



Guía del Conductor Seguro



Conductor *BioPsicoSocial*

B
I
O

P
S
I
C
O

S
O
C
I
A
L

¿Incide la salud física a la hora de conducir?

Alcohol y energizantes.

Fatiga.

Conducción y agresividad.

Pensamiento mágico al conducir.

Inteligencia Emocional al conducir I.

Inteligencia Emocional al conducir II.

El día después (estrés post-traumático).

Empatía.

Conductas apropiadas al conducir.

Técnicos

Mantenimiento.

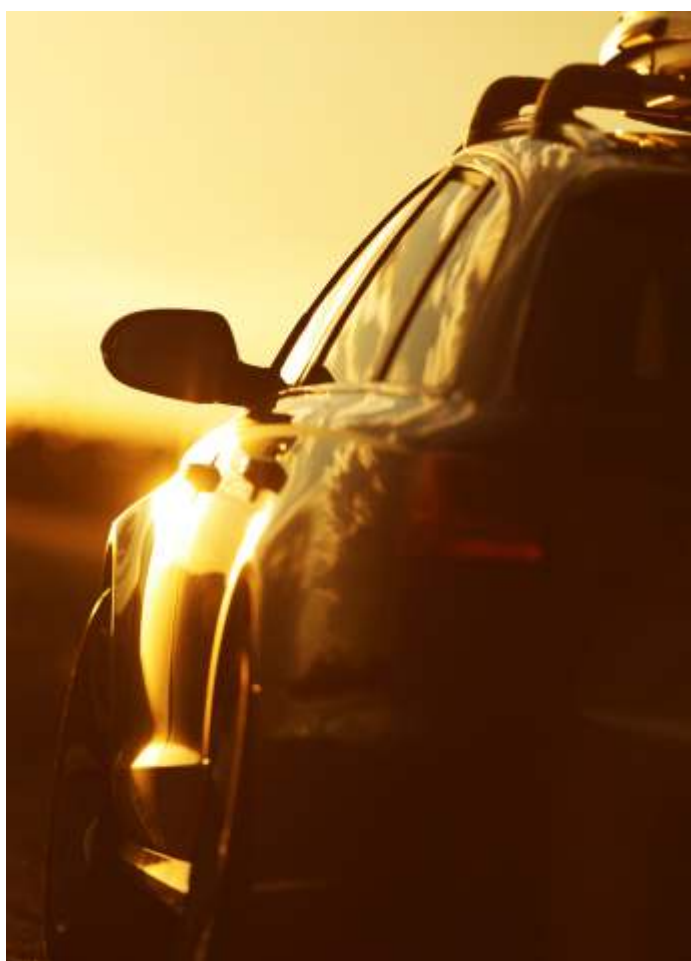
Intersecciones.

Velocidad.

Usuarios vulnerables de las vías.



Hola! CEPA Mobility Care hoy quiere acercarte este material para que tengas una movilidad más segura y seas parte de un cambio social, en donde cuidamos a nuestros seres queridos, a todos los usuarios de la vía y a nosotros mismos. Las personas somos seres complejos que nos vemos influenciados por distintos aspectos, por ello no solo verás algunas recomendaciones técnicas, sino que también podrás ver cómo inciden los factores bio-psico-sociales para una conducción responsable y segura.



Te invitamos ahora a iniciar este viaje de lectura, esperamos sea de tu agrado.



*¿Incide la salud física
a la hora de conducir?*

En algunas ocasiones nuestra salud física no es óptima a la hora de conducir, veamos algunas situaciones que suceden a menudo y que pueden influir en un buen desempeño a la hora de conducir.

Sueño y apnea del sueño



No dormir las horas suficientes hará que usted no esté alerta lo suficiente para una conducción segura, su concentración se verá disminuida. Incluso cabe la posibilidad que si usted está muy cansado, se duerma al volante.



Recomendamos - dormir de 6 a 8 horas diarias.

Este descanso deberá ser reparador, de buena calidad y condiciones. En caso de apnea del sueño consulte a un médico.

Gripe/resfríos/fiebre



La gripe, algo tan común en determinadas épocas del año, puede perjudicar la conducción. Estornudos, lagrimeo, fiebre, dolor de cabeza, mareos e inclusive somnolencia, llevan a que usted no se encuentre en óptimas condiciones para conducir.

Recomendamos - preste atención a sus síntomas.



No se automedique. Consulte a su médico. Sea un conductor responsable, si percibe que su condición física no es plena para conducir, no conduzca.

Dolor de cabeza/ jaquecas



Los dolores de cabeza son un síntoma común, hay diferentes grados de dolor. Algunos dolores de cabeza pueden ser muy intensos e inclusive imposibilitar que usted se encuentre en condiciones plenas para conducir un vehículo, (visión borrosa, mareos, vómitos, intolerancia a la luz o los ruidos).



Recomendamos - No conduzca si los síntomas son intensos.

Consulte a su médico este lo podrá guiar para un tratamiento adecuado.

Alergias



En general las alergias respiratorias provocan estornudos continuos, encadenados y lagrimeo. Mientras usted está ocupado estornudando y cerrando los ojos, el vehículo continuará recorriendo metros en la vía, lo cual puede resultar muy peligroso.

Recomendamos



Si tiene un episodio de estornudos encadenados y continuos, detenga el vehículo en un lugar seguro y espere a que pase ese momento. Algunas medicaciones para la alergia pueden causar somnolencia. Consulte a su médico.



Estas son solo algunas de las dolencias más comunes que nos pueden afectar. Preste mucha atención a los síntomas, consulte a un profesional siempre que sea necesario y conduzca con responsabilidad.

Cuide de usted y de los otros.



