

Atención en la carretera

Por: Marta Soto





INDICE

El relato del día	#3
Educación vial	#5
Debemos recordar	#6
En caso de ser motorista	#7
El conductor debe	#12
Las distracciones	#13
Acciones importantes	#19
Comportamiento al volante	#21
Elementos de seguridad pasiva	#23
En caso de accidente	#24
Glosario	#25

EL RELATO DEL DÍA

Una de las situaciones que más llamaron la atención de Leo, cuando llegó a la ciudad Guatemala, fue ver cuán rápido viajaban los pilotos de las camionetas del transporte urbano y extraurbano. También le sorprendió ver familias enteras haciendo equilibrista sobre una motocicleta. Ponían en peligro la vida de por lo menos tres personas. Pudo comprobar que compañeros suyos subían a un vehículo sin abrocharse el cinturón y que algunos alumnos suyos iban en moto sin casco protector. Todas esas situaciones le hacían ponerse las manos en la cabeza y reflexionar. Pensó que si algunos alumnos suyos, ya eran parte de ese grupo, muchos otros serían dentro de poco. Tomó la decisión de ponerse firme, para que sus alumnos nunca más formaran parte de ese grupo.

Hizo un **test** entre sus alumnos de formación ciudadana. Aunque era una prueba anónima, por las respuestas podía intuir de quien se trataba. Sabía que Hugo no siempre había sido responsable en la carretera porque había compartido sus experiencias, más de una vez, en el aula, pero reconocía su error y a partir del día que decidió cambiar, nunca más volvió a ser irresponsable en la carretera. La lista de sus **imprudencias** era larga. Había viajado varias veces bajo los efectos del alcohol, muchas veces había manejado a velocidades que superaban la velocidad permitida, abrocharse el cinturón le restaba movilidad y contestar mensajes mientras manejaba había sido una costumbre durante mucho tiempo.



Quizás el hecho de que un gran amigo suyo hubiera sufrido un accidente grave, después de una fiesta y por haber bebido demasiado, le hizo reflexionar. Ahora se da cuenta de que fue una irresponsabilidad y tuvo que llegar a ese triste y duro punto, para hacerle reaccionar y parar. Además, ahora que Valeria está en la adolescencia se daba cuenta de todos los peligros y errores que se cometen, pero piensa que a veces cuando uno está dentro ni lo siente.



EDUCACIÓN VIAL

Si soy responsable y actúo correctamente contribuyo a una mejor convivencia dentro de la comunidad y participo en la construcción de una mejor sociedad. Mientras más gente actúe así, mucho mejor funcionará la sociedad. Habrá **bienestar**, seguridad y la felicidad para todos.

Muchas veces toleramos situaciones de riesgo, aunque sabemos que podríamos intervenir, para impedir un posible daño. Esos casos ocurren con frecuencia cuando hay problemas viales.

Por ejemplo, no nos fijamos si los demás pasajeros llevan el cinturón abrochado, subimos al vehículo de un amigo que ha bebido más de la cuenta, pero que asegura que controla perfectamente la situación, vemos vecinos que llevan a los bebés en la motocicleta.

Todas estas situaciones son **cotidianas** pero no son tolerables. Hace falta tener una posición más decidida para frenarlas. Cada día, muchas personas ponen en peligro a los demás. Tenemos derechos, pero también tenemos deberes y respetar los derechos de los otros es uno de ellos.

Consumir alcohol y drogas perjudica seriamente la salud, y también afecta la capacidad de conducir un automóvil. Para manejar responsablemente es necesario tener todas las capacidades al máximo nivel de rendimiento, para poder reaccionar. Aun en pequeñas cantidades, el alcohol y las drogas alteran nuestras capacidades, no tenemos la misma capacidad de concentración ni de reacción.

Debemos recordar....

