

DISTRACCIÓN

En calquera actividade laboral, unha distracción pode desencadear un accidente. Se a distracción se produce conducindo un vehículo, é probable que as persoas involucradas no accidente sufran lesións, que en ocasións poden chegar a ser múltiples e graves.

As distraccións son a principal causa dos accidentes de tráfico.

Entre as causas principais das distraccións atópanse as seguintes:

- ❖ A fatiga.
- ❖ O uso de equipos electrónicos (teléfono móbil, navegadores, radio etc.).
- ❖ Fumar mentres se conduce.
- ❖ Falar cos acompañantes.

FATIGA

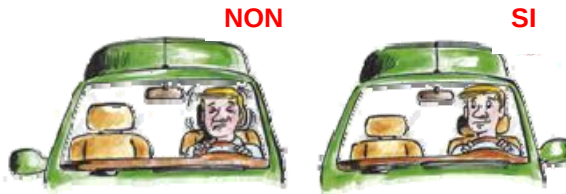
É a perda progresiva da capacidade de resposta, asociada á execución prolongada dunha tarefa.

Entre as consecuencias da fatiga podemos destacar estas:

- ❖ A dificultade para identificar obxectos na contorna.
- ❖ A diminución da posibilidade de rectificar a traxectoria e do control do vehículo.
- ❖ A redución da capacidade para realizar tarefas á vez. Por exemplo, manter unha velocidade constante e a posición na calzada.
- ❖ O aumento do tempo de reacción: estímase que 4 horas de condución continuada multiplican por 2 o tempo de reacción.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❖ Descansa cando menos 20 minutos cada 2 horas ou cada 200 km.
- ❖ Non inxiras alcohol nin fagas comidas copiosas.
- ❖ Non tomes produtos depresores do sistema nervioso central.
- ❖ Bebe auga de forma abundante, xa que a deshidratación produce fatiga muscular e somnolencia.
- ❖ Mantén ventilado o vehículo e evita as temperaturas elevadas.



USO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS

Navegadores, teléfonos móbiles e radios CD son os dispositivos máis habituais. Empregados durante a condución, propician situacións de risco ao desviarnos a nosa atención da estrada cara a eles.

TELÉFONO MÓBIL

A distracción que ocasiona un maior número de accidentes é o uso do teléfono móbil. Esta actuación, mentres se conduce, multiplica entre 5 e 10 veces o risco de accidente.

Un dos efectos do uso do teléfono móbil é que se deixan de percibir até un 50% dos sinais de tráfico.

O uso deste equipo durante a condución está tipificado como unha infracción grave (sanción económica de 200 € e perda de 3 puntos).



O sistema de mans libres é menos perigoso, aínda que se mantén unha conversa, o que pode supor tamén unha distracción.

RADIO/MP3

Manexalos distraénos cando menos 3 segundos, e supón separarmos unha man do volante durante un período indeterminado de tempo.

É aconsellable empregar sistemas que se manexen directamente desde o volante e programar as emisoras ou os CD antes de comezar o desprazamento.

GPS

Tentar programar unha ruta mentres se conduce é moi perigoso. Sempre debe facerse antes de pór o vehículo en marcha.



DISTRACCIÓN E VELOCIDADE

A distancia de detención vai depender do tipo de distracción e da velocidade.

Así, a 120 km/h, a distancia de detención normal nas mellores condicións pode andar ao redor dos 100 metros, distancia que pode chegar a duplicarse se nos distraemos manipulando a radio, cambiando un CD ou botando a cinsa no cinseiro.



DISTANCIAS DE DETENCIÓN

A continuación móstrase a variación da distancia de detención en función da velocidade e o tipo de distracción.

- Distancia de reacción
- Distancia de freado
- Distancia de distracción
- Distancia de detención

VELOCIDADE: 50 km/h

Sen distraccións



Acender un cigarro



Manipular o CD/radio



Marcar o teléfono móbil



VELOCIDADE: 100 km/h

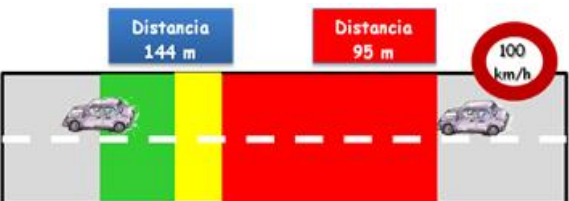
Sen distraccións



Acender un cigarro



Manipular o CD/radio



Marcar o teléfono móbil



© FREMAP

Ctra. de Pozuelo n.º 61
28220 Majadahonda (Madrid)

RECOMENDACIONES DE SEGURIDADE VIARIA: AS DISTRACCIONS



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61

 MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015
--	---