*Un conductor seguro es
un conductor responsable.*



CONDUCCIÓN ALCOHOL Y ENERGIZANTES

Conducir un vehículo es una tarea compleja, que exige plenitud física, mental y cognitiva.

El conductor precisa continuamente gerenciar múltiples estímulos, a fin de resolver de forma correcta y eficaz cualquier conflicto que pueda surgir.

Conducir alcoholizado afecta significativamente la cantidad y gravedad de los accidentes de tránsito.

Adicionalmente, en los últimos años hubo un aumento considerable del consumo de alcohol mezclado con energizantes, especialmente en los jóvenes.



La combinación alcohol y energizantes, han pasado a formar parte de una subcultura aceptada en la sociedad, son consumidos habitualmente en eventos sociales, fiestas y reuniones.

Estudios internacionales revelan que la mezcla de alcohol con bebidas estimulantes, pueden enmascarar el estado de intoxicación y hacer que el individuo crea que puede beber más, por más tiempo.



Un estudio* reciente realizado por investigadores de la Universidad de Northern Kentucky y de la Universidad de Kentucky de los Estados Unidos, reveló que personas que consumen bebida alcohólica y energizantes están:

3x

Tres (3) veces más expuestos a dejar el evento social intoxicados (ej. Nivel de alcohol en sangre $= >.08g\%$).

4x

Cuatro (4) veces más expuesto de realizar comportamientos de riesgo (ej. Conducir embriagado o ir en un vehículo con un conductor alcoholizado).

*Thombs et al – Event-level analyses of energy drink consumption and alcohol intoxication in bar patrons. Addict Beh. 2010; 35:325-330

Creer que una copa de alcohol, una lata de energizante, o la combinación de ambas no afectará la capacidad del conductor, es una creencia popular equivocada.

La ingesta de alcohol y/o energizantes produce efectos en:

- Habilidad motora
- Nivel de atención
- Capacidad de asociación y discriminación
- Tiempo de reacción
- Visión periférica
- Comprensión y acción



El aumento en el consumo de estimulantes hace que el conductor sobrestime su capacidad de realizar actividades, como conducir, aumentando así considerablemente la posibilidad de involucrarse en accidentes.





Todo conductor responsable NO dirige después de consumir alcohol. Si bebe, pídale a un amigo que no haya bebido para que conduzca o llame a un taxi.

RECUERDE: no solamente es su seguridad la que está en juego, sino también la de sus acompañantes y demás usuarios de la vía pública.



**Recuerde:
Alcohol, Estimulantes y Conducción No Son Amigos.**

SR. CONDUCTOR, LA DECISIÓN ES SUYA.



¡CUIDADO CON LA FATIGA!

La fatiga produce un deterioro en la capacidad de juzgar y de tomar decisiones, elementos básicos de la seguridad al conducir.

La fatiga también hace que los conductores asuman riesgos excesivos e innecesarios.

¿Cuáles son los síntomas primarios de un conductor fatigado?

- Sensación de ardor en los ojos.
- Dolor de cabeza.
- Los párpados se sienten pesados.
- Incapacidad de enfocar la vista.
- Los músculos empiezan a temblar.
- Tensión en la espalda.
- Bostezos.
- Pensamientos vagos y desconcentración.
- Las extremidades se sienten pesadas, ligeras, con sensación de cosquilleo, y/o entumecidas.
- La respiración se vuelve superficial.



Causas básicas que producen la fatiga:

- Falta de sueño o mala calidad del mismo.
- Una mala dieta y/o desbalanceada.
- Falta de ejercicio.
- Consumo de alcohol y algunos medicamentos.
- Stress.



¿Tipo de factores que incrementan la fatiga del conductor?

FACTORES EXTERNOS:

Embotellamientos, condiciones adversas del clima y monotonía del camino a modo de ejemplo.

FACTORES DEL VEHÍCULO:

Habitáculo mal ventilado, excesivo ruido, mala temperatura del habitáculo, iluminación defectuosa, entre otros.

FACTORES HUMANOS:

