



# Educación vial

Por: Marta Soto



# Índice

El relato del día

3

Las distracciones

8

Clases de distracciones

10

Los tiempos protagonistas

15

Acciones importantes

16

Comportamiento al volante

19

Elementos de seguridad pasiva

21

En caso de accidente

23

Glosario

25

## El relato del día

• Ultimamente, Leo ha notado que sus alumnos piensan tener vehículo, cuando vayan a la universidad. Otros se inclinan más por las motocicletas. Consciente, que los accidentes por imprudencias en la conducción, son elevados Leo ha decidido orientar a sus alumnos, con herramientas. Herramientas, que les ayuden a tomar consciencia de la necesidad de prevenir y de tener una actitud atenta en el volante. Muchas veces cuando ha ido en camioneta, ha observado el comportamiento de los conductores. Ha encontrado que algunos son bastante imprudentes: no llevan luces, van cuatro personas en una moto, rebasan por la derecha y claro está, también están los que manejan pensando que pertenecen a fórmula 1. Ponen en peligro, a las personas que llevan como pasajeros, a los peatones, y a otros carros, porque a velocidades altas es muy difícil reaccionar y muy difícil salir ileso. Leo ha decidido hacer unas jornadas de educación vial. Irá a la PMT y a los Bomberos para solicitarles apoyo con estas actividades, explicándoles sus experiencias y recomendaciones.



Las principales causas de muerte entre la población juvenil, son los accidentes de tránsito. En muchos casos, podría haberse evitado, actuando de manera prudente. Significa que, tomando las medidas correctas las víctimas se reducirían.

Pero no sólo las medidas que toma la persona son influyentes para evitar los accidentes.

También intervienen el estado de las carreteras, el estado del vehículo y las condiciones meteorológicas.

### **El estado de las carreteras:**

Es competencia del Estado, comprobar el buen funcionamiento de las carreteras y solucionar los problemas que puedan surgir. Es importante utilizar materiales de calidad, para que las obras sean duraderas. Se debe invertir dinero para mejorar la calidad de las carreteras, puentes...En ocasiones, se han encontrado carreteras con baches o con rocas en medio, lógicamente estas son situaciones que deberían corregirse inmediatamente. De encontrarnos con estos contratiempos, deberíamos comunicarlo de inmediato a las autoridades, para que solventen el problema. La mala señalización en las carreteras también provoca problemas.



El estado del vehículo:

Cada vez la tecnología está más avanzada. Los vehículos están mejor equipados, tanto en seguridad pasiva (cinturones de seguridad) como en seguridad activa. En nuestro país utilizan vehículos, que tienen muchos años de uso y han tenido varios propietarios; desconocemos el mantenimiento y trato que han dado al vehículo. Es importante que al comprar un vehículo usado, nos cercioremos 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 intensamente. Cuando caen sobre el asfalto las primeras gotas de lluvia, se forma una capa en el suelo que resulta extremadamente resbalosa y peligrosa. Debemos adaptar la velocidad, a estas condiciones y ser cuidadosos al frenar para no perder el control.

Debemos estar preparados para reaccionar y no sobresaltarnos cuando ocurran inconvenientes. De perder el control o no tener la visibilidad ideal, lo mejor es orillarse en un sitio, donde no perturbe al resto de conductores y esperar que cese la lluvia. Otra de las condiciones meteorológicas a considerar es la neblina. A veces, puede resultar tan intensa la neblina, que impida la visibilidad. Debemos tomar las medidas oportunas, como encender las luces, para ver y para que nos vean.





Cuando manejamos intervienen varios factores, por eso es una actividad compleja. Las condiciones del tráfico cambian a cada momento. Debemos pensar en las acciones, de manera rápida y hacerlas bien, para nuestra propia seguridad y la de los demás.

Cuando manejamos debemos estar pendientes: de nuestro vehículo, de nuestra velocidad, de los otros vehículos, de las señales de tránsito y de los peatones que cruzan.