- ▲ Que cuando bebemos nunca somos capaces de controlar la situación al 100%, la concentración y los reflejos quedan perjudicados y para movilizarnos por la carretera necesitamos estar en pleno uso de nuestras capacidades.
- ▲ Abrochamos el cinturón de seguridad siempre, seamos conductores o pasajeros.
- ▲ Protegernos con un casco si vamos en moto o en bicicleta.
- ▲ Respetar siempre las señales de tráfico.
- ▲ Decir un **NO** rotundo a las drogas y al alcohol.
- ▲ Declarar un **NO** a las competencias y a los juegos en la carretera.
- ▲ Evitar las distracciones en la carretera.
- ▲ Estar siempre atentos.
la importancia de guardar las distancias con los otros vehículos, peatones y ciclistas.
- ▲ Disminuir la velocidad del vehículo, al cruzar.
- ▲ Que solo podemos cruzar por los sitios destinados a ello, aunque estén lejos. Debemos tener una visibilidad correcta para cruzar. Si voy a cruzar pero no veo bien si vienen vehículos mejor busco otro punto permitido por donde cruzar de manera más segura, aunque esté lejos. Si sabemos de ciertas pasarelas que no se utilizan porque acostumbran a producirse ataques armados, debemos hacer saber a las autoridades lo que ocurre en ese punto y la imposibilidad de los peatones de poder cruzar de manera segura por ningún otro punto. Las autoridades deben afrontar la situación y **proporcionar** la ayuda necesaria.



Por ejemplo, pueden poner a un policía en los puntos donde se generan problemas o controlar por medio de un sistema de cámaras o de algún aviso.

Muchos jóvenes tienen su primer contacto individual con la carretera si manejan una moto. Aunque es ágil para movilizarse en caso de tráfico los riesgos que se corren son

En caso de que seamos motoristas

- ▲ Como siempre, la obligación n°1 es utilizar el casco. Es el elemento necesario para ayudarnos a prevenir y reducir las posibles lesiones, en caso de accidente. El casco debe estar en buen estado y tener las características necesarias para una correcta **sujeción**.
- ▲ Debemos utilizar ropa adecuada, resistente a la lluvia y al viento, incluir unas buenas botas y unos guantes adecuados.
- ▲ Si tenemos frío o nos mojamos nos costará mucho más concentrarnos y reaccionar. Debemos tener alguna solución **anti-vaho** para el casco e impedir que se empañe.
- ▲ Para frenar, se recomienda repartir el esfuerzo: un 60% en la rueda de adelante y un 40% en la rueda de atrás. Eso es así porque la rueda de atrás bloqueada es más fácil de controlar. Como motoristas debemos tener muy presente que la
- ▲ visibilidad se reduce mucho y que debemos hacernos ver, debemos encender las luces y utilizar colores llamativos así como elementos reflectantes.

- 
- ▲ Conocer bien la ley y cumplir con los requisitos establecidos en ella, como el chaleco que muestra el número de placa y el casco, también con dicho número.
 - ▲ Las marcas viales del pavimento son muy resbaladizas. Se deberá evitar manejar sobre ellas.

El Reglamento de Tránsito, en su artículo 109 dice:

“Todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación: en general, cuantas circunstancias concurren en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a las mismas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.”

Esto significa:

Ser conscientes de nuestro estado antes de conducir. Si sentimos que tenemos sueño, que estamos demasiado cansados, que nos encontramos mal de salud, si estamos demasiado tensos o nerviosos es mejor parar y reflexionar y optar por tomar otro medio de transporte.

Adaptar nuestra velocidad a los estados de la vía y a los cambios climáticos para poder reaccionar con el tiempo suficiente.





Debemos saber acerca de:

El estado de las carreteras:

Es una **competencia** del Estado la de comprobar las condiciones de las carreteras y solucionar los problemas que surgen en ellas. Es importante utilizar buenos materiales, para que las obras que se realicen sean duraderas. Se debe invertir dinero, para mejorar la calidad de las infraestructuras: carreteras, puentes, etc. Muchas veces, hay carreteras con **badenes** o con rocas en el medio, lógicamente, estas son situaciones que se deberían corregir inmediatamente. Cuando nos encontremos con estos contratiempos, debemos comunicarles a las autoridades inmediatamente, para que se apresuren en corregirlo. También la mala señalización en las carreteras puede provocar problemas.

El estado del vehículo:

Cada vez, los vehículos son más modernos y están mejor equipados, tanto en seguridad pasiva (cinturones de seguridad) como en seguridad activa (la iluminación del carro). Pero, en Guatemala, por ejemplo, se utilizan también muchos vehículos que han tenido muchos propietarios y bastantes años de uso, además desconocemos cómo los utilizaron, si bien o mal. Es importante que en el momento de comprar un vehículo usado y antes de ponerlo en circulación, nos **cercioremos** de que está en condiciones óptimas, para evitar cualquier sobresalto o posible accidente.



