

DISTRACCIONES

Llamaremos distracciones a todas las actividades que voluntariamente o involuntariamente realiza un conductor durante la conducción de un vehículo que captan su atención y la desvían de la tarea de conducir.

Las distracciones causan uno de cada cuatro accidentes automovilísticos

La conducción es una de las tareas más exigentes a la que nos enfrentamos, y sin embargo, muchos conductores se enfrentan a ella como si se tratara de una actividad secundaria.



¿Cuáles son las distracciones más frecuentes?

- Llamadas de celular.
- Mensajes de texto.
- Uso del GPS.
- Consumir Alimentos.
- Maquillarse.
- Fumar.
- Cambiarle al estereo o la radio.
- Discutir o ir jugando con los pasajeros.
- Estar al pendiente de hechos fuera de la unidad.
- Malos hábitos de manejo.

Cuanto más rápidamente circules, si permites una distracción, por pequeña que sea, más espacio recorrerás antes de que tu vehículo se detenga por completo o antes de que disminuyas la velocidad lo suficiente como para evitar el accidente



Recomendaciones

Algo tan habitual como cambiar de emisora de radio, de canción o simplemente subir/bajar el volumen de la música...

Son prácticas que usamos diariamente y que hemos integrado en la conducción como algo normal.

- **Planea de antemano tu ruta.** Lee mapas de carreteras o usa mapas en línea para planificar la ruta antes de salir y sal de la carretera si tienes que revisar tus planos en el camino.
- **Restringe el uso del GPS.** Mientras que las unidades de GPS ayudan con direcciones de conducción, también pueden provocar distracciones. Si tienes que usarlo, guárdalo en un lugar que no te obligue a apartar tus ojos de la carretera.
- **Familiarízate con los controles de tu coche antes de salir.** La ubicación de los controles varían de un coche a otro. Conoce la ubicación de los controles importantes, como la palanca de cambios, luces intermitentes, limpiaparabrisas, control de cruce y faros.
- **Asegura a tus pasajeros y equipo.** Los pasajeros, los animales domésticos y objetos a bordo pueden distraerte de la conducción si no se acomodan adecuadamente.
- **Utiliza tu teléfono celular sólo cuando estés estacionado.** Mientras que el uso del teléfono celular ha llegado al punto en que el 10 por ciento de los conductores usa el teléfono durante el día, los estudios han demostrado que su capacidad para conducir está en peligro.
- **Resiste la tentación de comer mientras conduces.** Comer implica no sólo poner comida en la boca, también a menudo quitar la envoltura. El tiempo que se cree ganar, a menudo se pierde con la distracción que causa.
- **Maquíllate antes o después de conducir.** Ponerse maquillaje o arreglar su cabello mientras conduce, la distracción aparece cuando te miras en el espejo en lugar de ver hacia adelante.
- **Administra tu música.** Mientras que en el pasado, la radio del coche era la única opción para la música de fondo en la carretera, hoy en día se complementa con cintas, discos compactos o reproductores de MP3. Cada uno puede distraer si no se piensa cómo usarlos.

¡Si manejas, solo maneja, Evita las distracciones!

Recuerda que se necesitan de 1 a 3 segundos para reaccionar de manera adecuada o para sufrir un accidente de consecuencias mortales...

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 por distracciones?