



Elaborado por:

María Elena Arango. Psicóloga especialista en promoción y comunicación en salud. Analista de capacitación de prevención de riesgos SURATEP

A continuación presentamos unos principios de valor humano para invitarlo a que los practique y se una al equipo de conductores seguros:

¿Por qué ocurren los accidentes de tránsito?



Los accidentes de tránsito ocurren por tres causas básicas:

- El comportamiento de conductores y peatones
- Las condiciones y estado mecánico de los vehículos
- La vía, el entorno y las condiciones climáticas

Sin embargo, las investigaciones han encontrado que en el 85% de los accidentes se originan en los comportamientos tanto de conductores como de peatones, entre las cuales se destacan:

- Exceso de velocidad
- Embriaguez
- Desobedecer señales
- Peatón que cruza sin mirar
- No respetar prelación
- Distracciones (celular, radio, sueño, cigarrillo...)



Esto quiere decir que la mayoría de los accidentes son evitables, en la medida que más conductores practiquen el manejo preventivo.

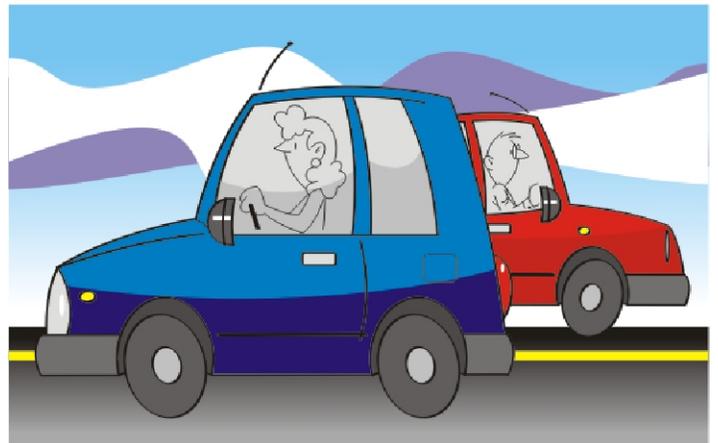
¿Qué es manejo preventivo?



Es conducir evitando accidentes, a pesar de las condiciones adversas y de las acciones incorrectas de los demás. Un conductor seguro se empeña en hacer todo lo razonablemente posible para evitar un accidente, a pesar de los errores que cometen los peatones y demás conductores y del clima o las situaciones de tránsito inesperadas.

El manejo preventivo es un asunto de **ACTITUD**.

Para conducir un vehículo se requiere de mucha atención, cortesía y consideración hacia los derechos, la convivencia y los sentimientos de los otros usuarios de las calles y carreteras. Esta actitud se constituye en un aporte positivo para la armonía, la eficiencia y la seguridad vial del tránsito y el transporte.



¿Cuáles son los aspectos del comportamiento más importantes a tener en cuenta, para ser un conductor seguro?



1. El manejo de las emociones y la cortesía:

- Las emociones descontroladas pueden convertir en estúpida a la persona más inteligente. La cólera es una emoción que sale con mucha frecuencia a relucir entre los conductores. Ella puede tener muchos orígenes, pero sin importar de donde provenga, siempre causará problemas en las calles. Un conductor colérico, sufre una alteración de su comportamiento normal tornándose agresivo y peligroso y transformándose muchas veces en generador de situaciones de violencia que ponen en peligro su vida y la de los demás.
- La cólera, la excitación, los disgustos y las preocupaciones afectan la concentración y el comportamiento del conductor y puede ser tan peligroso como un automóvil sin frenos.
- Un alto nivel de estrés, puede predisponer al conductor a reaccionar excesivamente y con violencia frente a las situaciones normales del tráfico.
- Un conductor con inteligencia emocional mantiene la calma ante las imprudencias o palabras descorteses de otros usuarios de la vía, y no reacciona ni se engancha en peleas o venganzas; él comprende que esas personas no tienen la suficiente inteligencia emocional para controlar sus emociones, en cambio él sí la tiene.

2. La pericia en el manejo:

Tener las habilidades para ejecutar las maniobras básicas de manejar. La pericia es la combinación entre el sentido común, los conocimientos y las habilidades, fruto de la práctica. La pericia unida con la inteligencia emocional, hace a un conductor "perfecto" dentro de lo humanamente posible.

3. El conocimiento y acatamiento de las normas y señales de tránsito:

Las estadísticas muestran que el mayor número de accidentes ocurren por la violación por parte del conductor y también de peatones, de las normas de tránsito y de seguridad vial.

4. La evitación del alcohol y otras drogas:

Aún en pequeñas cantidades el alcohol disminuye la capacidad de conducir, lentificando las respuestas y entorpeciendo las maniobras, embotando los sentidos al disminuir la capacidad de atención y generando una falsa sensación de seguridad que predispone a excesos de velocidad y todo tipo de violaciones a las normas de tránsito. Incluso durante la "resaca" o "guayabo" la capacidad para conducir se ve afectada.

Los efectos que puede provocar un fármaco son: alteraciones como "la disminución de reflejos y tiempo de reacción, alteraciones en la percepción de las distancias, reducción de la visión periférica, estados de aturdimiento, somnolencia y alteraciones musculares de carácter agudo, entre otras".