Las condiciones meteorológicas:

Vivimos en un país donde llueve bastante y a veces de manera muy intensa. Cuando caen las primeras gotas se forma una capa en el suelo que resulta extremadamente resbalosa y peligrosa. Debemos adaptar la velocidad a estas condiciones y vigilar cuando frenemos, para no perder el control. Debemos estar preparados para reaccionar y no sobresaltarnos cuando ocurra. Si nos damos cuenta de que perdemos el control o que no tenemos la visibilidad, lo mejor es orillarse en un sitio donde no moleste al resto de conductores y esperar que pase la lluvia intensa. Otra de las condiciones meteorológicas a tener muy en cuenta es la neblina. A veces puede resultar tan intensa que nos impida la visibilidad. Debemos tomar las medidas oportunas como prender las correspondientes luces, para ver y para que nos vean.

EL CONDUCTOR DEBE

- Respetar los límites de velocidad.**
- Respetar los semáforos.**
- Ceder la vía en los sitios establecidos.**
- Abrocharse el cinturón de seguridad del vehículo.**
- Respetar los pasos peatonales.**



LAS DISTRACCIONES

Las principales distracciones de los conductores son:

- 1. El celular:** Buscar o responder el celular mientras se maneja provoca que nos distraigamos y no prestemos la misma atención. Es mejor colocarlo en un lugar seguro antes de salir y mejor aún, utilizar un sistema de manos libres para poder contestar sin necesidad de mover las manos del volante.

Los consejos

- ⚠ Si necesitamos hacer una llamada, la haremos antes de empezar el viaje.
- ⚠ Si es urgente responder y no disponemos de un teléfono. para hacerlo sin necesidad de tocarlo, y si llevamos pasajeros, les pediremos que respondan. El conductor debe concentrarse en la conducción. Si vamos solos y necesitamos contestar de manera urgente nos orillaremos de manera segura y contestaremos.

2. El equipo de música: Cambiar la emisora de radio con las manos o cambiar un cd significa que apartamos nuestra vista de la carretera lo que significa un gran riesgo.

Los consejos

- △ Antes de empezar el trayecto seleccionaremos la música que queremos o la emisora de radio.
- △ Si van pasajeros, es mejor que se ocupen ellos del aparato durante el trayecto.
- △ Es aconsejable llevar la música o la radio a un volumen moderado, para evitar que nos impida oír cualquier sonido o aviso del exterior.

3. Objetos: Antes de empezar cualquier trayecto debemos comprobar que todos objetos están bien colocados, mejor en el maletero, para que no se desplacen de un lado a otro y en caso de choque, éstos no nos impacten.

4. La publicidad: En algunas carreteras se concentra demasiada publicidad. Está colocada demasiada cerca de la carretera y están muy juntas unas con las otras. También desprenden una intensa luz durante la noche. Debemos tener presente que la publicidad es un elemento altamente distractor.



- 
- 5. Una persona o un objeto:** Nos puede distraer y causar una disminución de nuestra atención. Puede ser dentro del vehículo o de fuera. Puede ser la mascota que llevamos dentro u otro pasajero. Cuando nos distraemos nuestra atención disminuye y resulta complicado poder reaccionar y planificar las maniobras del vehículo correctamente, de esta manera fácilmente se puede producir una **colisión** con el vehículo de enfrente o el atropello de un peatón irresponsable que cruza por la carretera.
 - 6. El calor:** Si hace mucho calor, podemos perder la concentración y sentirnos mareados. Si el vehículo no lleva aire acondicionado es recomendable parar y refrescarse antes de continuar.
 - 7. Otros accidentes:** Si pasamos por el lado de un accidente que ya está asistido por el personal calificado, no podemos distraernos, porque podemos causar otro accidente. Nuestra mirada y atención deben estar puestas en el camino.
 - 8. Luces extremadamente intensas:** A veces los vehículos que vienen en dirección contraria no respetan el cambio de luces y van con las luces altas, cuando no deberían. Un fuerte destello de luz nos puede hacer perder la concentración.