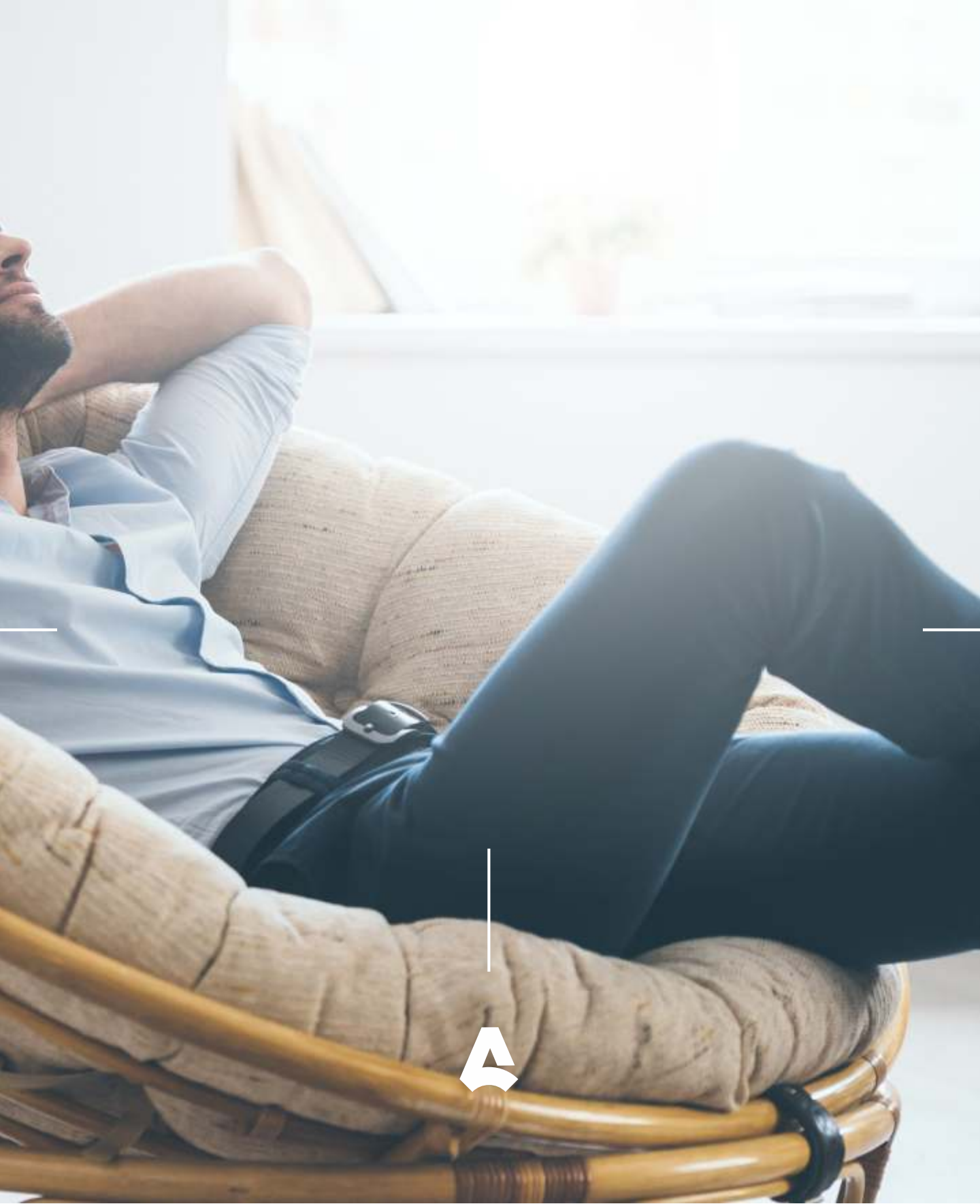
Incomodidad, largo tiempo al volante, comer en abundancia, ropa inadecuada, son algunos puntos a tomar en consideración.



Algunos consejos para evitar la fatiga

- Planee sus viajes y rutinas previendo detenciones para descansar.
- Evite la conducción nocturna.
- Ubíquese correctamente en el puesto de mando.
- Mantenga el habitáculo ventilado y con una temperatura agradable.
- Utilice ropas adecuadas.
- Ingiera alimentos en cantidades moderadas y evite comidas pesadas.
- Nunca tome alcohol.
- Consulte a su médico en caso de ingerir medicamentos.
- De ser necesario utilice anteojos/gafas de sol.





*EL MEJOR REMEDIO PARA LA FATIGA ES:
¡DESCANSAR!*

Conducción y Agresividad

¿A qué nos referimos cuando hablamos de agresividad en la conducción?

Apuntamos a todo tipo de hostilidad verbal, gestual y cualquier otro tipo de conducta que pueda generar irritación o malestar en otros conductores de la vía.

En algunas ocasiones, el estar dentro de un vehículo nos hace sentir más protegidos para descargar nuestra hostilidad en el tránsito, si estuviéramos frente a frente con la otra persona, muchas de esas agresiones seguramente las inhibiríamos.

Mantener una actitud controlada y calma, respetar al otro conductor y perdonarle errores, nos permite disminuir la agresividad en el tránsito, lo cual será beneficioso para todos.

Generalmente cuando el tráfico es más intenso, aumenta la probabilidad que las conductas agresivas surjan.

¿Qué podemos hacer para disminuir la agresividad?

- Ser tolerantes y comprender al otro.
- Ser amables y generar gentilezas en el tránsito.
- No abusar del uso de la bocina.
- Controlar respuestas negativas hacia el otro.
- Respirar profundo y pensar antes de realizar algo impropio.
- Ser positivo, saber perdonar errores propios y ajenos.
- No involucrarse en discusiones.





*Si los conductores disminuyen la hostilidad en el tránsito,
tendremos una convivencia
mucho más amigable y segura para todos.*



Pensamiento mágico al conducir.

¿Por qué creemos que al subir y conducir un vehículo estamos protegidos de todo, que nada puede sucedernos?

Con el surgimiento del automóvil conseguimos transportarnos rápidamente a distintos lugares, agilizando nuestra vida y optimizando los tiempos.

Sin duda ha sido un gran invento, pero para algunos conductores, la seguridad que proporciona el automóvil, ya sea por su estructura como por los accesorios de seguridad que traen hoy los vehículos modernos, afirma su "pensamiento mágico", llevándolos a pensar que dentro del habitáculo, nada puede sucederles. El cuestionamiento surge cuando nos olvidamos de nuestra vulnerabilidad y la de los otros usuarios de la vía.

Una conducción en donde se asumen riesgos, como...

- conducir a una velocidad inadecuada y excesiva,
- realizar maniobras repentinas y sin señalización,
- no respetar las señales de tránsito,
- consumir alcohol o hablar por celular al conducir,