• Una de las principales causas de los accidentes, son las distracciones que se producen mientras se maneja. Es decir, acciones que dependen del factor humano, que las podemos controlar.

### **Desatendemos la conducción cuando:**

- 1.- Realizamos otra actividad mientras manejamos: cambiar de emisora de radio, hablar por celular, platicar con los pasajeros, mirar en el espejo o ver la publicidad, entre otros.
- 2.- Realizamos maniobras propias de la conducción, que nos obligan a apartar la atención hacia delante, por ejemplo mirar por el retrovisor o mirar la velocidad que llevamos.
- 3.- Tenemos sueño.
- 4.- Cualquier otra situación nos desvíe la atención, de la tarea de conducir.

### **Existe una distracción cuando:**

Una persona o un objeto nos distraen y disminuye nuestra atención. Puede ser dentro o fuera del vehículo. Puede ser la mascota que llevamos dentro o la publicidad que está fuera. Cuando nos distraemos, nuestra atención disminuye y es casi imposible

reaccionar y planificar las maniobras del vehículo correcta y fácilmente. Puede producirse una colisión con el vehículo de enfrente o atropellar a un peatón irresponsable que cruza por la carretera.

Nos distraemos voluntariamente o nos distraen, ambas situaciones restan atención a la conducción.

Estar distraídos, conducir a velocidad alta, no respetar la distancia con el vehículo de enfrente, no respetar las señales, rebasar cuando no está permitido, no respetar el semáforo y no respetar el paso peatonal aumentan las posibilidades de sufrir un accidente.





- **La distracción visual:** Es la que nos aparta la vista de la carretera.

- **La distracción auditiva:** Es cuando prestamos más atención a las voces o sonidos que a 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 celular o encendemos un cigarrillo.

Si contestamos el teléfono o buscamos los lentes, mientras manejamos, se reduce la distancia de seguridad, con el carro de adelante y costará más reaccionar. Debemos preparar todo lo necesario, antes de iniciar el viaje: (la emisora, la bolsa etc...) Si surge la necesidad de responder a un celular o atender un niño, es mejor parar el vehículo.

Por ejemplo, el celular está sonando. Primero debe 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 decidiera contestar o llamar, la mano continuará ocupada y no estará en el volante. ¿Cuánto riesgo significa eso? ¿Vale la pena?

Al mismo tiempo las distracciones pueden ser:

- La distracción mental: Cuando nuestros pensamientos nos causan la distracción.
- Distractores externos: Se encuentran fuera del vehículo.
- Distractores internos: Se encuentran dentro del vehículo.

### **Nivel de complejidad**

En las distracciones existen diferentes niveles de complejidad:

- Nivel bajo: Regular la temperatura del carro, una conversación, encender la radio.
- Nivel medio: Hablar por el celular, mirar objetos fuera del vehículo, poner un Cd.
- Nivel alto: Marcar un número en el celular, escribir un mensaje de texto en el celular, atender a personas o animales de la parte trasera.

### **Principales distractores**

#### **El celular:**

Si necesitamos hacer una llamada la haremos antes de empezar el viaje o después.

De ser urgente responder y no disponer de teléfono para hacerlo sin necesidad de tocarlo



y llevamos pasajeros. Pediremos a los pasajeros que respondan, el conductor debe concentrarse en la conducción. Si vamos solos y es urgente contestar nos orillaremos de manera segura y respondemos.

### **Equipo de música:**

Antes de empezar el trayecto, seleccionar la música o la emisora de radio.

Si se llevan pasajeros, es mejor que ellos se ocupen del aparato, durante el trayecto.

Es aconsejable llevar un volumen moderado, no demasiado alto, para evitar que nos impida escuchar cualquier sonido o aviso del exterior.