Principales distractores:

Las distracciones más frecuentes por elementos en el interior	Las distracciones más frecuentes por elementos externos
Cambiar la emisora de radio	<i>Escena de un accidente</i>
Hablar con los pasajeros	<i>Un cartel publicitario</i>
Marcar un número de teléfono	<i>Mirar a peatones</i>
Hablar por el celular	<i>Señalización confusa</i>
Mirar un mapa	<i>Buscar un estacionamiento</i>
Buscar algún objeto en el suelo o en la bolsa	<i>Obras en la carretera</i>
Atender a niños pequeños	<i>Ciclistas circulando cerca</i>

Clases de distracciones:

- ▲ **La distracción visual** nos aparta la vista de la carretera.
- ▲ **La distracción auditiva** hace que pongamos más atención a las voces o sonidos más que en la carretera. Por ejemplo, hablar con los pasajeros o escuchar la radio. La distracción física se produce cuando separamos las manos del volante, por ejemplo, cuando buscamos el teléfono celular o prendemos un cigarrillo.

Si contestamos el teléfono o buscamos los lentes mientras manejamos se reduce la distancia de seguridad con el carro de adelante y nos costará más reaccionar, si el conductor del vehículo frena repentinamente. **Debemos preparar todo lo necesario antes de iniciar el viaje:** (la emisora, la bolsa etc...) si surge la necesidad de responder una llamada telefónica o atender a un niño, es mejor parar el vehículo. Si pensamos, por ejemplo, en un celular que no está conectado a un aparato que nos permita hablar sin tocarlo.

Primero se deberá buscar el celular, a veces estará dentro de una bolsa, eso significará desviar la mirada de la carretera y apartar una mano del volante. Si se decide contestar o llamar, la mano continuará ocupada y no estará en el volante. ¿Cuánto riesgo significa eso?

▲ **La distracción mental** cuando nuestros pensamientos nos causan la distracción.

Al mismo tiempo las distracciones pueden ser:

- ▲ Distractores externos: se encuentran fuera del vehículo.
- ▲ Distractores internos: se encuentran dentro del vehículo.



Desatendemos la conducción cuando:

1. Realizamos otra actividad mientras manejamos: cambiamos de emisora de radio, hablamos por celular, nos miramos en el espejo o miramos la publicidad, entre otros.
2. Cuando realizamos maniobras propias de la conducción que nos obligan a apartar la atención hacia delante, por ejemplo, mirar por el espejo retrovisor o mirar la velocidad que llevamos.
3. Cuando nos da sueño.

Estar distraídos, llevar una velocidad demasiado alta, no respetar la distancia con el vehículo de enfrente, no respetar las señales de tránsito, rebasar cuando no está permitido hacerlo, no respetar el semáforo y no respetar el paso para peatones aumentan las posibilidades de sufrir un accidente.



ACCIONES IMPORTANTES

Hay tres acciones que son muy importantes en la conducción:

- 1. La prevención:** son aquellas acciones que realiza el conductor para intentar evitar que se produzcan actividades distractoras. La prevención se debe hacer antes de iniciar el viaje.
 - △ Abrocharse el cinturón de seguridad, colocar bien el sillón y regular los espejos.
 - △ Dejar listas las cosas que puedo necesitar: preparar las gafas de sol, pañuelos y el celular.
 - △ Dormir suficiente.
 - △ No haber ingerido comidas demasiado pesadas, que nos puedan causar malestar.
 - △ No haber consumido ni drogas ni alcohol.
 - △ Si tomamos medicamentos, comprobar sus efectos secundarios tales como la somnolencia.
 - △ Los niños deben ir asegurados con las sillas especiales, para que en caso de impacto no salgan hacia adelante.
 - △ Los animales deben ir sujetos en sus cestas, para evitar que se desplacen durante la conducción.
 - △ Los paquetes y las bolsas es mejor ponerlas en el maletero para evitar que se desplacen y nos causen molestias.
 - △ No se puede circular ni con tres ni cuatro personas en un ciclomotor.
 - △ Las luces deben funcionar correctamente y se deben prender cuando sea necesario.
 - △ No se puede llevar más personas de la cuenta en el carro.

Elementos a revisar antes de empezar

- 1.- El estado de las llantas.
- 2.- El estado de los frenos.
- 3.- Los cinturones de seguridad.
- 4.- Los pides vías.
- 5.- La batería.

