

Formación sobre seguridad	Mes de la formación	Fecha
Conducción distraída	Marzo	2025

Conducir distraído es peligroso y puede resultar rápidamente en un incidente vehicular que resulte en una fatalidad. Imagina que estás distraído revisando tus papeles o tu teléfono, y no ves una luz roja. Se salta el semáforo en rojo y embistes a una familia de cuatro miembros con un camión de hormigón de 70.000 libras. Las consecuencias pueden ser catastróficas.

¿CUÁLES SON LOS 3 TIPOS DE DISTRACCIONES?

1. Apartar la vista de la carretera (distracción visual)
2. Apartar la mente de la carretera (Distracción cognitiva)
3. Quitar las manos del volante (Distracción manual)

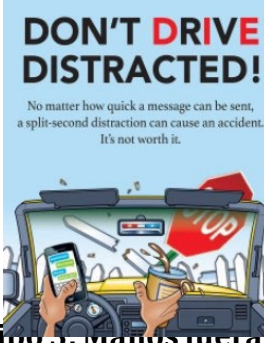
Tipo 1: Apartar la vista de la carretera:

Apartar los ojos de la carretera es la forma más común de conducción distraída y puede ser la más peligrosa. Cualquier tarea al volante que desvíe la vista de la carretera () es una distracción.

Podría ser:

- Cambiar la emisora de radio
- Utilizar un dispositivo electrónico como un teléfono móvil
- Comprobación de documentos
- Alcanzar un objeto dentro del vehículo
- Mirar un objeto o acontecimiento fuera de la ventana

Basta una fracción de segundo sin mirar la carretera para que no veas al niño que cruza el paso de peatones, el tráfico detenido, un semáforo en rojo o una señal de stop.



Tipo 2: Desconectar de la carretera:

Apartar la mente de la carretera es algo de lo que debes ser consciente. Todos tenemos una vida fuera del trabajo y factores externos que pueden distraernos de la conducción. Puede que tengas a un familiar enfermo en el hospital, una muerte en la familia, o una de las cientos de razones que te distraen de la conducción.

Qué hacer:

Si te encuentras en una situación en la que no puedes concentrarte en el trabajo y la conducción, ponte en contacto con tu supervisor y con Recursos Humanos. Existen opciones y se analizarán caso por caso en función de las circunstancias de tu situación.

Tipo 3: Manos fuera del volante:

El último tipo de conducción distraída es quitar las manos del volante. Cuando no se tienen las manos en el volante, el tiempo de reacción se ve afectado y se puede perder el control del vehículo.

- **Tiempo de reacción** - Sin las dos manos en el volante, tardará más en reaccionar ante un peligro en la carretera.
- **Pérdida de control** - Es más difícil conducir con una sola mano, lo que puede provocar que desvíes hacia otro carril o te salgas de la carretera.

Tipos de distracciones manuales:

- Comer o beber
- Ajuste de los mandos de la radio o del climatizador
- Alcanzar objetos en el asiento del pasajero o detrás del asiento.



Acuérdate:

Cuando conduces cualquier vehículo, tu única responsabilidad es conducirlo de segura y profesional. Mantén los ojos y la mente centrados en la carretera