



La RAE define **distracción** como: “**cosa que atrae la atención apartándola de aquello a que está aplicada**”.

Los conductores no asociamos el riesgo que supone una distracción tan bien como el riesgo que suponen las drogas, el alcohol u otros factores. Pero **las distracciones al volante** son la causa de **más del 30% de los accidentes**.

## ➔ ¿Qué tipo de distracciones existen?

Algo tan habitual como cambiar de emisora de radio, de canción o simplemente subir/bajar el volumen de la música, buscar algo en la guantera... Son prácticas que usamos habitualmente y que hemos integrado en la conducción como algo normal, sin embargo estos comportamientos nos distraen y entrañan un riesgo que no es necesario correr.

## La compañía en el vehículo

- Con compañía en el vehículo es normal que vayamos hablando, **no debemos desviar la vista de la carretera**, la atención debe estar en la conducción y no en la conversación.
- Mantener un **buen ambiente** en el interior del vehículo, lejos de ruidos estridentes o de las conversaciones que nos exalten.
- **Evitar discutir** cuando conducimos porque nuestra atención se dividirá.



## Comer o beber dentro del vehículo

- Son dos **tareas que dificultan conducir con seguridad**. La dos manos deben ir en al volante, si bebemos o comemos, una de ellas irá ocupada lo que supone un riesgo y **puede ser considerada conducción negligente**.
- **No consumir alcohol al volante**. Lo mejor es evitar conducir después de haber consumido cualquier cantidad de alcohol. **La única tasa realmente segura es 0,0 g/l**.



## Consumo de tabaco al volante

- **Sujetar un cigarrillo** en la mano es una práctica de riesgo que supone muchas pequeñas distracciones.
- No es solo sujetar el cigarro, sino **encenderlo, apagarlo o procurar que no se desprenda la ceniza de él**, pues en ese caso, nuestra atención se fijará en donde ha caído la ceniza e para intentar quitárnosla para no quemarnos.



## Lectura/consulta del móvil durante la conducción

- Muchos conductores aprovechan los atascos para **leer los periódicos** del día, una revista, el correo postal, etc.
- Lo mismo sucede con el **móvil**, el cual suele consultarse para **usar WhatsApp** mientras el semáforo está en rojo o incluso durante la conducción. Esto resulta muy peligroso, ya que **distrae nuestra atención** y podemos sufrir un accidente.



## Maquillarse

- A veces las personas utilizamos los atascos para realizar actividades varias, **maquillarse**, por ejemplo, **o retocarse**.
- Es una conducta que **altera la concentración** en el manejo del vehículo, al estar pendiente de uno mismo, no se está pendiente de la carretera pudiendo provocar un accidente.



## Distracciones ajenas a la conducción

- Hay que intentar **conducir sin fijarnos en** elementos que nos puedan distraer, **el paisaje**, las **vallas publicitarias**, etc.. por ejemplo, una práctica muy común mirar qué es **lo que ha pasado cuando hay un accidente**.
- Con ello, **interrumpimos el ritmo normal de la circulación** y nos distraemos lo suficiente como para provocar un accidente.

