



Cada dia fem el mateix trajecte: **de casa a la feina i de la feina a casa**. Aquesta repetició genera, en el nostre cervell, una falsa sensació de control ens pot portar a un **“excés de confiança”**.

Quan ens pensem que “coneixem la carretera de memòria”, abaixem la guàrdia: la nostra atenció disminueix, la velocitat augmenta lleugerament i comencem a ignorar senyals de trànsit que considerem rutinaris.

No obstant això, **la carretera és un entorn dinàmic**: un vianant que creua on no ho ha de fer, una taca d'oli o una frenada inesperada no avisen, tot i que hàgim passat moltíssimes vegades per aquest punt. L'objectiu d'aquesta fitxa és ajudar-te a identificar quan estàs conduint en **“pilot automàtic”** i proporcionar-te eines pràctiques per recuperar l'atenció plena.

➔ Trajectes in itinere. Dades per a la reflexió

Les estadístiques confirmen que **l'excés de confiança i la rutina** són factors determinants a l'hora de patir accidents de trànsit en els trajectes in itinere:

- **7 de cada 10**: set de cada deu accidents laborals de trànsit tenen lloc **en el trajecte d'anada o tornada de la feina** (in itinere).
- **El “parany” de la proximitat**: l'índex de sinistralitat més alt es concentra en els primers i últims 5 quilòmetres del recorregut. És on més relaxem l'atenció.
- **Dies crítics**: el **dilluns és el dia amb més accidentalitat in itinere**, a causa de l'acumulació de cansament del cap de setmana o a l'estrès per l'inici de la càrrega laboral.
- **Hora punta**: la **franja de 07.00 a 09.00 del matí** registra la punta més alta d'incidents, coincidint amb les presses i el fet que hi ha més densitat de trànsit.
- **Distracció fatal**: l'ús del mòbil en aquests trajectes coneguts **multiplica per 4 el risc d'accident**, ja que el conductor creu que “controla” l'entorn i es permet desviar la vista de la carretera.



➔ TEST: Condueixes en el mode “pilot automàtic”?



Respon amb sinceritat aquestes 3 preguntes per saber si la teva confiança en la ruta t'està posant en perill:

- **Has arribat alguna vegada a la teva destinació sense recordar conscientment d'haver passat per un tram específic del trajecte?**
 - SÍ:** El teu cervell està desconnectant de la conducció. Estàs en risc de no reaccionar a temps davant un imprevist.
 - NO:** Mantens l'atenció activa en la via.
- **Sols sortir amb el temps just, confiant que “com sempre”, no hi haurà trànsit o retencions?**
 - SÍ:** L'estrès per la puntualitat és la causa principal d'excessos de velocitat i maniobres brusques en els trajectes habituals.
 - NO:** Planifiques amb marge.
- **Aprofites el trajecte conegut per fer gestions (trucades, revisar àudios, pensar en la primera reunió) perquè “et saps el camí”?**
 - SÍ:** Estàs patint “ceguesa per atenció”. El teu cos condueix, però la teva ment no és a la carretera.
 - NO:** Separes l'espai de treball de l'espai de conducció.

Interpretació dels resultats: si has marcat algun “**SÍ**”: **El teu nivell de risc per excés de confiança és alt.** Segueix les recomanacions de l'apartat següent.

➔ Recomanacions per prevenir accidents de trànsit in itinere

- **La regla del 10%:** planifica la teva sortida afegint un **10% de temps extra** (p. ex., 5 min més). L'estrès pel fet d'arribar tard és el principal detonant de conductes de risc.
- **Pausa de transició:** quan hagis sortit de la feina, **espera't 2 minuts abans d'engegar**. Desconnecta de l'estrès laboral per connectar amb la carretera.
- **Trenca la rutina:** si és segur, **canvia d'itinerari de tant en tant**. Això obliga el cervell a mantenir-se alerta en presència de senyals i encreuaments nous.
- **Visibilitat i comunicació:** **portar els llums d'encreuament** encesos ajuda a fer que els altres conductors et percebin abans, especialment en zones d'ombres o polígons industrials. No donis per fet que els altres saben on vas. **Fes servir l'intermitent** amb antelació, encara que “no vingui ningú”.

Pla general d'activitats preventives 2026

➔ **Recomanacions per prevenir accidents de trànsit in itinere**

➤ **Taxa 0,0:** en l'entorn laboral, l'única taxa segura és 0,0. Fins i tot nivells legals d'alcohol potencien la son i l'excés de confiança. **Un alt % de conductors morts dona positiu en alcohol, drogues o psicofàrmacs.** No s'ha de conduir sota els seus efectes (s'estima que 1 de cada 4 conductors ho fa).



➤ **Programar els dispositius** (GPS, iPod, ràdio) **necessaris abans de la conducció** i no durant la marxa.



➤ **No atendre el telèfon mòbil ni enviar missatges mentre es condueix.** Aturar el vehicle per fer aquestes activitats.

➤ **No consumir begudes o aliments ni fumar.**

➤ **Evitar distraccions** amb els ocupants del vehicle.

➤ **No apartar la vista del trànsit ni de la carretera.**

➤ A l'hora de conduir, **deixar fora les presses, l'estrès i les preocupacions personals.**

➤ Evitar la resplendor solar fent servir **ulleres de sol, especialment a l'alba i al capvespre.**

➤ **Adequar la velocitat a la via, el trànsit i les condicions climatològiques.**

➤ **Acceptar les circumstàncies del trànsit** (retenció, semàfors, etc.).

➤ **Evitar reaccionar si ens trobem amb conductors maldestres, lents o agressius.**



Recorda-ho: L'excés de confiança és un “**enemic invisible**”. Quan ens coneixem la ruta, el cervell activa el pilot automàtic, fet que redueix la nostra capacitat de reacció davant imprevistos. **Trenca el pilot automàtic i estigues atent a la conducció.**