

Recomendaciones de Prevención de Riesgos Q

CONDUCCIÓN NOCTURNA.

Durante la noche el tráfico disminuye en un 60 %, pero el 42 % de los accidentes mortales ocurren en estas condiciones, aún así, muchos conductores prefieren conducir de noche.

Un conductor recibe a través de la vista el 90% de la información del tráfico, y su calidad está condicionada por su capacidad de percepción visual.

CAUSAS DE ACCIDENTES EN LA CONDUCCION NOCTURNA

De noche la capacidad visual nocturna se reduce a 1/20 frente a la capacidad con luz de día, lo que somete a la vista y al cerebro a unos esfuerzos mayores para poder actuar con rapidez y eficacia.

El motivo principal que explica la gravedad de los accidentes nocturnos es la falta de visibilidad, lo que en muchos de los accidentes se traduce en que el comienzo de la frenada se retrase por no percibir el peligro a tiempo.



RIESGOS EN LA NOCHE

- Pérdida de agudeza visual y disminución del campo visual.
- En la oscuridad no apreciamos ni velocidad ni movimiento.
- Los objetos oscuros no se ven.
- Mayor tiempo para identificar e interpretar señalizaciones viales.
- Sufrir deslumbramiento por los faros de otros vehículos.
- Aparición prematura de la monotonía, fatiga y cansancio.
- La presencia de un mayor número de conductores con efectos de alcohol, drogas y cansancio.
- Conductores que no adaptan la velocidad al campo visual iluminado (Exceso de Velocidad).
- Los servicios de emergencia podrían tardar más en llegar al lugar del accidente.

A pesar de estos hechos, hay personas que eligen la noche para conducir porque:

- *Hay menor densidad de tráfico.*
- *Conducen más relajados.*
- *La velocidad promedio es más alta.*

Recomendaciones

- Reducir la velocidad para ser capaz de detener totalmente el vehículo dentro del campo de iluminación de los faros. Con luces bajas la velocidad máxima recomendada es de 90km/h.
- Mantener una distancia de seguridad no inferior a cuatro segundos con el vehículo que le precede.
- Aumentar la frecuencia de mirada por los espejos retrovisores, al menos cada 10 segundos.
- Aumentar las paradas, tomándose tiempo para recuperarse y **proceder a la limpieza de los cristales** de los faros y parabrisas.
- Encender las luces bajas, no las de posición (cuartos), al atardecer. Si duda entre encenderlas y no, enciéndalas.
- Si aparecen síntomas de la fatiga debemos mantener la concentración, pare haga un ejercicio suave, ingiera algún alimento y/o bebida energética.
- Ante los síntomas de la somnolencia o dificultad para mantenerse concentrado, parar y tomar una siesta de 20 minutos, tomar un café o bebida estimulante. Si persiste el cansancio, dormir cuanto se necesite.
- Utilizar las luces largas siempre que le sea posible, pero utilice las cortas ante la posibilidad de deslumbrar a otros conductores. Cuando seamos adelantados, hacer el cambio de luces hasta que el otro vehículo se encuentre a nuestra altura.
- Reducir la intensidad de la luz del cuadro de instrumentos porque ayuda a ver mejor la carretera. Cuanta más luz haya en el interior, peor se ve el exterior.

En caso de deslumbramiento reducir la velocidad y si fuera necesario, detenerse, desviar la vista a la derecha y buscar como referencia la banda blanca de la orilla del camino, circule próximo pero sin invadir el acotamiento y en última instancia cierre el ojo izquierdo.

No importa si usted es un conductor principiante o un experto, habrá momentos en los cuales las condiciones de la vialidad pondrán a prueba sus habilidades como conductor y la mejor defensa es la capacidad de reaccionar correctamente ante esas condiciones.

No olvides compartir esta información con tus asegurados, amigos y familiares.

Envíanos tus comentarios o sugerencias y por último:

De acuerdo a su Experiencia, ¿Cuáles son sus recomendaciones para evitar un accidente vial mientras se conduce en la noche?