

Las **10** distracciones más comunes al volante y cómo evitarlas

 distracción visual

 distracción manual

 distracción cognitiva

Distracciones

Reflexiona si lo haces

Medidas de prevención



1 Escribir mensajes de texto con el móvil



Enviar un mensaje de texto mientras conduces, multiplica por 23 las posibilidades de sufrir un accidente. ¿Es necesario contestarlo ahora?

- Puedes utilizar la APP Fundación MAPFRE: **"DRIVEMESAFE"**.
- **Escribe antes** de salir o cuando hayas llegado.
- **Desactiva el sonido** para que los avisos de mensaje no te generen ansiedad.



2 Niños



Es muy común mirar con frecuencia por el retrovisor o girar la cabeza para vigilar a los niños, incluso intentar atenderles si necesitan algo.

- Asegura a los niños con su **Sistema de Retención Infantil** adecuado.
- Enséñales que **no deben distraerte** mientras conduces.
- Revisa, antes de partir, que **lleven todo lo necesario** para el viaje.



3 Copiloto



El pasajero adulto muchas veces, con buena intención, busca mantener una conversación con el conductor. Es posible, siempre y cuando no se convierta en una distracción.

- No hablar de **temas importantes**
- **Evitar** las discusiones
- **No** buscar establecer **contacto visual** con el conductor



4 Fumar



Se tardan 4 segundos en encender un cigarrillo, tiempo en el que hay una distracción visual. Una vez encendido, se pierde contacto con el volante con una mano.

- Puedes fumar **antes de salir** o **al llegar** a tu destino.
- Si sientes **mucha ansiedad**, es mejor hacer una parada en tu viaje y, una vez aparcado el coche, fumar.



5 Manipular reproductores musicales



Mientras se conduce, el hecho de sintonizar una emisora de radio, cambiar un CD o pasar de canción en tu móvil, te pone en peligro.

- Prepara la música que quieras escuchar **antes** de iniciar el viaje.
- Hazte **listas de reproducción**
- Selecciona **antes la emisora** que sea de tu agrado.



6 Hablar por teléfono con manos libres



La DGT advierte que el nivel de distracción cuando se habla por teléfono es comparable a conducir después de beber el doble de alcohol permitido.

- Utilizar la App de **Fundación MAPFRE: "DRIVEMESAFE"**.
- Haz las llamadas que necesites antes de salir o al llegar a tu destino.
- Si esperas una llamada urgente y suena el móvil, **aparca con calma en un lugar seguro**.



7 Comer / beber



¿Qué podría pasar si te atragantas mientras conduces? ¿O si se te derrama una bebida caliente?

- **Planifica tus comidas** en función del viaje, para hacerlo antes de iniciarlo, en alguna parada que hagas para descansar, o cuando llegues a tu destino.



8 Programar GPS



Muchos conductores se guían a través del navegador para llegar a su destino. Es necesario utilizarlo adecuadamente y no programarlo en marcha.

- **Programa** la ruta antes de salir
- Si necesitas re-programar el navegador, **aparca** en un sitio seguro para hacerlo.
- **Revisa previamente** el camino para que lo tengas en mente.



9 Estado de ánimo



Este es un factor de distracción interno del conductor. Es una distracción cognitiva: organizar mentalmente el día, recordar una conversación, darle vueltas a un problema...

- Cuando subas al vehículo, **concéntrate** sólo en la tarea de conducir.
- **Procura dejar aparcados los pensamientos** que tengas sobre otros temas o preocupaciones.



10 Búsqueda de objetos



Las gafas de sol, ¿he traído las llaves?, la cartera, etc. Hay un sinfín de objetos que creemos requerir al conducir y los buscamos tanteando con la mano.

- Si vas a necesitar algo, **llévalo preparado** y a mano.
- Si sabes que está en un lugar que no vas a alcanzar, no lo intentes, **déjalo hasta que pares o hayas llegado a tu**