



CONDUCIR DISTRAÍDO

ENERO DE 2021

DURACIÓN 2 a 5 minutos

PARA PREPARARSE

Lea los fundamentos y mire el video sobre las políticas de los teléfonos celulares: <https://tinyurl.com/y7rob9zr>

Lleve la política de la compañía sobre el uso de teléfonos celulares mientras conduce.

ANTECEDENTES

- Los datos de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA) muestran que en 2016, murieron 3,450, lo que representa el nueve por ciento de todos los accidentes letales en los EE. UU.
- La NHTSA estimó que en 2016, durante el día, aproximadamente 481,000 conductores usaron teléfonos celulares mientras conducían. Eso crea un enorme potencial de muertes y lesiones en las carreteras estadounidenses.
- “El Consejo Nacional de Seguridad ha analizado más de 30 estudios que muestran que los dispositivos de manos libres no hacen que la conducción sea más segura, porque el cerebro se distrae con la conversación”, informa la Directora Ejecutiva del NSC, Debbie Hersman, en un video reciente sobre el tema (enlace mencionado en “Para prepararse”).

EXPLICACIÓN

- Estamos ocupados. De hecho, podemos estar tan ocupados en el trabajo que estamos haciendo más de una cosa a la vez, ¿cierto? Y a veces eso es genial. Pero nunca es genial mientras conduce.
- Cuando conduce, ¿su atención se centra alguna vez en algo que no sea la tarea de conducir? Hablemos de las maneras de evitar distraerse mientras conduce.



¿De qué maneras ha notado que los conductores se distraen?

- Las respuestas pueden incluir teléfonos celulares, pantallas de información y entretenimiento, maquillaje, lectura, comida.
- Mire el video Live with Lisa y vea si faltó algo de lo que ella enumeró: <https://txdrivingconcern.org/distracted-driving-your-employees-can-protect-themselves-others/>



Reunión de SEGURIDAD VIAL



Hay tres tipos de distracciones. ¿Sabe cuáles son?

- **Visual:** Distraer sus ojos del camino que está frente a usted.
- **Manual:** Distraer las manos del volante.
- **Cognitivo:** Distraer su cerebro de la compleja tarea de conducir.



Cuando usa un dispositivo de manos libres con su teléfono celular, ¿cuál de estos tipos de distracciones aplica?

- **Visual y cognitivo.** El manos libres elimina la necesidad de distracciones mecánicas, pero no hay evidencia de que el uso del teléfono celular con manos libres mientras se conduce sea más seguro. El conductor aún está distraído.



Cuando está hablando con el pasajero en su vehículo, ¿cuál de estas distracciones aplica?

- **Cognitivo:** En su mayor parte, la distracción cognitiva es el tipo principal de distracción en esta situación. Está pensando en la conversación, tanto en lo que está escuchando como en lo que usted está diciendo.

EXPLICACIÓN OPCIONAL

Política de teléfonos celulares del empleador

El Consejo Nacional de Seguridad hace fuertes recomendaciones de por qué cada lugar de trabajo necesita una política de teléfonos celulares. Mire el video para conocer los motivos.

- <https://tinyurl.com/y7rob9zr>

RESUMEN

- Estar ocupado es una forma de vida, pero es importante que los conductores puedan hacer a un lado todas las demás tareas mientras conducen.
- No hay evidencia actual que demuestre que los dispositivos de manos libres sean más seguros que sostener los teléfonos celulares con la mano. La práctica más segura es mantenerse alejado de su teléfono celular mientras conduce.
- Cuando piense en las distracciones, tenga en cuenta las tres formas en las que un conductor puede distraerse y cómo esas tres formas influyen en la capacidad del conductor para concentrarse en conducir.