



# Yo soy #SafeDriver



No conduzco si estoy cansado y evito las distracciones al volante



**TotalEnergies**



# No conduzco si estoy cansado y evito las distracciones al volante

2 de cada 10 accidentes graves se producen por cansancio o falta de atención del conductor. Saber conducir también significa, por lo tanto, saber descansar y prescindir de cualquier actividad que pueda perturbar su atención al volante.



## Evalúo mi nivel de cansancio.

El cansancio se convierte en un problema en el momento en el que compromete mi capacidad para realizar tareas que requieren atención, lucidez y reflejos.

Las consecuencias son comparables a las de conducir bajo los efectos del alcohol:

- ▶ Dificultad para mantener una trayectoria y una velocidad constantes.
- ▶ Disminución de la atención.
- ▶ Aumento del tiempo de reacción.
- ▶ Tendencia a correr riesgos, afectación de la memoria.
- ▶ Alteración de la capacidad de discernimiento, somnolencia.



## Evito cualquier distracción al volante.

Distraerse al volante significa desviar la atención de las actividades imprescindibles para conducir de forma segura con el fin de atender otra actividad.

Estar distraído al volante ralentiza los reflejos, disminuye la capacidad de discernimiento, reduce el campo de visión y puede ocasionar lesiones o la muerte del conductor, los pasajeros u otros usuarios de la vía.

La somnolencia al volante es la causa del **20 %** de los accidentes mortales en carretera.

Fuente: Instituto Nacional Francés del Sueño y la Vigilancia (INSV)



En 3 segundos un vehículo que circula a 60 km/h recorre **50 metros**. Cerrar los ojos unos segundos puede tener consecuencias nefastas.



El **59 %** de los conductores utilizan su smartphone al volante.

Fuente: Prevención vial

Usar el teléfono mientras se conduce multiplica

por **4** el riesgo de accidente.

Fuente: OMS

Enviar un mensaje de texto multiplica por **23** el riesgo de accidente.

Fuente: Virginia Tech Transportation Institute



Las distracciones al volante son la causa del **25 %** de los accidentes mortales en carretera.

Fuente: ONISR 2018 (Observatorio Nacional Interministerial de Seguridad Vial de Francia)





# Cansancio al volante

## Buenas prácticas

Existen algunas reglas que deben conocerse y respetarse para prevenir el cansancio al volante.

- Preparo el itinerario e identifico las áreas de descanso antes de salir.**

De esta manera puedo prever los descansos durante el trayecto.

- Salgo descansado.**

Se recomienda dormir de 7 a 8 horas por la noche. Evito, por lo tanto, traspasar u horarios intempestivos si me espera un largo trayecto al volante.

- Sé detectar los signos de cansancio.**

Dificultad para concentrarse, nuca tensa, dolor de espalda, necesidad constante de cambiar de posición, múltiples bostezos, párpados pesados, mirada fija, adormecimiento de las piernas. Todos estos son signos que indican que es necesario detenerse.

- Me tomo un descanso en cuanto aparece algún signo de cansancio.**

Es obligatorio descansar por lo menos 10 minutos por cada 2 horas que se conduce en el caso de vehículos ligeros, y hacer una pausa como mínimo de 30 minutos cada 4 horas y media en el caso de vehículos pesados.

- Estoy más atento en determinadas horas del día.**

Las primeras horas de la tarde (de 13:00 a 15:00 h) y la madrugada (de 02:00 a 05:00 h) son las horas más propensas a que aparezca la somnolencia.

“

**Mi regla de oro es descansar en cuanto me siento cansada. ”**

Angel



### ¿Lo sabía?

Determinados factores favorecen e incluso agravan el cansancio:

- ▶ La ausencia de descansos regulares.
- ▶ Una comida demasiado copiosa, demasiado dulce o con exceso de grasa.
- ▶ Fumar, porque reduce la cantidad de oxígeno en el habitáculo del vehículo.
- ▶ Los medicamentos, ya que algunos pueden tener efectos peligrosos en la conducción. Por ejemplo, los somníferos y los antidepresivos pueden mermar considerablemente la atención.
- ▶ El consumo, aunque sea moderado, de alcohol o estupefacientes.

