

## ¿QUÉ DISTRACCIONES DEBEMOS EVITAR AL VOLANTE?



### **Hablar por el teléfono móvil**

La mejor opción es no utilizar nunca el teléfono mientras conducimos. Si es indispensable hacerlo siempre con un sistema de manos libres, evitando las conversaciones largas.

Marcar un número de teléfono a 120 km/h supone recorrer 429 metros sin ver la carretera, el equivalente a 4 campos de fútbol.

**Multa de 200 euros y la pérdida de 3 puntos.**



### **Mandar mensajes de texto por el móvil**

Se multiplica por 23 las posibilidades de accidente. Escribir un mensaje de texto a 120 km/h conlleva recorrer 660 metros a ciegas.

**Multa de 200 euros y la pérdida de 3 puntos.**



### **Utilización del GPS durante la conducción**

El GPS debe dejarse preparado antes de arrancar.

**Multa de 200 euros y la retirada de 3 puntos.**



### **Encender un cigarrillo o fumar**

Sujetar un cigarrillo en la mano hace que no podamos sujetar bien el volante y maniobrar con eficacia ante imprevistos. Encender un cigarrillo o apagarlo supone también retirar la vista de la carretera.



### **Leer en un atasco o cuando conducimos**

Una práctica muy arriesgada y peligrosa. Siempre que esté el vehículo en marcha tendremos que dejar la lectura para otro momento.



### **Hablar pero con la atención puesta en la carretera**

Si mantenemos una conversación mientras conducimos debe ser sosegada.

**Nada de discusiones.**



### **Comer o beber mientras conducimos**

Quitamos una mano del volante y la vista de la carretera durante unos segundos que pueden ser cruciales.

**500 muertes al año**  
por distracciones al volante en España

### **La atención es muy importante para saber reaccionar a tiempo y detener nuestro vehículo**

Para calcular el recorrido: hay que tener en cuenta el tiempo de reacción (desde que percibimos un peligro hasta que actuamos sobre los mandos del volante), la distancia de frenado y la velocidad.

**Las salidas de vía, las colisiones por alcance y los atropellos son los tipos de accidentes que más se producen por distracción.**



### **Buscar objetos en el habitáculo**

Buscar objetos en la guantera del coche supone retirar la vista de la carretera y una de nuestras manos del volante.



### **Manipular la radio o cambiar el CD**

Décimas de segundo de distracción que puede tener graves consecuencias.

