



5-minute safety talk

Cell phone distracted driving: Understanding the dangers

Today there are more than 320 million wireless connections in the U.S. Although public opinion is turning against cell phone use while driving, many admit they regularly talk or text while driving.

Cell phone use may not be the most dangerous distraction, but because of the high crash risk and the high frequency (how often drivers are doing the behavior) and high prevalence (how many drivers are doing the behavior), the reason for putting an end to this risky behavior becomes clear.

Stop Distracted Driving: Drive Focused and stay safe.

Driving safely requires our full attention. Make sure to constantly search the road ahead for situations and possible hazards that could require you to take quick action. Be prepared to expect the unexpected and find ways to better manage distractions that occur while driving.

Risk

Drivers using cell phones are four times as likely to crash, and hands-free phone use offers no safety benefit.

Frequency

At any given moment, there are far more drivers using cell phones on our roadways than there are drivers distracted by other risky activities (like applying mascara or reaching into the back seat). About nine percent of all drivers are talking on cell phones at any daylight moment, according to the National Highway Traffic Safety Administration.

Prevalence

Cell phone use while driving is widespread. More than 2 in 3 drivers report talking on their cell phone while driving, and nearly 1 in 3 said they do so fairly often or regularly according to an annual AAA Traffic Safety Foundation survey.

Hands-free is no safer

Hands-free devices give drivers a false sense of security as multiple studies show they provide no safety benefit. Here's part of the reason why:

Cognitive distraction – We might think the brain “multi-tasks,” but the brain actually does not process two cognitively-demanding tasks at once. Instead, the brain switches back and forth between two tasks. When a driver is talking on a cell phone, his or her brain “toggles” between the cell phone conversation and the task of driving. The brain prioritizes activities and the drive can actually become secondary.

Looking but not seeing – A cell phone distracted driver may be looking through the windshield and still miss seeing half of the roadway environment around the car. Distracted drivers experience what researchers call inattention blindness – similar to tunnel vision. Drivers look out the windshield, but their brains do not process everything necessary to drive safely. For example, cell phone distracted drivers might look directly at a red light, but that doesn't mean they actually process the need to stop.

Drivers who used their cell phones and were involved in a crash likely believed they could use their phones safely. They didn't start their call with the intention of injuring or killing another person or themselves. Don't become a statistic. Make today the day you stop using your cell phone while driving.

Visit nsc.org/members
for more safety tips





5-minute safety talk

Conductores distraídos por usar el teléfono celular: Entendamos los peligros

Actualmente, hay más de 320 millones de conexiones inalámbricas en los Estados Unidos. Si bien la opinión pública se está volviendo en contra del uso del teléfono celular durante la conducción, muchos admiten que hablan o envían mensajes de texto periódicamente mientras manejan.

Es posible que el uso del teléfono celular no sea la distracción más peligrosa, pero debido al alto riesgo de accidentes y a la alta frecuencia (la cantidad de veces que los conductores tienen este comportamiento) y la alta prevalencia (la cantidad de conductores que tienen este comportamiento), el motivo para ponerle fin a este comportamiento riesgoso es claro.

Deje de conducir sin prestar atención: Conduzca concentrado y mantenga la seguridad.

Conducir de manera segura requiere toda nuestra atención. Asegúrese de buscar constantemente en el camino situaciones y posibles peligros que podrían requerir una reacción rápida de su parte. Esté preparado para esperar lo inesperado y busque maneras de controlar las distracciones mientras conduce.

Riesgo

Los conductores que usan teléfonos celulares tienen cuatro veces más posibilidades de chocar, y el uso del teléfono con la función de manos libres no ofrece ninguna seguridad.

Frecuencia

En todo momento, hay muchos más conductores usando teléfonos celulares en nuestras carreteras que conductores distraídos por otras actividades riesgosas (como aplicarse rímel o buscar algo en el asiento trasero). Casi el 9% de todos los conductores están hablando por teléfono celular en cualquier momento a plena luz del día, según la Administración Nacional de Seguridad Vial (NHTSA).

Prevalencia

El uso del teléfono celular mientras se conduce es generalizado. Más de 2 de 3 conductores informan hablar por teléfono mientras manejan y casi 1 de 3 dijo que lo hace con bastante frecuencia o regularmente, según una encuesta anual de la AAA Foundation for Traffic Safety.

La función manos libres no es más segura

Los dispositivos con manos libres les dan a los conductores una falsa sensación de seguridad, ya que múltiples estudios demuestran que no ofrecen ningún beneficio de seguridad. Aquí encontrará parte del motivo:

Distracción cognitiva: Podríamos creer que el cerebro hace muchas tareas simultáneas, pero en realidad no procesa dos tareas cognitivas al mismo tiempo, sino que alterna entre una tarea y la otra. Cuando un conductor está hablando por teléfono celular, su cerebro va cambiando entre la conversación telefónica y la tarea de conducir. El cerebro prioriza actividades, y el manejo realmente podría volverse secundario.

Mirar, pero no ver: Un conductor distraído por el teléfono celular podría estar mirando por el parabrisas y no ver la mitad del entorno de la carretera alrededor del automóvil. Los conductores distraídos experimentan lo que los investigadores denominan ceguera por falta de atención, similar a visión limitada. Los conductores miran por el parabrisas, pero sus cerebros no procesan todo lo necesario para conducir de manera segura. Por ejemplo, los conductores distraídos por el teléfono celular pueden mirar directamente a la luz roja, pero eso no significa que realmente procesen la necesidad de detenerse.

Los conductores que utilizaron sus teléfonos celulares y participaron en un accidente probablemente creían que podían usar sus teléfonos de manera segura. No iniciaron la llamada con la intención de lesionar o matar a otra persona o a ellos mismos. No se convierta en una estadística. Haga que hoy sea el día en que deja de usar el teléfono celular mientras conduce.

Visit nsc.org/members for more safety tips