Durante el viaje:

- ▲ Mantener una temperatura templada o fresca, si hace demasiado calor nos puede provocar sueño.
- ▲ Si el trayecto es largo es aconsejable hacer paradas en el camino para descansar y para relajar los músculos.
- ▲ No beber alcohol.
- ▲ No fumar dentro del vehículo.
- ▲ Si sientes que te invade el sueño es mejor parar.
- ▲ Si paras a comer durante el trayecto es mejor elegir comidas ligeras.
- ▲ El cansancio aumenta el riesgo de sufrir un accidente. Es importante parar y descansar.
- ▲ Mientras se conduce es importante no distraerse. El celular, cambiar la música, mirar a los pasajeros, mirar otros accidentes puede provocar accidentes.



2. La concentración: Es la capacidad del conductor para prestar atención a la conducción al evitar cualquier otra actividad.

3. La anticipación: Es la capacidad del conductor para entender su situación y el comportamiento de los demás conductores.

COMPORTAMIENTO AL VOLANTE



Alcohol

Las bebidas alcohólicas son uno de los factores de mayor riesgo aunque se consuma en pequeñas cantidades. El alcohol disminuye los reflejos, altera el campo de visión y alarga el tiempo de reacción.

Drogas

El consumo de drogas altera la capacidad para conducir un vehículo. Hay sustancias que al parecer, ayudan a estar más despierto y con más energía que nunca para que parezca que controlas la situación, es ficticio.

Medicamentos

Debemos comprobar los efectos secundarios de los medicamentos que consumimos, más si vamos a manejar. Hay algunos medicamentos que son muy relajantes y nos puede provocar somnolencia.





Estrés, fatiga y sueño:

Son factores altamente peligrosos durante la conducción porque provoca que no estemos en condiciones óptimas para manejar, cuesta más la concentración y cuesta más reaccionar a los peligros, lo que eleva la posibilidad de accidente.

Velocidad:

La velocidad influye en el número de accidentes y en la gravedad de los daños causados. Competir para demostrar que tan potente es nuestro vehículo o cómo de intensamente puedes apretar el acelerador, es algo que está bien en las películas pero no en la vida real. Actos como estos ponen tu vida en peligro y la del de personas que transitan por la calle.

ELEMENTOS DE SEGURIDAD PASIVA

El casco:

Todos los conductores y pasajeros de ciclomotores y motocicletas y deben llevar casco. Igualmente los ciclistas deberían llevar su correspondiente casco de protección.

El cinturón:

Se debe colocar antes de iniciar el trayecto y durante todo el recorrido. Lo deben utilizar tanto el piloto, el copiloto como el resto de pasajeros de la parte trasera. En caso de un brusco frenazo los pasajeros de la parte posterior salen impactados hacia delante.

Los sistemas de retención infantil:

Todos los niños deben ir sentados en su correspondiente sistema que les permita una óptima sujeción e impide que en caso de colisión se desplace.



EN CASO DE ACCIDENTE

- 1. Estacionar el vehículo fuera de la carretera,** para que no moleste a los otros vehículos y evitar otro accidente.
- 2. Señalizar:** Es recomendable llevar un triángulo y una armilla reflectantes, para que nos veamos antes de llegar al lugar donde está el vehículo y así avisar al resto de conductores.
- 3. Avisar:** Si es necesario avisaremos a los bomberos para que nos atiendan o en caso contrario llamaremos a la grúa para que nos asista.
- 4. Socorrer:** Solo en caso de que tengamos conocimientos médicos atenderemos a los posibles heridos. Es mejor limitarnos a poner pañuelos para contener la sangre y esperar el personal médico especializado, para tratar a los heridos. Excepcionalmente, si el vehículo está a punto de incendiarse, se moverá a los heridos. No es recomendable darles agua ni alimentos a los heridos.

En cambio, sí es recomendable cubrirlos sin moverlos, para que no se enfríen demasiado. A un motorista nunca se le debe quitar el casco.



EL GLOSARIO

Badenes: Depresión en la superficie de un camino o de una carretera

Bienestar: Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.

Proporcionar: Poner a disposición de alguien lo que necesita o le conviene.



Por: Marta Soto
Palabras: 3,400
Imágenes: Depositphotos

