

DISTRACCIONES AL VOLANTE

Los desplazamientos habituales para ir y volver al trabajo, junto con los desplazamientos en vehículos de empresa o privados durante la jornada, han convertido a la movilidad en un factor de riesgo laboral añadido, ocasionando accidentes de tráfico laborales.

Las distracciones al volante son el factor concurrente más habitual en los siniestros mortales de tráfico.

A continuación, se detallan las distracciones más comunes y alguna recomendación para evitarlas:

TELÉFONO MÓVIL

El uso indebido del teléfono móvil mientras se conduce continúa siendo la distracción sancionable más frecuente. Podemos usar un sistema de manos libres pero la capacidad de concentración al volante se pierde en gran medida por lo que se aconseja no hablar por teléfono mientras se conduce.

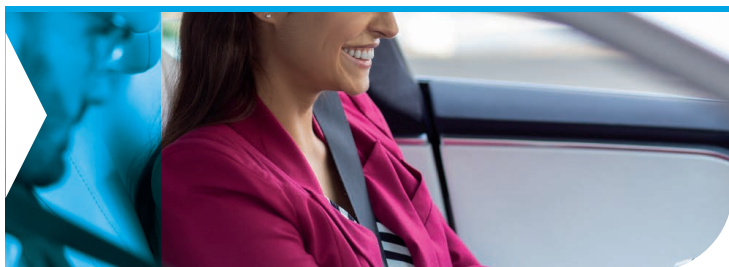


CAMBIAR DE EMISORA DE RADIO, DE CANCIÓN O SUBIR/BAJAR EL VOLUMEN

Si no vamos solos/as en el coche, nuestro acompañante es el que debe dedicarse a estas cuestiones.

COMER O BEBER

Es mejor parar a descansar y aprovechar la parada para comer y beber algo. Se aconseja parar unos 20 minutos cada dos horas de viaje (o cada 150 o 200 kilómetros).



LA COMPAÑÍA

Debemos mantener un buen ambiente en el interior del vehículo, evitando ruidos o discusiones y conversaciones que nos exalten

DISTRACCIONES AL VOLANTE

FUMAR

No es solo sujetar el cigarro, sino encenderlo, apagarlo o procurar que no se desprenda la ceniza. Aprovecha las paradas de descanso si deseas fumar.



GPS



Los sistemas de navegación son muy útiles para no perdernos, conocer de antemano la ruta y evitar ciertas sorpresas. Debemos introducir los datos del destino antes de comenzar el viaje y siempre con el vehículo parado. Úsalos con voz, así evitaremos mirar la pantalla lo máximo posible.

BUSCAR OBJETOS

La búsqueda de objetos, por ejemplo, en la guantera, es otra de las cosas que solemos hacer y hay que evitar.



EFECTO MIRÓN

Es una práctica muy común cuando hay un accidente mirar a ver qué es lo que ha pasado. No debemos mirar pues interrumpimos el ritmo normal de la circulación y podemos incluso provocar un nuevo accidente.

INSECTOS

Si se cuela un insecto en el coche mantén la calma. Reduce la velocidad, abre alguna ventanilla y sin soltar las manos del volante espera a que el insecto salga. Si a pesar de todo no se va, detén el vehículo aprovechando la salida de alguna vía de servicio o una gasolinera. Si el insecto nos ha llegado a picar, haremos lo mismo, intentaremos mantener la calma y pararemos nuestro vehículo en un lugar seguro.