Entre un 30 y un 60% de las muertes en carretera son causadas por la ingestión de alcohol o de algún medicamento capaz de modificar la capacidad de conducción. **Los antihistamínicos y las benzodiazepinas son los causantes de mayor número de accidentes.**

5. El descanso y el estado de salud:

El cansancio y la fatiga son enemigos de la seguridad vial. Las investigaciones han encontrado que después de once horas de trabajo, el riesgo de accidentes se duplica.

6. El uso del cinturón:

Por más que algunos lo ignoren, el cinturón es considerado como **el mejor seguro de vida a usar dentro de un carro**. Su función es la de sujetar el cuerpo, limitando así su desaceleración en caso de accidente. Evita que la cabeza de los pasajeros golpee con lo que tienen delante o, en caso de impactos violentos, que salgan propulsados hacia adelante.

No dejes tu vida en la vía... conduce con el cinturón bien ajustado

¿Cuáles son las actitudes más comunes que deben evitarse?



Presunción por exceso de confianza:

Todo conductor requiere un cierto grado de confianza en sí mismo. Pero cuando llega a una etapa en que se considera un experto, asume riesgos innecesarios y adquiere un falso sentimiento de seguridad. **Para un conductor seguro, el sentido común y el buen juicio siempre priman sobre el exceso de confianza.**

Despreocupación:

Falta de interés y desconocimiento voluntario de los derechos y sentimientos de los demás. Las vías son espacios públicos y por lo tanto todos los usuarios tienen los mismos derechos. **Tratemos con consideración y respeto a los demás, especialmente a los ancianos, los discapacitados y los niños.**

Impaciencia:

Incapacidad para permanecer calmado y controlar el temperamento, lo cual ocasiona la pérdida del buen juicio. **Respirar profundo mínimo tres veces ayuda a mantener la calma cuando las circunstancias impiden la fluidez en el tránsito. La música calmada ayuda a relajar.**

Imprudencia:

Passar vehículos en pendientes o en curvas o viajar a altas velocidades para ganar un poco de tiempo, son riesgos que no vale la pena correr, pues las consecuencias son fatales o costosas y la ganancia es solo de unos minutos. **Evitemos las reacciones impulsivas recordando que lo más importante es llegar a nuestro destino sanos y salvos.**

Distracción:

Cuando el conductor se pone a hacer o a pensar en cosas diferentes a la carretera, como por ejemplo: coquetear, hablar por celular, encender un cigarrillo, buscar una emisora en la radio, colocar un CD... en cualquier momento puede suceder lo inesperado. **Mantengamos la atención en la vía, todo lo demás puede esperar.**

Descortesía:

Los malos hábitos de conducción, tales como no bajar las luces al cruzar otro vehículo durante la noche, utilizar luces altas en la ciudad, bloquear las calles y aceras, no ceder el derecho a la vía, pueden ser descortesías fatales. **Tratemos a los demás como nos gusta que nos traten a nosotros.**

¿Qué otras situaciones de riesgo se pueden presentar?



Falsas expectativas y creencias:

- Creer que lleva la vía
- Creer que todos son buenos conductores
- Poner una direccional y creer que ya tiene el puesto en el otro carril
- Creer que hablar por celular con manos libres no tiene ningún riesgo
- Creer que se llega más rápido si no se deja ingresar ningún vehículo al carril
- Creer que guardar la distancia prudencial con el vehículo de adelante equivale a demorarse más.



¿Por qué es peligro conducir y hablar por celular aún con manos libres?



El conductor que está utilizando el teléfono móvil tarda medio segundo más en reaccionar que en condiciones normales, período en el que se expone a recorrer varios metros en situación de peligro. Las investigaciones realizadas demostraron cómo la percepción se debilita al manejar hablando por celular con un manos libres. **El uso del celular al manejar puede resultar aún más peligroso que conducir alcoholizado.**



¿En qué comportamientos se reconoce un buen conductor?



- Acata todas las señales y normas de tránsito
- Hace los pares demarcados
- Respeta las zonas peatonales
- Respeta los semáforos
- Conduce a la velocidad permitida: entre 50 y 80 km/hora
- Cuando tanquea lo hace con el motor apagado y sin pasajeros
- Conduce por su carril sin invadir los demás
- Utiliza las luces direccionales con el tiempo suficiente para comunicar a otros conductores y peatones los giros y cambios de carril.
- Sale con precaución de calles laterales, estacionamientos, callejones o vías principales.
- Cede la vía a los peatones y está preparado para esquivar las imprudencias de estos en la vía
- En la noche reduce la velocidad unos 15 km menos, de lo que acostumbra en el día



Conclusiones



Se considera que hay una conducción perfecta cuando cada viaje es realizado:

- Sin accidentes
- Sin violaciones de tráfico
- Sin maltratar el vehículo
- Sin demoras excesivas
- Sin descortesías
- Conducir un vehículo es una actividad de alto riesgo con máximo grado de responsabilidad, es una experiencia que debe ser realizada con sensatez, calor humano y mucho amor por su propia vida y la de los demás.
- Analice con conciencia cuales son sus malos hábitos al conducir, reconozca sus errores y hágase el propósito de evitarlos de ahora en adelante.
- El conductor seguro está consciente de tomar actitudes amables para contrarrestar la agresividad de los conductores comunes y corrientes que desconocen lo que implica conducir con responsabilidad.
- La descortesía y las operaciones inseguras desmejoran la imagen suya y la de la empresa también. Por lo tanto, actúe siempre correctamente.
- El tránsito seguro lo hacemos entre todos los seres humanos. Porque solamente a partir de un cambio personal, el tránsito dejará de ser hostil y peligroso.

