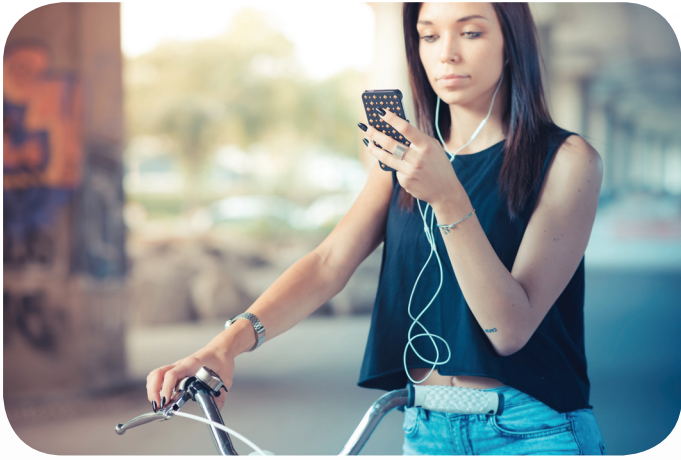


i MUEVETE SIN !



REDES SOCIALES

Observa estas fotografías:



Seguro que alguna vez te has visto en la misma situación que las personas de las fotos o lo has visto en tus amigos o familiares. Permanecemos conectados casi las 24 horas a las redes sociales como Facebook o Twitter o aplicaciones como WhatsApp, formando ya parte de nuestra vida diaria.

Más de una vez habrás escuchado los peligros de conducir



utilizando el móvil, ya sea manteniendo una conversación, escribiendo mensajes o consultando alguna red social. Sin embargo, el peligro va más allá del coche: la distracción que supone el teléfono móvil hace que todas las personas de las fotografías estén expuestas a sufrir un accidente.

A veces pensamos...:

¿Hablar por teléfono, escribir un Whats App o mirar el Facebook, como lo hacen los chicos de las fotos, tiene tanto peligro? Seguro que utilizar las redes sociales en la calle o conduciendo no es tan malo, con tener un poco de cuidado...



Las redes sociales te aportan mucho, y siempre hay lugares y momentos donde utilizarlos sin peligro.

Vamos a verlo poco a poco:

¿QUÉ ES UNA RED SOCIAL?

Las redes sociales son sitios webs que utilizan las personas para relacionarse. Seguro que tienes perfil en Facebook, Twitter, Instagram o escribes algún blog o utilizas aplicaciones como WhatsApp o Line. Las redes sociales facilitan la comunicación y el contacto con personas que no vemos con frecuencia o con nuestra gente más cercana. Podemos utilizar las redes para muchas cosas:



- Compartir archivos (colgar fotos, pasar música, compartir noticias...).
- Enviar mensajes privados.
- Participar en juegos sociales.
- Comunicarnos en tiempo real.
- Crear grupos exclusivos con las personas que queramos.
- Publicar comentarios en el perfil o espacio personal de otros.

PROBLEMAS CON LAS REDES SOCIALES

Los problemas aparecen cuando no hacemos un uso adecuado de ellas.

“ Un mal uso de las redes sociales puede causar daños irreparables ”



**AL VOLANTE,
EL 99% DE TU ATENCIÓN
NO ES SUFICIENTE.**

¿ Sabías que? Cuando te registras en Facebook cedes todos tus datos y aceptas que se almacenen en sus bases sin posibilidad de eliminarlos. Además autorizas a utilizar esta información como quieran.



Imagina este caso: subes una foto a tu perfil de Facebook. Si después de subirla, te das cuenta de que no te gusta por el motivo que sea, por mucho que la elimines, la foto la seguirá teniendo Facebook.

Además, en unos pocos segundos pueden haber visto esa foto todos tus “amigos” conectados. Cualquiera de ellos se la habrá podido descargar.

“ Uno de los grandes problemas asociados con las redes sociales y que está afectando a muchos jóvenes es la ansiedad que produce no consultar o utilizar su Smartphone ”



¿SABES LO QUE ES
LA NOMOFOBIA?

La "nomofobia" es el miedo a estar sin el móvil, un sentimiento de angustia por dejarse el Smartphone en casa o consultar los mensajes cada pocos segundos.

*"El 53% de los españoles sufre ansiedad
o miedo si deja el móvil en casa.
Solemos consultarlo alrededor de 34 veces al día"*



¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITARLO?

A veces podemos temer que nuestros amigos se enfaden si no respondemos inmediatamente a sus mensajes o no enterarnos a tiempo de las cosas que ocurren. Estos trucos pueden ser la solución:

- Antes de empezar a hacer algo que te impida mirar el móvil (en un examen, una comida, conduciendo, haciendo deporte, etc.), si te están hablando, avisa de que no podrás contestar en las últimas horas.
- Tus amigos deben entender que aunque vean el doble check azul no significa que pases de ellos, sino que no puedes responder en ese momento.
- Poner en el estado “Cuando pueda contestaré”.
- No abrir las redes sociales, desconectar los datos.
- Poner las aplicaciones en silencio y desactivar las notificaciones.
- Si es importante contestar, para en un sitio adecuado para no poner en peligro ni tu vida ni la de nadie.
- Poner el móvil en un lugar que no te distraiga.

¿POR QUÉ HABLAR DE REDES SOCIALES Y MOVILIDAD?

Pasamos mucho tiempo conectados a diferentes redes sociales. Antes las consultábamos a través de nuestro ordenador, pero cada vez más mediante Smartphone y tableta, lo que nos permite estar conectados permanentemente y al día de cualquier novedad en cualquier momento y lugar.