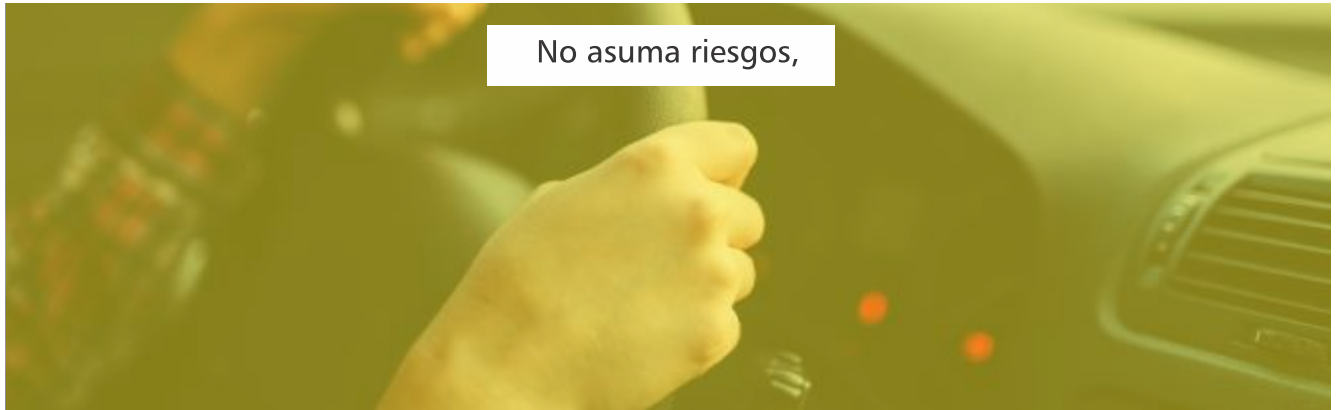
hacen que nuestras posibilidades de sufrir un accidente aumenten considerablemente.

Personas con un exceso de confianza en sí mismos y en su desempeño como conductores, o personas muy inseguras, que al entrar en el vehículo se sienten más seguras y todopoderosas, tienden a minimizar riesgos y consecuencias.

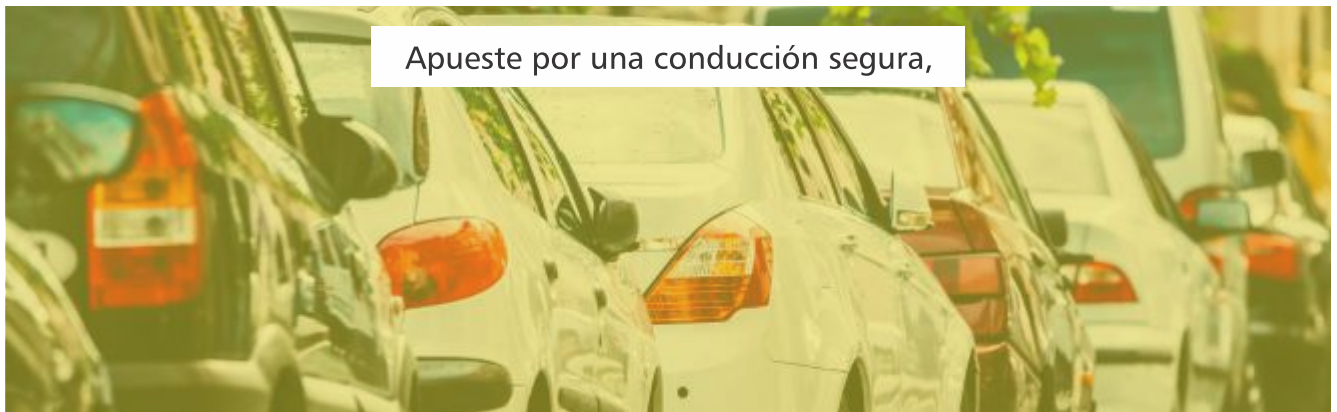


Este tipo de "pensamiento casi mágico", de invencibilidad hace que muchos conductores no respeten las reglas y corran riesgos innecesarios, volviéndolos más vulnerables a tener accidentes.

Por ello, le pedimos que:



No asuma riesgos,



Apueste por una conducción segura,



Recuerde que los vehículos son un gran medio de transporte que debemos conducir con responsabilidad.

Los avances en la tecnología y los elementos de seguridad de los vehículos, colaboran con la seguridad, pero no hacen "magia". Los conductores al realizar una conducción segura, adecuada a las normas, las condiciones de la vía, el clima y anticipando riesgos, aumentan considerablemente las posibilidades de no tener eventos en el tránsito.



*De nuestra actitud al conducir y en el tránsito,
depende nuestra seguridad y la de los otros.*



Inteligencia Emocional al conducir

¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Para qué sirve en la conducción de un vehículo?

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona para reconocer sus emociones, controlarlas y usarlas en su beneficio. Ser consciente de lo que nos sucede y cómo reaccionamos frente a determinadas situaciones, es el comienzo para el desarrollo de la inteligencia emocional.

¿Cómo actúan los 5 puntos de la inteligencia emocional al conducir?

Tener conciencia de nuestras emociones, nos permite reconocer las actitudes que podemos tener frente a determinadas situaciones, actitudes negativas que pueden incidir en el tránsito (Autoconciencia).

De este modo tenemos la posibilidad de controlarnos frente a eventos en el tránsito, que podrían desatar nuestra ira, agresividad, actitudes que no son favorables para nosotros ni para los demás participantes del tránsito (Manejo de las emociones).

Conociéndonos, tenemos la posibilidad de modificar esas conductas y controlar las emociones que sabemos van a repercutir de forma negativa en la conducción.

La motivación, es la que nos impulsa hacia las metas, en la conducción precisamos tener y aprender a visualizar metas positivas, como ser: "Me están esperando en casa, voy a conducir tranquilo para llegar seguro y reencontrarme con quienes quiero". O "quiero llegar a casa a descansar, si evito el stress del tránsito y me centro en pensamientos positivos, seguramente llegaré menos cansado".

La empatía nos ayuda a ser más solidarios con los otros, a comprender algún error que el otro pueda cometer, a ceder el paso a los peatones, a cederle espacio a un vehículo que intenta adelantar, etc. Estas actitudes positivas, generarán respuestas positivas en los demás conductores.

En el tránsito, conductores y peatones interactuamos unos con otros, por lo que tenemos la posibilidad de favorecer actitudes positivas o negativas en el otro, tenemos la posibilidad de hacerlo sentir irritable o gratificado (Manejo de las emociones con otras personas).

