

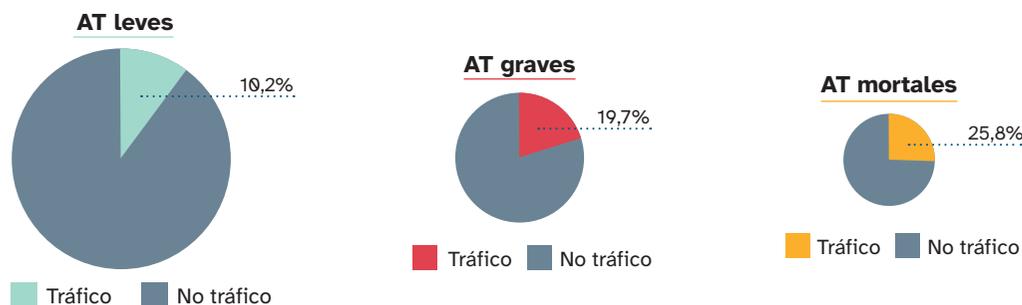


# DISTRACCIONES AL VOLANTE



Aunque con matices y diferencias según la actividad y/o puestos de trabajo, la incidencia y gravedad de los accidentes laborales son un problema transversal en el mundo laboral que afecta a la mayoría de empresas y trabajadores. Muchos accidentes son *in itinere*. Además, es un problema que afecta a la sociedad en su conjunto.

**En España las bajas laborales por accidentes de tráfico representan el 10,3% de todos los accidentes de trabajo con baja** (según el informe de accidentes laborales de tráfico de 2020)

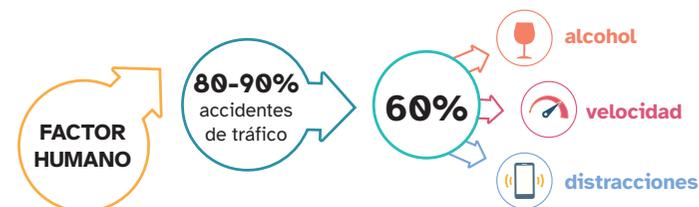


Los conductores no identificamos las distracciones al volante como un riesgo importante a la hora de poder ser la causa de un accidente de tráfico; sin embargo, sí identificamos como peligroso el alcohol, las drogas, el cansancio, etc. Más del 30% de los accidentes son causados por distracciones al volante.

La OMS, en su plan de actuación 2021-2030, pretende reducir la siniestralidad vial en un 50%. Este proyecto pasa necesariamente por la mejora en la sensibilización como actitudes peligrosas del uso de pantallas táctiles, telefonía móvil, manos libres y otras nuevas tecnologías que han llegado para quedarse.

El último informe sobre seguridad vial de la OMS señala que, a nivel mundial, alrededor de 1.300.000 personas mueren todos los años como consecuencia de los accidentes de tráfico y 50.000.000 sufren traumatismos por este motivo.

El **factor humano** se encuentra implicado como un elemento fundamental entre el 80 y el 90% de los accidentes de tráfico. De este porcentaje, hay tres fallos humanos que suman el 60% de este tipo de accidentalidad: **alcohol, velocidad y distracciones**. La mayoría de los conductores creemos estar suficientemente concienciados de los riesgos que suponen el alcohol, las drogas, la velocidad y el no usar los sistemas de protección a la hora de conducir, pero no somos tan conscientes de las situaciones de peligro que se generan por distracciones al volante.



FO-084-ES/2022-01





## DISTRACCIONES AL VOLANTE



peatones,  
ciclistas y  
patinetes

Las **distracciones** que afectan a **peatones, ciclistas y patinetes** (escuchar reproductores de música, realizar llamadas telefónicas, etc.) también son un motivo de preocupación, especialmente a medida que más personas acuden a trabajo a pie o en bicicleta. Entre las distracciones más comunes están las que generan los propios usuarios, los pensamientos y preocupaciones personales, la manipulación de dispositivos electrónicos y el uso del móvil, en especial el envío de mensajes a través de Whatsapp.

### EFFECTOS ADVERSOS AL USAR DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS (móviles, smartphones y GPS)

- > **Distracción física:** el conductor debe utilizar una o dos manos para manipular el dispositivo.
- > **Distracción visual:** los ojos del conductor están fijados en el dispositivo y no en la carretera.
- > **Distracción auditiva:** el conductor centra su atención en sonidos o señales auditivas en lugar de en el entorno de la carretera.
- > **Distracción cognitiva:** incluye lapsus en la atención y la capacidad de reacción. Se produce cuando se realizan dos tareas mentales al mismo tiempo. Se conoce como atención dividida.