### **La publicidad:**

En algunas carreteras, se concentra demasiada publicidad. Está colocada demasiado cerca de la carretera y están muy juntas, una con otra. Algunas, irradian una intensa luz, durante



la noche. Debemos tener presente que la publicidad, es un elemento altamente distractor.

**Los pasajeros:** Mirar a los pasajeros, mientras se maneja, no es recomendable, ya que apartamos nuestra mirada de la carretera. Si necesitamos atender a alguien debemos orillarnos y detener el vehículo.

**El calor:** Si hace mucho calor, podemos perder concentración y sentirnos mareados. Si el vehículo, no tiene aire acondicionado, es recomendable parar y refrescarse antes de continuar.

**Otros accidentes:** Si pasamos al lado de un accidente, que ya está asistido por el personal calificado, no debemos distraernos; podríamos causar otro accidente. Nuestra mirada y atención deben estar puestas siempre en nuestro camino.

**Luces extremadamente intensas:** A veces, los vehículos que vienen en dirección contraria traen luces altas y no respetan el cambio de luces. Con un fuerte destello de luz, puede perder la concentración cualquier conductor.

<b>Las distracciones más frecuentes por elementos en el interior</b>	<b>Las distracciones más frecuentes por elementos externos</b>
Cambiar la emisora de radio	Escena de un accidente
Hablar con los pasajeros	Un cartel publicitario
Marcar un número de teléfono	Ver a los peatones
Hablar por el celular	Señalización confusa
Mirar un mapa	Buscar un estacionamiento
Buscar algún objeto en el suelo o en la bolsa	Obras en la calzada
Atender a niños pequeños	Ciclistas circulando (No a la orilla)

## Los tiempos protagonistas

**El tiempo de distracción:** Tiempo que el conductor aparta la vista de la vía, a causa de la distracción.

**El tiempo de reacción:** Tiempo que al conductor le lleva reaccionar, a partir del momento en que percibe el riesgo.

**El tiempo de frenada:** Tiempo necesario para que el vehículo frene totalmente, una vez se ha presionado el freno.



**¡La velocidad tiene un papel muy importante!  
Cuanto más rápido vaya el vehículo, mucho mayor será el riesgo de accidente y las consecuencias mucho más graves.**



## Acciones importantes

Hay tres acciones que son muy importantes en la conducción

### **1. La prevención:**

Acciones que realiza el conductor, para evitar que se produzcan actividades distractoras. La prevención se debe hacer antes de iniciar el viaje.

**Antes de empezar:** Cuando subimos al vehículo, para empezar a conducir, debemos encontrarnos en las mejores condiciones. Es importante:

- Abrocharse el cinturón de seguridad, colocar bien el sillón y regular los espejos.
- Dejar listos los objetos que pueden necesitarse: los anteojos de sol, pañuelos y el celular.
- Previo a manejar, dormir las horas necesarias.
- No haber ingerido comidas demasiado fuertes, que puedan causar malestar.
- No haber consumido drogas o alcohol.
- De haber tomado medicamentos, verificar los efectos secundarios, especialmente la somnolencia.
- Los niños deben ir asegurados con las sillas especiales, para no lesionarse en caso de impacto.

- Los animales deben sujetarse en sus cestas, para evitar desplazamiento durante la conducción.
- Los paquetes y bolsas es mejor colocarlas en el maletero (baúl) para evitar que se desplacen y causen molestias.
- No se debe circular, con tres ni cuatro personas en una motocicleta.
- Las luces deben funcionar correctamente y deben encenderse de ser necesario (Cuando empieza a obscurecer, por neblina o por lluvia).
- No se pueden llevar más personas de lo estipulado por asientos en el vehículo.

Elementos que deben revisarse antes de empezar la conducción:

- 1.- El estado de los neumáticos.
- 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 puede provocarnos sueño.



- Si el trayecto es largo, es aconsejable hacer paradas cada cierto tiempo, para descansar y relajar los músculos.
- No beber alcohol.
- No fumar dentro del vehículo.
- Si sientes sueño, es mejor parar.
- Si se decide 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 otros accidentes, ver a los pasajeros, puede provocar accidentes.

