

## DISTRACCIONES

En cualquier actividad laboral, una distracción puede desencadenar un accidente. Si la distracción se produce conduciendo un vehículo, es probable que las personas involucradas en el accidente sufran lesiones, que en ocasiones, pueden llegar a ser múltiples y graves.

Las distracciones son la principal causa de los accidentes de tráfico.

Entre las causas principales de las distracciones se encuentran:

- ❖ La fatiga.
- ❖ El uso de equipos electrónicos (teléfono móvil, navegadores, radio...) Fumar mientras se conduce.
- ❖ Fumar durante la conducción.
- ❖ Hablar con los acompañantes.

## FATIGA

Es la pérdida progresiva de la capacidad de respuesta, asociada a la ejecución prolongada de una tarea.

Entre las consecuencias de la misma, se pueden destacar:

- ❖ La dificultad para identificar objetos en el entorno.
- ❖ La disminución en la posibilidad de rectificar la trayectoria y control del vehículo.
- ❖ La reducción de la capacidad para realizar tareas a la vez como por ejemplo, mantener una velocidad constante y la posición en la calzada.
- ❖ El aumento del tiempo de reacción: Se estima que 4 horas de conducción continuada, multiplican por 2 el tiempo de reacción.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❖ Descansar al menos 20 min. cada 2 horas o cada 200 km.
- ❖ No ingerir alcohol ni hacer comidas copiosas.
- ❖ No tomar productos depresores del sistema nervioso central.
- ❖ Beber agua de forma abundante, ya que la deshidratación produce fatiga muscular y somnolencia.
- ❖ Mantener ventilado el vehículo y evitar las temperaturas elevadas.



## USO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS

Navegadores, teléfonos móviles y radio-CDs, son los dispositivos más habituales. Empleados durante la conducción, propician situaciones de riesgo al suponer la desviación de nuestra atención de la carretera a los mismos.

## TELÉFONO MÓVIL

La distracción que ocasiona un mayor número de accidentes es el uso del teléfono móvil. Esta actuación, mientras se conduce, multiplica entre 5 y 10 veces el riesgo de accidente.

Uno de los efectos del uso del teléfono móvil es que se dejan de percibir hasta un 50% de las señales de tráfico.

El uso de este equipo durante la conducción está tipificado como una infracción grave (sanción económica de 200 € y pérdida de 3 pts).



El sistema de *manos libres* es menos peligroso, si bien se mantiene una conversación, lo que puede suponer también, una distracción.

## RADIO/MP3

Manejarlos nos distrae, al menos, 3 segundos y supone separar una mano del volante durante un periodo indeterminado de tiempo.

Es aconsejable utilizar sistemas que se manejan directamente desde el volante y programar las emisoras o los CDs antes de comenzar el desplazamiento.

## GPS

Intentar programar una ruta mientras se conduce es muy peligroso. Siempre se debe hacer antes de poner el vehículo en marcha.



## DISTRACCIONES Y VELOCIDAD

La distancia de detención va a depender del tipo de distracción y de la velocidad.

Así, a 120 km/h, la distancia de detención normal en las mejores condiciones, puede oscilar alrededor de los 100 metros, distancia que puede llegar a duplicarse si nos distraemos manipulando la radio, cambiando un CD o echando la ceniza en el cenicero.



## DISTANCIAS DE DETENCIÓN

A continuación, se muestra la variación de la distancia de detención, en función de la velocidad y el tipo de distracción.

- Distancia de reacción
- Distancia de frenado
- Distancia de distracción
- Distancia de detención

### VELOCIDAD 50 km/h

Sin distracciones:



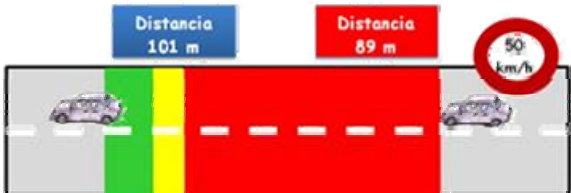
Encender un cigarrillo



Manipular CD/radio



Marcar teléfono móvil



### VELOCIDAD 100 km/h

Sin distracciones:



Encender un cigarrillo



Manipulando CD/radio



Marcar teléfono móvil



SERVICIO DE EMERGENCIAS: 112

Recomendaciones Básicas de Seguridad Vial

## DISTRACCIONES



Con la colaboración de:



## FREMAP

Miembro de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61