la compra, recorrer 'de cabeza' un itinerario o planificar el día. También 'reparar' el último conflicto en casa o con el jefe.
- Ingerir alcohol, medicamentos o drogas, que alteran notablemente la capacidad de atención.
- Echar un vistazo a un mapa o prestar demasiada atención a los anuncios publicitarios
- Búsqueda de objetos



La distracción causa, habitualmente, dos tipos de accidentes: salida de la vía y colisión por alcance. Casi todas las distracciones que causan un accidente están motivadas por una acción puntual del conductor –un cigarrillo, la radio, el móvil...– que le hacen perder la atención por unos instantes y ocurren en situaciones comunes a las que no damos importancia, pero que interfieren directamente en la capacidad de reacción del conductor.



¿QUÉ PASA CUANDO CONDUCIMOS NORMALMENTE?

La mirada se centra en la carretera, a la vez que se distribuye entre elementos periféricos, espejos y velocímetro.

¿QUÉ PASA CUANDO CONDUCIMOS Y NOS HABLAN?

La mirada está más concentrada en la carretera y se reduce moderadamente la exploración de la periferia, espejos y velocímetro.

¿QUÉ PASA CUANDO CONDUCIMOS Y PENSAMOS

La mirada se concentra drásticamente a la vez que se reduce la inspección de espejos y velocímetro