

# DISTRACCIONES AL CONDUCIR

## Recomendaciones para un viaje seguro

### Que estas sugerencias no se te olviden.

#### ¿QUÉ SIGNIFICA DISTRACCIÓN AL CONDUCIR?

Es cuando el conductor desvía su atención a algo diferente de lo que estaba haciendo, en este caso, a la conducción, de manera que se desconcentra, perdiendo el centro de atención hacia la vía y al entorno.



#### ¿A QUÉ SE ATRIBUYE ESTA DISTRACCIÓN?

- Estado mental y emocional.
- Acciones del conductor, como uso de celular, conversar con acompañante, discusión con usuarios de la vía, ingerir alimento, fumar o cambiar la radio. Actos cotidianos que afectan el tiempo de reacción frente a una emergencia.
- Estado físico del conductor, como fatiga, sueño, cansancio.
- Variables del entorno como publicidad en la ruta, paisaje, altas temperaturas, baja iluminación, mala ubicación de señales, congestión vehicular o accidente vial.
- Incomodidad en la postura.
- Distractores propios del vehículo (acompañantes, objetos sueltos, ruidos, carga, pasajeros).

#### ¿CÓMO EVITAR LAS DISTRACCIONES AL CONDUCIR?

- Señales de otros vehículos: cambio de pista, frenadas, luces intermitentes.
- Información en la ruta: límites de velocidad, señales de tránsito, estado de la vía, baches, pavimento resbaloso, vehículos detenidos, accidentes, desvíos, pasos peatonales.
- Señales del propio vehículo: velocidad, nivel de aceite, temperatura, agua, luces, gasolina, otros. Además, ruidos y olores extraños que pueden indicar un problema.

#### RECOMENDACIONES



- Estar atento a la vía y su estado, a las señales que se reciben de otros vehículos y usuarios de la vía.
- No utilizar el teléfono celular u otro aparato distractor. Si requiere atender, señalizar y detener el vehículo a un costado de la vía.
- Evitar conversaciones que puedan provocar una discusión durante el viaje. Evitar un estado alterado o de estrés.
- Si va acompañado, pida ayuda para buscar objetos y contestar teléfono.
- Antes de comenzar el viaje, ajuste espejos, asiento, cinturón de seguridad, radio y GPS.
- Consultar documentos, registros o mapas antes de iniciar la conducción.
- Conducir con volumen de radio moderado, para poder escuchar las alertas del entorno.
- Mantenga la cabina ventilada para evitar somnolencia.

#### CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS



- Los trabajadores que conduzcan pueden participar en los cursos relacionados a Conducción Defensiva ingresando a la sección de Capacitaciones en [www.achs.cl](http://www.achs.cl)



#### NORMATIVA ASOCIADA

Ley de Tránsito N° 18.290.