Por ejemplo, si frente a un error de otro conductor, yo acciono la bocina insistentemente, seguramente el otro conductor se sentirá irritado, nervioso o molesto. En cambio, si frente a un error de otro, yo mantengo la calma y trato de comprender que todos cometemos errores, el otro conductor estará más tranquilo y tendrá la posibilidad de aprender del error.

Lo que sería deseable, es que el conductor que cometió el error, tenga la capacidad de reconocerlo y a partir de ello, evitar repetir esa conducta.





A

APRENDER DEL ERROR, APRENDER A SER MEJOR.

¡Conducción inteligente, conducción segura!



Inteligencia Emocional al conducir II

La inteligencia emocional en la conducción juega un papel importante, porque una persona que conoce sus emociones y puede mantener el control sobre ellas, tiene la posibilidad de propiciar conductas favorables para sí mismo y para la sociedad.



Usamos la inteligencia emocional al conducir cuando:

Mantengo el control frente a agresiones y/o provocaciones de otros conductores.

Evito enojarme frente a los errores cometidos por los otros partícipes del tránsito (conductores y peatones).

Consigo mantener la calma frente a situaciones del tránsito que son inconvenientes o molestas. Evito involucrarme en cualquier tipo de agresión con otros conductores.

No consumo alcohol y/o drogas, soy consciente que eso me perjudica para conducir y coloco en riesgo no solo mi vida, sino la de los demás.



- Puedo reconocer mis emociones y si es un día en que estas no son favorables, las mantengo bajo control para que no incidan en el tránsito.
- Cuando soy consciente de haber cometido un error, puedo reconocerlo y aprender de él.

**La inteligencia emocional se puede adquirir, se puede ejercitar, se puede aprender.
Ud. puede ser un conductor con inteligencia emocional.**

¡Conducción inteligente, conducción segura!



El día después...

Las consecuencias psicológicas que pueden surgir si nos vemos involucrados en un accidente de tránsito no son menores. Para algunas personas, dependiendo de la gravedad del siniestro, los efectos post-trauma pueden llegar a ser incapacitantes, impidiendo que la persona pueda continuar su vida normalmente.

Algunas características de estrés post-traumático que pueden surgir si tenemos un accidente de tránsito:

- Recurrencia del hecho traumático. El suceso traumático se repite en pensamientos o sueños.
- Sentir o actuar como si el hecho estuviera ocurriendo nuevamente.
- Sueños perturbadores. Dificultad de conciliar el sueño o mantenerlo.
- Malestar psicológico o físico frente a un estímulo que recuerde lo ocurrido.
- Conductas de evitación - evitar lugares o personas que recuerden el hecho.
- Incapacidad para recordar momentos importantes del trauma.
- Evitar participar de actividades sociales, sentirse desligado de otras personas.
- Irritabilidad, cólera.
- Falta de concentración y memoria.
- Respuesta de alarma exagerada.





Es importante que esté atento a sus sentimientos y vivencias después del accidente, si encuentra que tiene síntomas como los descritos anteriormente o su vida personal, social o laboral se ve afectada, no dude en realizar una consulta con un profesional.

Un accidente de tránsito, es más que el encuentro de dos vehículos, además de las consecuencias materiales y físicas, las consecuencias psicológicas pueden ser muy perjudiciales para su vida cotidiana.

Si además el accidente de tránsito involucra víctimas graves, las consecuencias psicológicas pueden llegar a ser muy fuertes.





*Apueste a una conducción segura y responsable
por usted, por su familia y por la sociedad.*



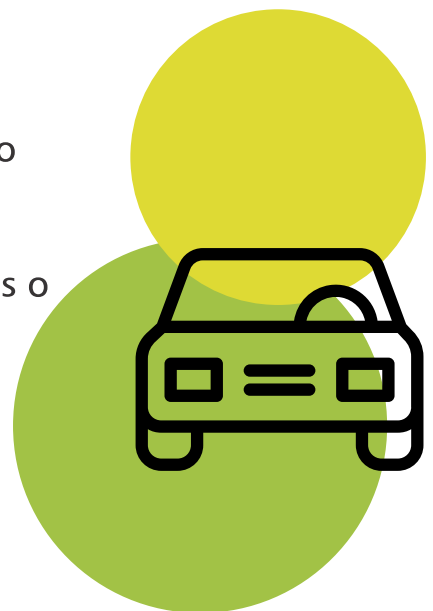
¿Vamos a ser empáticos al conducir?

La empatía es un concepto que toma fuerza socialmente y cumple un papel muy importante también en la conducción.

Pero, ¿qué es la empatía?, la **empatía** es la capacidad que tienen las personas para **sentir y comprender** lo que le sucede al otro, colocarse en el lugar del otro. El tráfico es un lugar en donde la interacción social es muy grande, motociclistas, ciclistas, peatones y conductores comparten continuamente el espacio. La empatía es fundamental para una convivencia buena y segura, por eso precisamos de **más conductores empáticos**.

¿Cómo ser un conductor empático?

- Cediendo el paso a peatones.
- Facilitando el ingreso de vehículos a la vía.
- Cediendo espacio y facilitando el adelantamiento a vehículos que quieren adelantarnos.
- Tomando precauciones cuando nos acercamos a un ciclista.
- Haciendo una lectura del tránsito, previendo situaciones, evitando riesgos.
- Siendo tolerantes con otros conductores, no respondiendo con bocinas, cambio de luces, o insultos ante errores.
- Desestimando y evitando reaccionar a insultos o desafíos provenientes de otros conductores.
- Manteniendo siempre la calma.





