

Sabies que...?



Les distraccions al volant són **unes de les principals causes dels accidents de trànsit**, arribant a ser el 30%.

Distracció és tota **aquella circumstància que atrau la nostra atenció i l'aparta de la tasca de conducció**. Els **efectes principals** sobre la conducció són:

- la fixació de la mirada en una àrea més estreta.
- la reducció del número de vegades que mirem els miralls retrovisors i el velocímetre.
- la reducció de la distància de seguretat.
- l'increment del temps de reacció.
- la desviació de la trajectòria.

Tipus de distraccions



Visuals: Mirar un paisatge, un anunci publicitari, aparadors, un accident, buscar un lloc, una adreça, un carrer,...

Auditives: Parlar pel mòbil, emprar auriculars i mantenir una conversa.

Físiques: Separació de les mans del volant i/o adopció de postures incorrectes (p.e. encendre una cigarreta, menjar, beure, posar un CD, manipular el GPS, posar-se el cinturó en marxa, buscar a la guantera, etc.)

Cognitives: Concentració en problemes personals o laborals, mantenir una discussió mentre es condueix, etc.

Recomanacions per a prevenir-les



- **Oblida el mòbil.** El 94% de conductors són conscients que parlar per telèfon és una conducta molt arriscada.
- **Deixa fora les preocupacions i l'estrès.** Provoquen distraccions freqüents al 56 % dels conductors, i és el principal motiu d'accidents.
- **Prepara el que necessiten els nens abans del viatge.** 3 de cada 4 conductors que viatgen amb nens es giren o miren pel retrovisor els nens que viatgen en el seient del darrera.
- **Les dues mans al volant.** Manipular dispositius del vehicle com pot ser el navegador, l'ipod o la ràdio, és la tercera causa d'accidents per distraccions.
- **No apartis mai la vista de la carretera.** A 120 km/h es recorren uns 100 metres en només 3 segons.