## **2. La concentración:**

Es la capacidad del conductor, para prestar atención únicamente a la conducción, evitando cualquier otra actividad.

## **3. La anticipación:**

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. A pesar, de haber consumido pequeñas cantidades. El alcohol, disminuye los reflejos, altera el campo visual y alarga el tiempo de reacción.

**Drogas:** El consumo de drogas, altera la capacidad de conducción. Existen sustancias, que aparentemente te hacen estar más despierto y con más energía, pareciera que controlarás la situación, pero eso es ficticio.

**Medicamentos:** Previo a consumir medicamentos, debemos leer los efectos secundarios que pueden darse; especialmente si vamos a manejar. Hay algunos medicamentos, que son muy relajantes y pueden provocarnos somnolencia.

**Estrés, fatiga y sueño:** Son factores altamente peligrosos durante la conducción. Provocan que las condiciones no sean óptimas para manejar, cuesta más la concentración y cuesta más reaccionar a los peligros, lo cual eleva las posibilidades de accidente.

**Velocidad:** La velocidad, influye en la cantidad de accidentes y en la gravedad de los daños causados. Competir, para demostrar que tan potente es el vehículo o qué 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 de las personas que transitan por la calle.





## Elementos de seguridad pasiva

El casco:

Todos los conductores y pasajeros de motocicletas 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, como el copiloto y el resto de pasajeros de la parte trasera. Al no contar con cinturón, 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 sillón. Esto les permite una óptima sujeción e impide que en caso de colisión se desplacen.





## En caso de accidente

- 1.- Estacionar el vehículo fuera de la carretera, para no interferir en la movilización de los otros vehículos (obstaculizar el tránsito) y evitar accidentes.
- 2.- Señalizar. Es recomendable llevar un triángulo reflectante y una armilla reflectante, para avisar por medio de estos elementos que existe un carro varado, al resto de conductores.
- 3.- Avisar: De ser necesario avisaremos a los bomberos para que atiendan, en caso contrario llamar a la grúa.
- 4.- Socorrer: Sólo en caso de contar con conocimientos médicos, asistiremos a los heridos. Es mejor, limitarnos a poner pañuelos para contener la sangre y esperar al personal médico especializado. Únicamente, si el vehículo está a punto de sufrir un incendio se moverá a los heridos. No es recomendable, dar agua, ni alimentos a los heridos. En cambio, es recomendable cubrir a los heridos, para que no se enfríen demasiado, sin movilizarlos. A un motorista nunca se le debe quitar el casco.



**Competencia:** Obligación de una entidad para ser responsable de una labor.

**Imprudente:** Que no tiene prudencia

**Seguridad activa:** Es el conjunto de todos aquellos elementos que contribuyen a proporcionar una mayor eficacia y estabilidad al vehículo en marcha y en la medida de lo posible evitar un accidente: Sistema de frenado, sistema de dirección, sistema de suspensión, los neumáticos y su adherencia al suelo, la iluminación, sistema de control de estabilidad.

**Seguridad pasiva:** Son los elementos que reducen al mínimo los daños que se pueden producir cuando el accidente es inevitable: los cinturones de seguridad, las bolsas de aire

**Ciclomotor:** Es un vehículo no considerado de motor con características (potencia cilindrada, velocidad máxima) inferiores a las motocicletas. Su cilindrada es menor de 50cc. Según el reglamento general de vehículos el ciclomotor no está considerado como un vehículo de motor tenga dos, tres o cuatro ruedas.

# Educación vial

A close-up, high-angle photograph of a car tire tread. The tread features a complex pattern of sipes and grooves, designed for traction. The lighting is dramatic, highlighting the texture and depth of the grooves against a dark background.

Por: Marta Soto  
Palabras: 2,533  
Imágenes: Shutterstock