Como conductores de vehículos podemos ser empáticos en varias situaciones y serlo puede hacer toda la diferencia para evitar y resolver conflictos en el tránsito.

¡Un **conductor empático** con otros conductores, peatones, ciclistas y motociclistas hará que el tránsito se torne un lugar más amigable y seguro para todos!

Entonces, **¿vamos a ser empáticos en el tránsito?**



Conductas apropiadas al conducir

- Mantener **conductas apropiadas al conducir**, contribuye a disminuir los accidentes e incidentes, favoreciendo un tránsito más seguro y amigable.
- Muchas de estas conductas las conocemos, pero no siempre las ponemos en práctica. En ocasiones al conducir argumentamos..."estaba con prisa", "el cruce estaba despejado", "es que el vehículo de adelante iba muy lento", "solo tomé unas copas, eso no me afecta", "voy a responder este mensaje, es del trabajo", y tantas otras excusas que nos colocamos y terminamos incumpliendo normas que sabemos van a favor de una conducción segura.



Recordemos algunas conductas seguras a la hora de conducir que debemos poner en práctica siempre:

- Conduzca con una velocidad adecuada a las condiciones de la vía, clima y tránsito. Respete los límites establecidos.
- Los dispositivos móviles solo deben usarse con el vehículo detenido. No envíe mensajes y hable mientras conduce.
- Respete los semáforos, cruce con luz verde. Anticipe el posible cambio de luz y no asuma riesgos.
- Realice adelantamientos solo en lugares permitidos, siempre que tenga la vista despejada y el espacio suficiente para realizar dicha maniobra.
- Señalice con anticipación las maniobras que va a realizar.
- Mantenga una distancia de seguridad adecuada a las condiciones del tránsito y del clima. Esto lo ayudará a frenar con anticipación y seguridad si hay un imprevisto.
- Preste atención al tránsito y esté atento a los imprevistos que puedan surgir con los peatones.
- No beba alcohol o drogas si va a conducir.
- Lo ideal es que duerma de 6 a 8 horas. Lo importante es que tenga horas de sueño suficientes y de calidad.
- Use cinturón de seguridad y verifique que todos los ocupantes también lo usen.



*¡Sea parte de un tránsito seguro para todos!
Muchas vidas pueden salvarse, inclusive la suya.*

MANTENIMIENTO DEL VEHÍCULO

Un adecuado mantenimiento del vehículo es sinónimo de durabilidad, seguridad, ahorro y cuidado del medio ambiente.

Control de la presión de los neumáticos

- Verifique una vez por semana la presión del aire de acuerdo a las indicaciones del fabricante del vehículo y las condiciones de carga en que conduce habitualmente.
- La misma se debe medir con los neumáticos fríos (máximo 2 Km. recorridos).
- Recuerde también verificar el estado del neumático auxiliar.



Banda de rodamiento y neumáticos

- Revise la profundidad del dibujo. Si bien el límite legal es 1,6mm, lo recomendable es que la misma no sea inferior a 2,0mm.
- Haga la rotación cada 10.000 Km. recorridos, o antes si fuera necesario. Consulte el manual y/o a un técnico especialista.
- Haga el balanceo de las ruedas y la alineación de la dirección cada 10.000 Km. recorridos. Consulte el manual y/o a un técnico especialista.





Control del nivel de aceite del motor

- Sacar la varilla para ver el nivel de aceite; el mismo debe estar entre el mínimo y el máximo de referencia.
- La frecuencia con que deberá hacer el cambio dependerá del tipo de aceite que utilice. Consulte el manual y/o a un técnico especialista.
- En caso de agregar aceite, no sobrepase el nivel máximo.

Control del nivel de líquido refrigerante

- Para la inspección, el motor debe estar frío y el nivel debe situarse entre el mínimo y el máximo de referencia.
- Es recomendable una inspección y un cambio anual.
- Algunos vehículos llevan un líquido específico. Consulte el manual del vehículo y/o a un técnico especialista.





Control del nivel del líquido de frenos

- Es recomendable una inspección anual por parte de un técnico especialista.
- Verifique el nivel. Si se encuentra por debajo del mínimo, esto significa que hay una fuga en el circuito. En dicho caso, consulte a un técnico especialista inmediatamente.

