

¿Sabías que...?



Las distracciones al volante son **unas de las principales causas de los accidentes de tráfico**, llegando a estar presente en el 30 % de los mismos.

Se define distracción, como toda **aquella circunstancia que atrae nuestra atención y la aparta de la tarea de conducción**. Sus **efectos principales** sobre la conducción son:

- Fijación de la mirada en torno a un área más estrecha.
- Reducción del número de veces que miramos a los espejos retrovisores y al velocímetro.
- Reducción distancia seguridad.
- Incremento tiempo reacción.
- Desviación de la trayectoria.

Tipos de distracciones



Visuales: Mirar un paisaje, un anuncio publicitario, escaparates, un accidente, búsqueda de lugares, calles, al compañero de al lado o de detrás...

Auditivas: Hablar por el móvil, uso de auriculares y mantener una conversación dentro del vehículo.

Físicas: separación de las manos del volante y/o adopción de posturas incorrectas (p.e. encender un cigarrillo, comer, beber, poner un CD, manipular el GPS, ponerse el cinturón en marcha, buscar en la guantera, gesticular mientras se habla, etc.)

Cognitivas: Concentración en problemas personales o laborales, mantener una discusión mientras se conduce, etc.

Recomendaciones para prevenirlas



- **Olvida el móvil.** El 94% de conductores son conscientes de que hablar por teléfono es una conducta muy arriesgada.
- **Deja fuera las preocupaciones y el estrés.** Ocasionan distracciones frecuentes al 56 % de los conductores, siendo el tipo de distracción que más accidentes provoca.
- **Prepara lo que necesiten los niños antes del viaje.** 3 de cada 4 conductores que viajan con niños se vuelven o miran por el retrovisor a los niños que viajan en el asiento trasero.
- **Las dos manos al volante.** Manipular dispositivos del vehículo como puede ser el navegador, un ipod, o la radio, es la tercera causa de accidentes por distracciones.
- **Nunca apartes la vista de la carretera.** A 120 km/h se recorren unos 100 metros en tan solo 3 segundos.