



## **TAKE 5**

### **Five Minute Safety Talks**

## **Conducción distraída**

La conducción distraída es la práctica de manejar un vehículo de motor mientras se dedica a otra actividad, como el uso de un teléfono móvil o un dispositivo electrónico.

Los expertos en seguridad del tráfico clasifican la conducción distraída en tres categorías principales:

- **Las distracciones visuales** ocurren cuando un conductor saca los ojos de la carretera. Por ejemplo, mirando un sistema GPS.
- **Las distracciones manuales** se producen cuando un conductor retira las manos del volante. Por ejemplo, buscando un teléfono celular que suena.
- **Las distracciones mentales** ocurren cuando un conductor está preocupado y no se centra en conducir. Por ejemplo, pensar en problemas personales o relacionados con el trabajo.



Las siguientes prácticas seguras pueden prevenir la conducción distraída:

- Concéntrese en conducir y no deje que nada desvíe su atención.
- Almacene el equipo suelto y las posesiones para que no se sienta tentado a alcanzarlos en el suelo o el asiento.
- Aborde los sistemas de vehículos como el GPS, los asientos, los espejos, los controles climáticos y los sistemas de sonido antes de salir a la carretera.
- Planifique su ruta con anticipación.
- Termina de vestirte y de aseo personal antes de salir a la carretera.
- Coma comidas o refrigerios antes o después de su viaje, no mientras conduce.
- Evite usar teléfonos celulares mientras conduce, ya sea de mano o con las manos libres. Nunca utilice mensajes de texto y funciones de correo electrónico.
- Si una actividad requiere su atención, salga de la carretera y estacione su vehículo en un lugar seguro.

---

*For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)*

---

**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del presentador:** \_\_\_\_\_

**Reconocimiento:**

_____	_____	_____
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado
_____	_____	_____
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado
_____	_____	_____
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado
_____	_____	_____
Firma del empleado	Firma del empleado	Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo /comentarios:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)*