MAZ | suma

Área de
Actividades Preventivas

DISTRACCIONES AL VOLANTE

LOGO

¿QUÉ SON?

Cualquier acción, pensamiento o situación que aparta tu concentración de la conducción aumenta el riesgo de accidente.

A 120 km/h,
2 segundos mirando
al móvil equivalen
a más de 60 metros
sin mirar la carretera.

TIPOS DE DISTRACCIONES

Visuales
Apartar la vista de la carretera

Cognitivas
Perder el foco mental en la conducción

Manuales
Quitar las manos del volante.

PRINCIPALES CAUSAS

Uso del móvil
Mensajes, llamadas y redes sociales.

GPS y multimedia
Ajustar la ruta o la música.

Comer, beber o fumar
Estas acciones restan atención

Conversaciones
Con pasajeros o por teléfono

Otros factores
Maquillarse, buscar objetos o manipular controles

CONSECUENCIAS



Accidentes, lesiones y daños
Un segundo de distracción puede cambiar tu vida y la de otros

Multas y pérdida de puntos
Usar el móvil puede costarte 200€ y 6 puntos.

Retirada del permiso
En casos graves, pues perder el carnet

Consecuencias legales
Puedes enfrentarte a condenas de prisión e indemnizaciones

RECOMENDACIONES

Evita el uso del móvil
Colócalo en modo silencio y fuera de tu alcance.

Planifica tu ruta antes de salir
Configura el GPS y la música con antelación.

Descansa cuando lo necesites
El cansancio aumenta el riesgo de distracción.

Mantén la atención en la carretera
Evita tareas que no sean necesarias

Reduce distracciones internas
No comas, no fumes y evita buscar objetos mientras conduces.

TU ATENCIÓN SALVA VIDAS

CONDUCE
SIN DISTRACCIONES

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11 www.maz.es