

ACCESO A LA HOJA DE CONOCIMIENTOS DE SEGURIDAD: DISTRACCIONES EN EL CAMINO – NO SEA UNA ESTADÍSTICA (PARTE 1)

De acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras, casi el 80% de todos los accidentes y el 65% de todos los accidentes casi por pasar implican alguna forma de inatención del conductor durante tres segundos o más. Las causas principales son: hablando con un pasajero, el uso de teléfonos celulares, somnolencia, insectos en un vehículo, y otras formas de distracciones, como cambiar un CD, mirar un mapa, e incluso aplicar el maquillaje.

1. Los conductores profesionales pueden tomar medidas para evitar distraerse. Estas son algunas sugerencias:
 - Duerma adecuadamente antes de cualquier viaje porque la fatiga puede disminuir el tiempo de atención y reacción.
 - No beba alcohol antes de conducir.
 - Evite tomar medicamentos que causen somnolencia, ya sea antes del viaje o mientras conduce.
 - Programe previamente las emisoras de radio.
 - Precargue CDs favoritos o configure su iPod.
 - Saque del vehículo objetos innecesarios.
 - Revise y familiarícese con todas las características de seguridad y uso electrónico del vehículo.
 - Revise mapas y planifique la ruta de viaje o programe su dispositivo GPS de antemano.
 - Abroche los cinturones de seguridad antes de arrancar el vehículo.
 - Compruebe que todos los pasajeros lleven cinturones de seguridad y que los niños estén en un sistema de retención de pasajeros infantil o cinturón de seguridad aprobado.
 - Ajuste todos los espejos para obtener mejor visibilidad antes de arrancar el vehículo.
 - No lea ni escriba mientras conduce.
 - Evite fumar, comer y beber mientras conduce.
 - No entable conversaciones estresantes o emocionales con los pasajeros del vehículo.
 - Salga de la carretera a un lugar seguro para lidiar con insectos, pasajeros rebeldes, niños o mascotas.
 - Manténgase calmado cuando esté en situaciones estresantes al conducir.
2. Pensamientos sobre cómo identificar a un conductor distraído y permitirle tomar medidas para garantizar su seguridad.
 - Tenga cuidado con los conductores que están a la deriva sobre la línea central o fuera de su carril.
 - Tenga cuidado con los conductores que están preocupados por leer, comer, fumar, hablar por un teléfono celular, etc.
 - Tenga cuidado con los conductores que parecen estar involucrados en conversaciones con sus pasajeros
 - Nunca intente pasar a un conductor que parezca distraído.
 - Recuerde que el conductor distraído puede no estar consciente de los vehículos que le rodean.
 - Dé a un conductor distraído mucho espacio y mantenga una distancia segura.
 - No responda a la conducción errática de otro conductor conduciendo agresivamente o enfadándose.
 - Use siempre el cinturón de seguridad.

Al aprender a manejar las distracciones cotidianas, las distracciones tecnológicas y otros conductores que pueden distraerse, los conductores profesionales se convierten en conductores más seguros.

Recuerde: Controlar las distracciones ayuda a proteger su vida y las vidas de los demás. Esto no debe dejar para después. Usted necesita ser pro-activo en el control del proceso. ¡Piense, y regrese a casa vivo!

Proporcionado por ASA - Comité de Salud y Seguridad de la Sección de Houston y 

P.O. Box 924943 • Houston, Texas 77292 • 281.679.1877 • asahouston.org • asa@asahouston.org