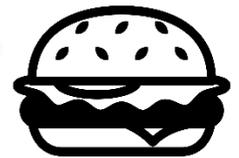


# ¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD!



**¡NO!**



- Hay entre 3 y 23 veces mayor probabilidad de chocar al manejar distraído.
- Casi el 80% de choques y 65% de los choques que casi suceden implican manejar distraído.
- Velocidad excesiva es la causa principal en casi el 31% de los choque fatales.

# Guía de seguridad para reuniones

## TWH10: Manejar distraído.

<http://ow.ly/iHa00>

**INSTRUCCIONES:** Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.

La reunión del comité de seguridad de hoy trata de las 9 personas que murieron y de las 1,153 personas lesionadas cada día en los choques que implican manejar distraído. Hay tres tipos principales de distracción: **visual**: dejar de ver el camino; **manual**: quitar las manos del volante; y **cognitivo**: no pensar en manejar.

Las actividades que distraen al manejar incluyen cosas como enviar mensajes de texto, usar teléfono celular o inteligente, comer y beber; aseo personal, leer (incluyendo mapas); usar un sistema de navegación; y jugar con la radio, el reproductor de CD o MP3.



### Estas son maneras que podemos tratar y evitar el manejar distraído.

- Mirar el camino con los ojos todo el tiempo y buscar peligros.
- Siempre llevar ambas manos en el volante, preferiblemente en las posiciones 3 y 9 o las posiciones 4 y 8.
- Apagar los aparatos electrónicos o colocarlos en el asiento trasero donde no puedes alcanzarlos.
- Encender el sistema de navegación, la radio, el teléfono de manos libres y otros aparatos antes de iniciar tu viaje.
- Detenerse en un lugar seguro antes de usar el teléfono celular.
- Mantener al mínimo las conversaciones con pasajeros.
- Evitar actividades no pertinentes al manejar, tales como comer, aseo personal y leer mapas.
- Manejar a la defensiva (ej.: guardar una distancia segura de otros vehículos, etcétera.)

**PREGUNTA: “¿Tiene alguien otras ideas o sugerencias para compartir?”**  
**Pausa para conversar. Identifica maneras de actuar.**

### TERMINA CON UN PLAN DE ACCIÓN (ideas de conversación)

- ¿Tienen ideas para reducir la distracción del conductor?
- ¿Cuáles son las leyes que gobiernan el uso de teléfonos celulares para los conductores en nuestro estado?
- ¿Qué te motiva para evitar las actividades que distraen al manejar?
- ¿De qué manera practicas el manejar a la defensiva?