El riesgo de accidente es de

**3 a 4 veces**

**más alto durante los 30 minutos siguientes a la aparición de los primeros signos de somnolencia.**

*Fuente: Instituto Nacional Francés del Sueño y la Vigilancia (INSV)*



# Distracciones al volante

## Buenas prácticas

Existen cuatro tipos de distracciones al volante: visuales, auditivas, físicas y cognitivas. ¿Cómo se pueden evitar?

**Una distracción visual** consiste, por ejemplo, en apartar los ojos de la carretera para realizar una tarea que no tiene nada que ver con la conducción.

Para no distraerse:

- No aparto la vista de la carretera.
- Estaciono si tengo que consultar instrucciones.
- Evito fijar la mirada en la pantalla de mi GPS o de mi teléfono para seguir mi itinerario.

**Una distracción auditiva** se produce cuando el volumen de un dispositivo no deja oír los demás sonidos ambientales, como la sirena de una ambulancia.

Para evitarlo:

- Bajo el volumen de la radio.
- Estoy atento a cualquier sonido inusual.
- Pongo mi teléfono en modo «No molestar».



“

**No utilizo jamás el teléfono cuando conduzco. Lo dejo guardado en el bolso.** ”

Véronique



6 - 7

**Una distracción física** consiste, por ejemplo, en dejar de agarrar el volante con las dos manos para manipular un dispositivo.

Para no caer en la tentación:

- Dejo el teléfono fuera de mi alcance.
- Configuro todo lo necesario para conducir antes de arrancar.
- Evito tener que manipular un dispositivo del habitáculo del vehículo una vez emprendida la marcha (radio, GPS, temperatura, regulador de velocidad, etc.).
- Evito comer, beber o fumar al volante.
- En general, intento no agarrar objetos mientras conduzco.

### Las cinco principales distracciones que deben evitarse al volante

1. El teléfono móvil (envío de mensajes de texto, conversaciones y GPS).
2. Equipo y controles del vehículo (ventanas, radio, aire acondicionado, etc.).
3. Los pasajeros.
4. Comer, beber y fumar.
5. Las distracciones procedentes del exterior del habitáculo.

**Una distracción cognitiva** consiste, por ejemplo, en pensar en una conversación en lugar de analizar las condiciones de circulación.

Para evitarlo:

- No atiendo llamadas telefónicas, tampoco con un kit de manos libres.
- Permanezco concentrado en la carretera.
- Controlo mis emociones.

**Enviar o recibir un mensaje obliga a apartar los ojos de la carretera 5 segundos. Durante ese intervalo, a 90 km/h se recorren**

**125 metros, es decir, el equivalente a un campo de fútbol.**

*Fuente: Instituto Nacional Francés del Sueño y la Vigilancia (INSV)*



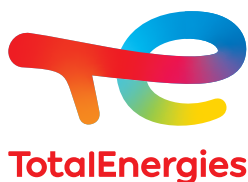
**¿Desea obtener más información?**

No dude en conectarse a la Toolbox HSE para acceder a todo el contenido de las campañas «#SafeDriver».

**TotalEnergies es una Compañía multienergía internacional** de producción y suministro de energía: petróleo y biocarburantes, gas natural y gases verdes, energías renovables y electricidad.

Nuestros más de 100 000 empleados trabajan para suministrar una energía más segura, más limpia, más fiable y accesible para el mayor número posible de clientes.

Con presencia en más de 130 países, TotalEnergies otorga al desarrollo sostenible en todas sus dimensiones una importancia fundamental en el marco de todos sus proyectos y operaciones, para así contribuir al bienestar de las poblaciones.



### **TotalEnergies SE**

2 place Jean-Millier  
92400 Courbevoie – France

Tél.: +33 (0)1 47 44 45 46

Capital social:  
6 641 697 357,50 euros  
542 051 180 RCS NANTERRE