### MANDAR MENSAJES POR EL MÓVIL MULTIPLICA POR 23 EL RIESGO DE ACCIDENTE

El uso del móvil mientras se conduce es una infracción grave y está penado con multas que ascienden a **200 euros** y la pérdida de **6 puntos** del carnet de conducir.

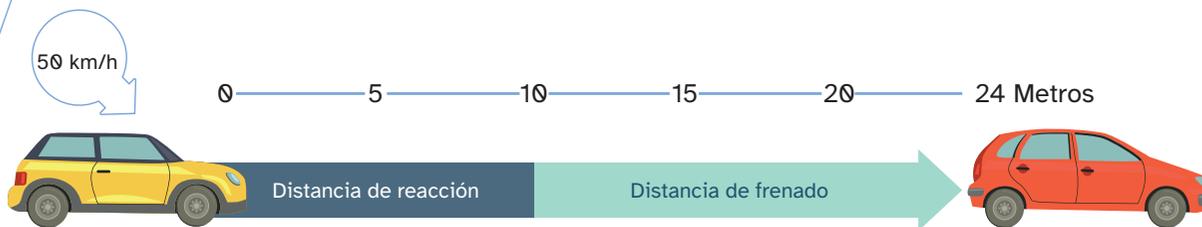
Según un informe de *AAA Foundation for Traffic Safety*, usar el móvil para mandar mensajes compromete tres formas de distracción: distracción visual (mientras se va leyendo la pantalla), distracción cognitiva (al elaborar el mensaje) y distracción manual (al manipular teclas y botones). Estas acciones multiplican por 23 las probabilidades de sufrir un accidente de tráfico.

Así mismo, un estudio realizado a nivel europeo y llevado a cabo por Ford a partir de 5.000 encuestas, señala que el 40% de los conductores españoles reconoció que leía mensajes de texto mientras conducía, a pesar de que el 97% era consciente del peligro.

### LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO ANTE IMPREVISTOS

Si marcamos un número en el móvil (5 segundos), a una velocidad aproximada de 100Km/h la distancia que recorreríamos sería de 140 metros. Más o menos la mitad en una vía urbana. Esta falta de atención puede ser decisiva a la hora de detener el vehículo.

Es importante mantener la distancia de seguridad de modo que podamos detener nuestro vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto que se presente de pronto.



**RESPETAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ES LA MEJOR FORMA DE EVITAR UNA COLISIÓN**





## DISTRACCIONES AL VOLANTE

# RECOMENDACIONES

**NO HABLES NI ENVÍES MENSAJES DE TEXTO POR EL TELÉFONO MÓVIL.** Olvídate del móvil mientras conduces. El uso del teléfono móvil quedará reducido a llamadas de emergencia, y parando el coche para marcar el número.



**NO MANIPULES DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS DEL VEHÍCULO.** Es importante mantener siempre las dos manos en el volante y la vista en la carretera. Los dispositivos que más distracciones causan son: el navegador, la interfaz del vehículo, manos libres o la radio. La configuración de dispositivos electrónicos como el GPS se realizará antes de cualquier desplazamiento y con el vehículo parado. No los manipules durante el trayecto.

**NO TE DISTRAIGAS CON LOS OCUPANTES DEL VEHÍCULO.** Muchas veces, sin querer, los ocupantes del vehículo distraen a los conductores. En el caso de que los ocupantes sean niños, las distracciones son mucho más habituales; 3 de cada 4 conductores que viajan con niños se vuelven o miran por el retrovisor para ver lo que ocurre en el asiento trasero.



**NO CONSUMAS BEBIDAS O ALIMENTOS NI FUMES.** Ya hemos apuntado la necesidad de que las dos manos vayan en el volante: si bebemos, comemos o fumamos, una de ellas irá ocupada y, por lo tanto, el riesgo de accidente aumenta.



**NO APARTES LA VISTA DEL TRÁFICO Y DE LA CARRETERA.**

La mayoría de los conductores sabemos que es muy fácil distraerse y apartar la vista de la carretera. Es muy habitual pasar ante un accidente, dejando de prestar atención al tráfico y provocando, a veces, que se produzcan nuevos accidentes.

Los pensamientos y preocupaciones personales ocasionan distracciones frecuentes. Al conducir debemos dejar fuera del vehículo las prisas, el estrés y las preocupaciones personales.

**ASEGURA EL EQUIPAJE,** la carga, etc. para no tener que estar atento a los desplazamientos que pueda provocar.



Más información en la web de la Dirección General de Tráfico:

<https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/evita-conductas-de-riesgo/distracciones-al-conducir/>

