

Al estar detrás del volante, los conductores siempre deben estar completamente conscientes de sus alrededores, permanecer enfocados solamente en conducir y evitar todo tipo de distracciones.

Una distracción es cualquier cosa que cambie de atención de otra cosa. Una conducción distraída ocurre cuando un conductor intenta hacer una o más tareas además de conducir y su atención se divide.



0001007



Conducción Distraída

0001519

La **Conducción Distraída** puede ocurrir cuando **deja de pensar** en conducir, quita sus **manos** del volante o quita sus **ojos** del camino. Arreglarse, comer, tratar de encontrar la estación de radio perfecta o leer un mensaje de texto con distracciones comunes la conducir que deben ser evitadas.

La conducción distraída reclama las vidas de miles de personas cada año. Para asegurar que los trabajadores lleguen de manera segura a cada ubicación a la que conducen, revise este tema de seguridad para permanecer libre de distracciones al conducir.

El multitasking es un mito y lleva a una condición peligrosa llamada Ceguera por Falta de Atención.

La Ceguera por Falta de Atención ocurre cuando un conductor falla en notar un riesgo visible porque su atención está enfocada en otra cosa. Al hacer multitasking, el cerebro del conductor está cambiando una y otra vez entre el conducir y la distracción, lo que puede llegar a un tiempo de reacción lento y puede causar una colisión.

Evite cualquiera de estas distracciones al conducir:

- hacer o tomar llamadas
- leer o enviar mensajes de texto o emails
- navegar por internet
- escanear las redes sociales
- programar su GPS o app de mapas
- cerrar trabajos/trabajo
- tomar fotos
- ver cualquier app en su teléfono
- comer
- dormir despierto o distraerse
- abrir alimentos o bebidas
- fumar
- estirarse al asiento trasero por un artículo
- arreglarse o verse en el espejo
- doblarse para recoger algo que se cayó en el piso del vehículo



0001520



0001524



0000251



0001518

NUNCA conduzca y use su teléfono al mismo tiempo

Los conductores en teléfonos celulares, incluso usando características de manos libres, ven solo una fracción de su ambiente al conducir ya que su atención está siendo dividida entre el camino y la conversación.

Manos Libres no es Libre de Riesgo. Los conductores que están viendo el parabrisas pueden perderse de hasta el 50% de lo que pasa a su alrededor usando la función de manos libres en su teléfono celular.

Use su teléfono celular solo cuando está estacionado de forma segura.



0001517

¡No vea su teléfono en la luz roja tampoco!

- Puede querer seguir viendo su pantalla después de que la luz se vuelva verde.
- La distracción puede causar que se pierda un alto abrupto en frente después de que la luz se torne verde y causar una colisión en la parte de atrás.
- Mientras continúa conduciendo después de dejar su teléfono puede estar incluso más distraído por algo que vio o leyó que hace que su mente se vaya del camino.



No muera para enviar una contestación. No envíe mensajes de texto y conduzca.

- El personal de emergencia, bomberos, policía y sus vehículos pueden causar una distracción al conducir. Cámbiese a otro carril, más lejano si es posible cuando se acerque a vehículos de emergencia que son llevados a la lateral de calle/carretera.
- Escenas de accidentes crean distracción. Evite mirar fijamente a una escena de accidente al pasarla en el camino. ¡Sea precavido al pasar por una escena de accidente, pero no vea hacia atrás o a un lado por mucho tiempo ya que esto quita sus ojos del camino frente a usted y puede causar otro accidente!
- Al conducir a través de una zona de construcción, baje la velocidad y ponga atención. Puede haber un trabajador señalando y dirigiendo el tráfico y/o trabajadores de la construcción cerca del flujo del tráfico.
- Mientras en sitios de trabajo, muchas cosas incluyendo el equipo, materiales y otros empleados pueden estar presentes. Asegure que ambas manos estén siempre en su volante y que usted permanezca libre de distracciones al conducir. Manténgase **SIEMPRE** consciente de sus alrededores.



0000783



0001525



0001382



0001523

Aquí está como prepararse para conducir libre de distracciones:

- Complete sus llamadas telefónicas, mensajes de texto y emails.
- Termine su bocadillo o comida y si tiene una bebida, asegure que tenga una tapa segura.
- Programe su GPS, inicie su lista de música, ajuste su audiolibro o configure cualquier otro electrónico que necesite reproducirse mientras conduce para que no tenga que tocar ninguna otra cosa cuando comience a conducir.
- Habilite la característica No Molestar para no estar distraído con notificaciones.
- Ponga el teléfono en la guantera, bolsa u otro espacio que esté lejos de su alcance.
- Antes de caminos más largos, informe a sus compañeros de trabajo, familia y amigos que estará conduciendo y que no estará revisando su teléfono ni aceptando llamadas mientras conduce, luego permita tiempo para estacionarse con seguridad y revisar sus mensajes, si es necesario.
- Evite conducir si está molesto, fatigado o enfermo.

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-ventas para ningún propósito.

- 0000251 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0000783 Chris Waits. flickr.com/photos/chriswaits/6245329787; Creative Commons BY 2.0
- 0001007 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001382 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001517 – 0001520 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001522 – 0001523 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001524 Masha. flickr.com/photos/aplysia/2623726547/; Creative Commons BY 2.0
- 0001525 Tim Evanson. flickr.com/photos/timevanson/32941552816/; Creative Commons BY-SA 2.0

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.