

# Amor es.. disfrutar seguro con mi familia

## 9 Seguridad basada en valores II



### Elaborado por:

María Elena Arango. Tecnóloga en Seguridad e Higiene Ocupacional. Psicóloga especialista en Promoción y Comunicación en Salud. Analista de Capacitación de Prevención de Riesgos SURATEP S.A

Como todos sabemos, los accidentes de tránsito ocurren a diario y se incrementan en temporada de vacaciones, en fines de semana, en fechas de pago de salarios, en horas nocturnas y cuando llueve. Estos accidentes tienen un altísimo costo social ya que muchas personas quedan con algún tipo de discapacidad.

La sobreestimación de la propia capacidad constituye un factor de importancia en la producción de accidentes, ya que influye en el momento de la toma de decisiones al conducir, en especial al decidir cuestiones que se relacionan con asumir riesgos, tales como la velocidad de conducción, maniobras de adelantamiento, etc. Desafortunadamente, la mayoría de los conductores se consideran mejores que los demás y por esto asumen riesgos a veces superiores a sus capacidades.



## ¿Qué más debemos conocer acerca de los valores fundamentales de un buen conductor?



En una edición anterior hablamos de dichos valores, estos son: **el respeto, la responsabilidad, la cortesía y la previsión**. Vamos a ahondar un poco más en cada uno:

### **Un conductor responsable evita fatigarse**

La fatiga del conductor es la causa de un gran número de accidentes. La fatiga provocada por conducir demasiadas horas sin descanso es responsable del 30% de los accidentes con víctimas. Estudios han demostrado que después de llevar cuatro horas al volante, un conductor tarda el doble en reaccionar ante un imprevisto en la carretera.



## ¿Qué podemos hacer para evitar la fatiga?

- Es aconsejable descansar la víspera del viaje
- Cuando se inicia el trayecto conviene realizar cortas paradas cada dos horas o cada 200 kilómetros y realizar suaves ejercicios de estiramiento que ayuden a desentumecer los músculos y a restaurar la circulación sanguínea.
- No ingiera nada de alcohol durante el tiempo de conducción
- Conduzca máximo cuatro horas continuas.
- Evite la visión fija, tenga una visión panorámica
- Interprete el camino, en lugar de mirar el camino
- Mantenga su mente en contacto con el camino
- Prefiera viajar durante el día, especialmente si es proclive a quedarse dormido al volante.



## Un conductor responsable da buen ejemplo a sus hijos



A veces nos enojamos porque en los colegios no les enseñan seguridad vial a nuestros hijos, sin embargo, aguardamos a la salida de los mismos con los autos en doble fila o cruzamos con ellos la calle por cualquier lado, menos por las esquinas.

Los hijos son testigos con frecuencia, de la transformación “de hombre a bestia” que sufren sus padres cuando están conduciendo. Ellos ven que asumen conductas antisociales y agresivas, dando rienda suelta a la parte “salvaje o primitiva”, representada por la conducta agresiva y transgresora del padre conductor. Algunas de estas conductas son:

- Insultar, maldecir y amenazar a otros conductores
- No usar las luces de giro, instrumentos de comunicación entre conductores para anticiparle al otro las maniobras más comunes, como girar, cambiar de carril, etc.
- No respetar la distancia mínima de seguridad en la circulación, la cual debe ser como mínimo de dos segundos, para evitar choques y situaciones de tensión con los demás conductores.
- No respetar la prioridad del peatón, aún en esquinas y sendas sin semáforos.
- No respetar el semáforo en rojo, elemento ordenador esencial para evitar colisiones en intersecciones y permitir el cruce de peatones.



## Un conductor previsor conoce el peligro de los objetos sueltos



Llevar objetos sueltos en el carro, especialmente en la bandeja trasera, es un peligro adicional en caso de colisión o frenazo brusco.

Un niño sin el cinturón de seguridad, una simple funda de gafas o cualquier objeto colocado sin sujeción en la parte trasera del carro, se convierten en objetos peligrosísimos ante un golpe brusco en un accidente.

Si, por ejemplo, circulamos a 60 Km/h llevando una guía de carreteras, con un peso aproximado de 770 gramos, situada en la bandeja trasera del coche y golpeamos contra un objeto rígido, por ejemplo un árbol, nuestra "inocente" guía se transformaría en un misil que saldría disparado y golpearía como si de un objeto de 43,7 kilos se tratase. Dejo que la imaginación del lector deduzca que pasaría si la guía nos golpease en la cabeza o si, tratándose de un niño, golpease con esa fuerza en el parabrisas.



Como regla general, no se debe llevar ningún objeto suelto, ya que un simple teléfono móvil, de unos 175 gramos, se transforma en un golpe de casi 10 kilos si lo aplicamos al ejemplo del párrafo anterior. Si quiere conocer más o menos el peso de otros objetos no tiene más que multiplicar por 56 el peso real del objeto pero, recuerde que cuando más alta es la velocidad el impacto de estos objetos "kamikazes" será mucho más contundente.

## Un conductor previsor también conoce el peligro de llevar aerosoles en el carro



Cargar en su vehículo spray para el cabello u otro tipo de aerosoles es sumamente peligroso, especialmente durante un día soleado y caliente. La lata presurizada explota y los efectos pueden ser fatales si impacta contra una persona.



## Un conductor cortés permite que otros vehículos ingresen a su fila



Por cada vehículo que deja ingresar a su fila, sólo le quita dos segundos de su tiempo. De tal forma que si ud permitiera que ingresaran 30 vehículos durante su recorrido, sólo estaría perdiendo un minuto.



Estas son algunas preguntas que podríamos respondernos con conciencia y sinceridad, si de verdad sentimos que podemos hacer algo por disminuir los accidentes de tránsito:

### En mi familia:

- ¿Los niños y las niñas van siempre de la mano de un adulto, cuando están en las calles? Y ¿se les habla de los riesgos de tránsito?
- ¿Se inculcan valores como el respeto a las normas de tránsito?
- ¿Se ponen límites claros a los jóvenes, respecto al comportamiento en las vías cuando les prestan los vehículos de la casa?
- ¿Se hace algún tipo de seguimiento a estos jóvenes para verificar la seguridad con la que conducen?
- ¿El padre y la madre son buenos ejemplos para sus hijos en materia de seguridad vial?

### A nivel personal cuando voy a conducir un vehículo:

- Cuando voy a conducir ¿estoy seguro que mi estado emocional está sereno o calmado y que mi estado físico también me lo permite?
- ¿Mantengo una actitud prudente y de cortesía, por ejemplo suelo permitirle el ingreso a otro conductor, aunque yo lleve la vía?
- ¿Practico el manejo perfecto? que es: "terminar cada viaje o recorrido sin accidentes, sin violaciones de tránsito, sin demoras excesivas en los horarios, sin abusar del vehículo, sin ser descortés.



## Conclusiones



- Una persona que ama a su familia, conduce con responsabilidad pues sabe que en casa lo esperan
- Conduzca amigablemente respetando los derechos de sus semejantes
- Es mejor ceder que inútilmente defender nuestros derechos
- Sea previsor y adopte las medidas de seguridad en los desplazamientos