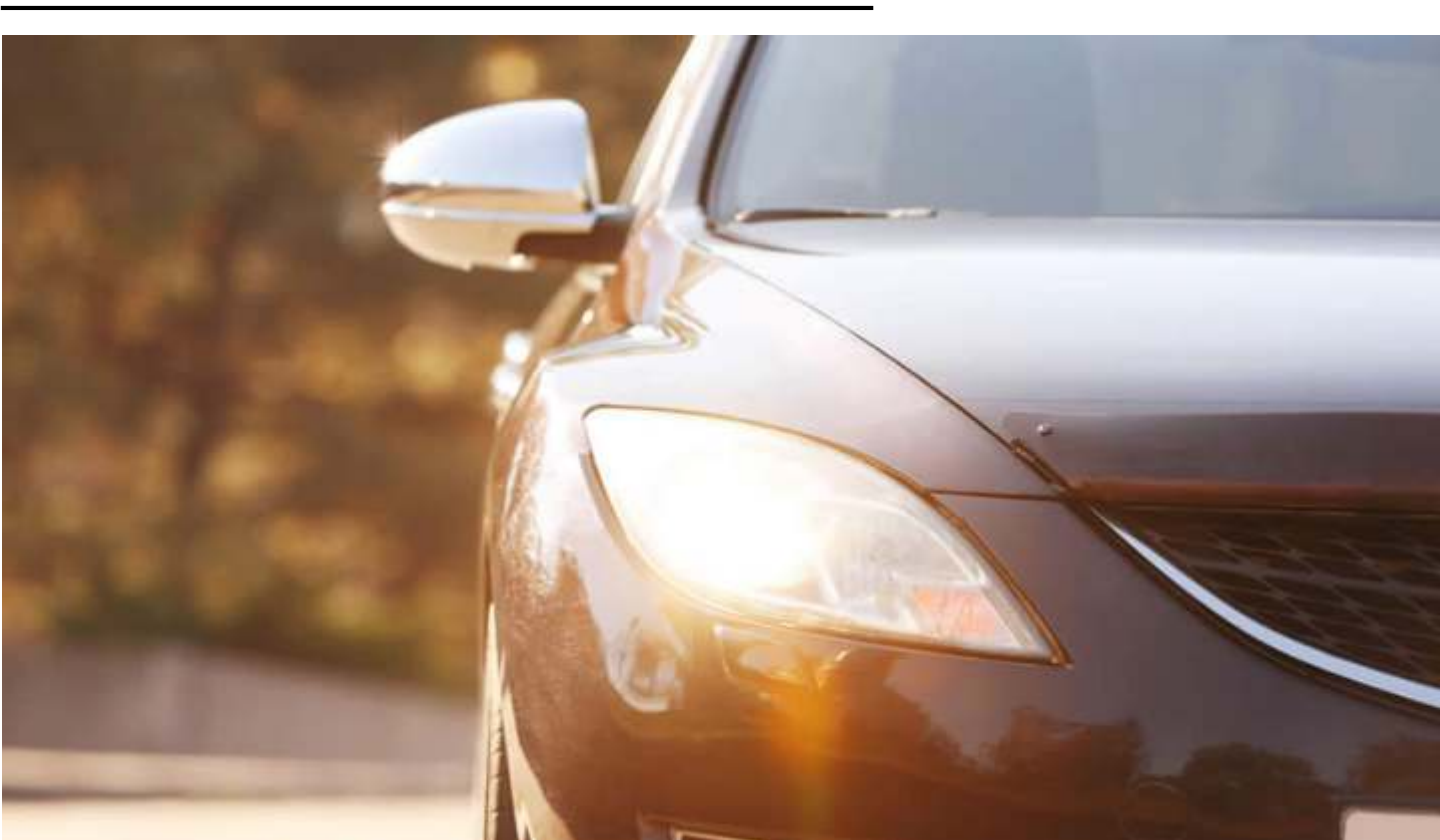
Control de los filtros

- Filtro de aire: se recomienda una inspección semestral.
- Filtro de aceite: se cambia junto con el aceite. Consulte el manual de su vehículo y/o a un técnico especialista.
- Filtro de combustible: se recomienda cambiarlo una vez al año.
- Consulte el manual de su vehículo.



Control de los elementos de visión

- Compruebe el nivel del líquido del limpiaparabrisas.
- Verifique las escobillas del limpiaparabrisas. Si las gomas están en mal estado, deberá cambiarlas para evitar daños en el parabrisas y la reducción de la visión.
- Compruebe regularmente el correcto funcionamiento de las faros delanteros y traseros.



Control de las correas

Correa de distribución

- La frecuencia de cambio varía en función del kilometraje o el tiempo de uso, según la marca y el modelo del vehículo. Consulte el manual de su vehículo.

Correa del alternador

- El alternador permite recargar la batería cuando el motor está en marcha. La frecuencia de cambio dependerá de la marca y el modelo del vehículo. Consulte el manual de su vehículo.



INTERSECCIONES: zonas de conflicto y de alto riesgo.

En una intersección, la circulación de vehículos y personas se modifica a cada instante. Cuanto más concurrida sea la intersección, más conflicto habrá, aumentando así el riesgo de colisiones y atropellamientos.

Más del 30% de los accidentes de tránsito que ocurren en zonas urbanas se relacionan con conflictos en una intersección. El riesgo de un accidente en una intersección está condicionado por:

Reducción o limitación del campo visual,

Presencia y actitud de los usuarios,

Señalización del semáforo,

Velocidad de cruce,

Distancia de reacción,

Distancia de frenado.

El conductor debe adoptar una actitud preventiva, que incluye:

- Cumplir con las normas y la señalización de tránsito,
- Reducir la velocidad con anticipación,
- Dar preferencia, pero no confiar en que los demás usuarios actuarán de la misma manera,
- Anticipar los cambios de las luces de los semáforos,
- Considerar la vulnerabilidad de los peatones.



Otra medida preventiva que puede adoptarse, siempre que se observe un riesgo potencial o antes de ingresar a una intersección, es anticipar la necesidad de frenar, para lo cual el conductor debe colocar el pie en el pedal de freno.

Esta técnica se conoce como “cubrir el freno” y ayuda a reducir la distancia de detención total del vehículo.



CONCLUSIONES:

Etapas de las rutinas preventivas:



01 Reconocer e identificar la situación de riesgo;



02 Anticipar el riesgo;



03 Eliminar la influencia del riesgo.

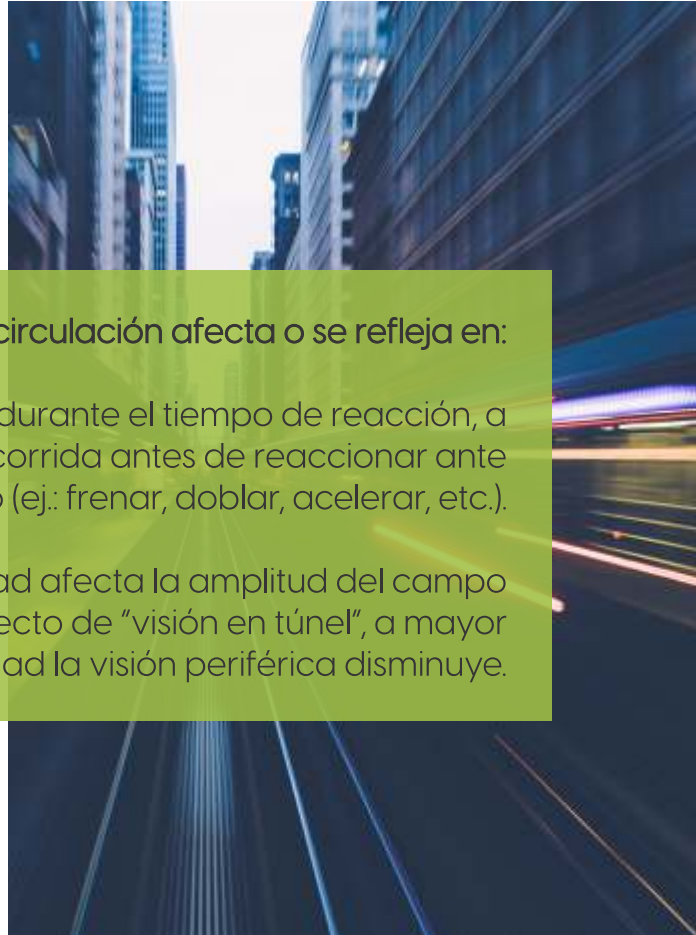
La correcta aplicación de rutinas preventivas, tanto en intersecciones como en cualquier otra circunstancia del tránsito, harán de nuestros desplazamientos, acciones más seguras.

Todos somos parte de la comunidad, debemos corregir actitudes negativas al conducir, enseñando a nuestros hijos, familiares y amigos a tener conductas seguras.



LA VELOCIDAD DE CIRCULACIÓN ¿ES UN FACTOR DECISIVO?

Al conducir un vehículo la velocidad es uno de los factores que más incide en su seguridad, tiene una incidencia muy alta en la pérdida de control y es determinante en la severidad de los accidentes, paradójicamente es uno de los factores menos respetados por los conductores.



La velocidad de circulación afecta o se refleja en:

El aumento de la distancia recorrida durante el tiempo de reacción, a mayor velocidad aumenta la distancia recorrida antes de reaccionar ante un estímulo (ej.: frenar, doblar, acelerar, etc.).

Reducción del campo visual, la velocidad afecta la amplitud del campo visual del conductor y provoca el efecto de "visión en túnel", a mayor velocidad la visión periférica disminuye.

Mayor "facilidad" para perder el control del vehículo, al aumentar la velocidad disminuye la superficie de contacto entre el neumático y la superficie de circulación.

Velocidad y severidad del los accidentes, cuanto mayor es la velocidad de impacto mayor es la severidad o gravedad del accidente, la cantidad de energía liberada es proporcional al cuadrado de la velocidad.




Se considera velocidad **segura y adecuada** a aquella que permita al conductor conducir y detener su vehículo dentro del espacio mínimo necesario para evitar un incidente de tránsito.

La velocidad máxima permitida en una vía determinada no es siempre una velocidad segura, la velocidad adecuada de circulación debe ser compatible mayormente con las condiciones de la vía, tráfico, clima en todo momento, **adecue su velocidad a dichas variables.**

Movilidad urbana: el peatón como actor vulnerable.

Conductores de vehículos y peatones conviven y comparten el espacio público todos los días, para ello es imprescindible que como conductor muestre **respeto y empatía**, apostando a una **movilidad segura para todos.**



Los peatones conforman el grupo de actores más vulnerables y entre ellos cobra relevancia el grupo de los niños y personas mayores. Los niños por su baja estatura, su dificultad para percibir el peligro, calcular la velocidad y distancia de un vehículo, su reducido campo de visión y su inmadurez para comprender los riesgos, hacen de ellos uno de los grupos más vulnerables. Por su parte, las personas mayores tienen dificultad en calcular la distancia y velocidad del vehículo. Su tiempo de reacción suele ser inferior y sus movimientos son más lentos conformando parte de este grupo.



- Como conductor, ¿qué debo tener en cuenta para evitar tener un evento con un peatón?
- Primeramente reconocerlo y protegerlo como un actor muy vulnerable, que requiere de parte del conductor de vehículos un mayor cuidado.



¿Qué conductas seguras debo poner en práctica?

- **Reducir la velocidad** en zonas urbanas o muy pobladas, en cercanía de escuelas y lugares de estudio, al acercarse a una senda peatonal (cebra), o lugares en donde haya niños jugando.
- Tomar **cuidado** al salir o entrar a un garaje.
- **No pasar semáforos en rojo** y prestar mucha atención si la señal se coloca en amarillo, algún peatón imprudente puede atravesar la calle.
- **No usar el celular mientras conduce**, la atención se ve muy reducida y usted avanza "sin ver", sin saber qué sucede a su frente.
- **Señalice sus maniobras de forma correcta y anticipada**, para que el peatón pueda conocer sus intenciones.
- Cualquier acción de un peatón distraído puede terminar en una tragedia, por eso el **conductor debe siempre estar atento al tránsito y a los alrededores.**



Para finalizar veamos cómo afecta la velocidad cuando un vehículo impacta con un peatón:

Velocidad del vehículo:	El peatón muere:
A 80 km/h	en un 95% de los casos.
A 50 km/h	en un 50% de los casos .
A 30 Km/h	en un 5% de los casos.

La velocidad juega un papel muy importante ya sea para anticipar las acciones y evitar situaciones de riesgo, así como en caso de no poder evitar el evento (accidente), reducir al máximo las consecuencias.

Recuerde: todos somos peatones en algún momento.
Cuidemos y respetemos a los peatones.

¡Apostemos a una movilidad segura para todos!

CEPA MOBILITY CARE

WWW.CEPAMOBILITYCARE.COM

