

Activitat 1: LES DISTRACCIONS UN RISC NO PERCEBUT

Activitat per aprofundir sobre les distraccions com un problema de seguretat viària, ja que són un dels principals factors d'accidentalitat al nostre país i és un risc que no és percebut per gran part de la societat.

- Visualització del vídeo "Distraccions: els pilots opinen".

<https://www.youtube.com/watch?v=wwkuEBkihfs&list=PLBF122C8572B7D942&index=53>

- A continuació, consulteu la definició de distracció i la seva classificació. Seguidament, entre tot el grup classe feu un llistat de les distraccions més freqüents que afecten la conducció i classifiqueu-les segons si són distraccions visuals, distraccions auditives, distraccions biodinàmiques o distraccions cognitives.

Recordeu que una distracció pot estar classificada en diverses tipologies a la vegada. Per exemple, una conversa amb el passatger del seient contigu suposa inicialment una distracció auditiva però pot produir una distracció visual si el conductor gira el cap per mirar-lo durant el diàleg.

“Es produeix una distracció en la conducció quan algun succés, una activitat, un objecte o bé una persona, dins o fora del vehicle, capta l’atenció del conductor i la desvia de la tasca de conduir. Una vespa a l’interior del vehicle, dos nens que es barallen al seient del darrere, una trucada al telèfon mòbil o un gos mort a la cuneta són exemples d’estímuls que poden arribar a distreure el conductor i, en conseqüència, provocar un accident.”

“A la classificació de les distraccions es té en compte els aspectes cognitius, sensorials i motrius afectats per les mateixes. Segons aquest criteri la distracció pot ser visual, auditiva, biomecànica o física i cognitiva:

· **La distracció visual** té lloc quan el conductor perd de vista la via per la qual està circulant mentre realitza una activitat secundària, tot i que sigui durant uns breus segons. Bona part de les activitats secundàries que se solen realitzar durant la conducció comporten distracció visual.

· **La distracció auditiva** es produeix quan el conductor centra l’atenció en sons o veus més que en la situació de trànsit. Les causes més freqüents d’aquest tipus de distracció són les converses amb altres passatgers, escoltar la ràdio o parlar pel telèfon mòbil.

· **La distracció biomecànica** o bé física fa referència a la separació d’una o de les dues mans del volant o del canvi de marxes amb l’objectiu de manipular un altre objecte no relacionat amb la conducció. Encendre una cigarreta, fer una trucada amb el telèfon mòbil, beure un refresc o reprogramar el navegador són exemples d’aquestes activitats.

· **La distracció cognitiva** es pot produir davant pensaments o altres activitats que puguin absorbir el conductor de tal manera que interfereixin en la seva tasca de circular amb un vehicle. Per exemple, discutir intentant convèncer d’alguna cosa un passatger que viatja al vehicle, mantenir una conversa telefònica o pensar en les tasques que es realitzaran al llarg del dia podrien distreure cognitivament un conductor.”

- A continuació, consulteu la informació i observeu la següent taula. Seguidament amb tot el grup classe, dirigiu-vos cap al patí o un espai ample per poder realitzar la dinàmica proposada.

“El risc que comporten les distraccions està relacionat directament amb la velocitat a la qual circula el vehicle: a major velocitat, major risc. Una manera de calibrar el risc derivat del binomi distracció-velocitat és a través del temps necessari per evitar una col·lisió. Aquest temps depèn, a la pràctica, de tres factors:

El temps de distracció: és el temps durant el qual el conductor aparta la vista de la via per causa de la distracció.

El temps de reacció: és el temps que tarda el conductor a reaccionar (prement el fre, per exemple), una vegada ha percebut que existeix un risc.

El temps de frenada: és el temps necessari perquè el vehicle freni totalment una vegada premut el fre.

Aquests tres temps es corresponen amb una distància recorreguda, que depèn, a la vegada, de la velocitat a la qual circuli el vehicle. La distància total equival a la distància de seguretat necessària per evitar qualsevol col·lisió.”

Taula 9. Velocitat i distracció

Distracció	Durada distracció (seg.) ¹	Velocitat (m/s)	Distància recorreguda durant la distracció (m)	Distància recorreguda durant la reacció (m)	Distància recorreguda durant la frenada (m) ²	Total distància recorreguda (m)
Manipular CD/Ràdio	3 seg.	50 km/h	41,7	5,6	12,3	59,5
		100 km/h	83,3	11,1	49,2	143,7
		120 km/h	100,0	13,3	70,9	184,2
Marcar un número de telèfon al mòbil	6 seg.	50 km/h	83,3	5,6	12,3	101,2
		100 km/h	166,7	11,1	49,2	227,0
		120 km/h	200,0	13,3	70,9	284,2
Encendre una cigarreta	2 seg.	50 km/h	27,8	5,6	12,3	45,6
		100 km/h	55,6	11,1	49,2	115,9
		120 km/h	66,7	13,3	70,9	150,9
Sense distracció	0 seg.	50 km/h	0,0	5,6	12,3	17,9
		100 km/h	0,0	11,1	49,2	60,3
		120 km/h	0,0	13,3	70,9	84,2

1. La durada de la distracció s'ha obtingut a partir de la Taula 4.

2. Se suposa que el temps de reacció és de 0,4 segons en tots els casos. En realitat el temps de reacció varia amb el tipus de distracció (Taula 2).
font: elaboració pròpia

1. Al terra de l'espai, marqueu amb un guix de color la “distància recorreguda durant la distracció en metres” dels quatre casos exposats i anant el cotxe a una velocitat de 100 km/h.
2. Després, us fiqueu per parelles, un membre de la parella es tapa els ulls i un altre el guia caminant al darrera. Quan totes les parelles estan preparades, aquestes recorren la distància marcada al terra dels quatre casos exposats, després s'intercanvien els papers entre les parelles perquè tothom tingui la mateixa experiència.
3. Per últim, es plantegen les següents qüestions al grup classe:
 - a. Quina sensació heu tingut quan teníeu els ulls tapats? Us sentíeu segurs o segures?
 - b. El temps en recórrer la distància s'ha fet curt o llarg?
 - c. Quines estratègies preventives podem realitzar per evitar o reduir les distraccions?