Responder a los mensajes de WhatsApp o escribir un tweet es una buena opción cuando vamos en el autobús, haciendo cola en el supermercado o esperando a que nos atiendan en el banco, pero NUNCA cuando vamos en moto, bici o caminando por la calle. Mucho menos cuando conduzcas un coche.

Puedes pensar, “¿y qué tiene de malo mensajearme con mis amigos o mirar el Twitter mientras voy por la calle?” Sigue leyendo, la respuesta está muy cerca.



PEATÓN TECNOLÓGICO. ¿TE SUENA?

Un peatón tecnológico es la persona que utiliza el móvil o lleva música con auriculares mientras va caminando por la calle. El peatón tecnológico pone toda su atención en la música que escucha o en lo que hay en la pantalla de su móvil, no en la calzada, el tráfico ni en el resto de peatones. Fíjate en las distracciones que sufre:

Distracciones y móvil



- **DISTRACCIONES VISUALES**

Leo el mensaje que me acaban de enviar.

Imagina las consecuencias que puede tener una distracción visual cruzando un paso para peatones en rojo y que de repente aparezca un vehículo que no te ha visto.



- **DISTRACCIONES COGNITIVAS**

Pienso en la respuesta que voy a dar a un mensaje e interpreto lo que me acaban de decir.

Imagina las consecuencias que puede tener una distracción cognitiva cuando vas en tu moto. Tienes que razonar a la vez todo esto: interpreta las señales de tráfico, qué hacen los demás y pensar lo que quiero contestar.



- **DISTRACCIONES FÍSICAS**

Escribo la respuesta al mensaje, al menos una mano sobre el móvil.

Imagina las consecuencias de una distracción física cuando conduces una bici y tienes que frenar rápidamente porque se te cruza un peatón.

Distracciones y auriculares



- **DISTRACCIONES AUDITIVAS**

De camino a casa escucho mi grupo favorito

Imagina las consecuencias de una distracción auditiva cuando se aproxima una ambulancia y no la oyes, y su conductor piensa que tú vas a cederle el paso.

Todas estas distracciones pueden llevar a:

**Frenar
con
mayor
lentitud**

**Tener
dificultades
para llevar
una velocidad
adecuada**

**Ignorar las
señales de
tráfico**

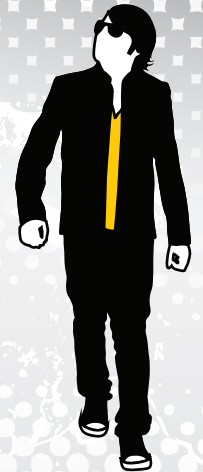
**Reducir
tu
campo
visual**

**Guardar
menos
distancia
con otros
vehículos**

**Aumentar
tu estrés al
intentar hacer
tantas cosas a
la vez**

Si utilizas el móvil mientras vas andando, tienes entre un 30 y 40 % más de posibilidades de sufrir un atropello!

Y si además llevas los auriculares puestos esta probabilidad es mucho más alta!



Piensa que en el mundo del tráfico el peatón es el elemento más vulnerable y débil. En caso de sufrir un atropello, la probabilidad que tiene de morir es más alta que la de un conductor o un pasajero de un coche... Lo mismo ocurre con los ciclistas y moteros.

Los efectos del uso del teléfono móvil ejercen una influencia en el comportamiento tan grave como los efectos del alcohol. Si prestamos atención a lo que hay en nuestro móvil dejamos de atender al camino que seguimos.

"Recuerda que una llamada, un Whats App o una notificación de Facebook no vale lo que vale tu cuello, tu columna vertebral o tus brazos"

REDES SOCIALES Y CONTROL POLICIAL

Otro uso inadecuado de las redes sociales consiste en avisar a nuestros contactos y a otros usuarios de la red de la presencia de un control de velocidad o alcoholemia. Cuando se detecta el control, la persona envía o publica un mensaje explicando la posición, el kilómetro y el sentido donde está la patrulla de la Guardia Civil.

¿Y dónde está el peligro?

Así el resto de conductores evitan la multa...

Para evitar el control los conductores se desvían por carreteras secundarias o pistas que pueden estar en mal estado y con mayor probabilidad de accidente.

También tienes que tener en cuenta que la policía conoce todos estos trucos:

NO SERVIRÁ DE NADA.

LA POLICÍA TIENE SUS PROPIAS ESTRATEGIAS

Controles express cambiando la localización cada media hora

Coches camuflados

Controles en cualquier momento y lugar

Controles en zonas de marcha y alrededores

REDES SOCIALES Y CONTROL POLICIAL

1. Puedo estar conduciendo y en vez de escribir por WhatsApp, utilizar la grabación de voz.

Falso. También es una distracción. Tu atención sigue estando dividida en dos, la carretera y el móvil, por lo tanto puede haber riesgo de accidente. Nuestra capacidad de prestar atención a varios estímulos a la vez de manera efectiva es limitada.



2. El WhatsApp es la aplicación que más se utiliza para avisar de los controles de alcoholemia.

Verdadero. El WhatsApp es la aplicación que más se utiliza para saber dónde se encuentran los controles de alcoholemia, también se utilizan Twitter y Facebook, pero la más utilizada es WhatsApp.



3. Si voy por zonas con límite de velocidad muy bajo, puedo permitirme hablar por teléfono porque controlo la carretera.

Falso. Siempre hay que estar atento aunque conozcamos bien la carretera. Recuerda que los imprevistos no avisan.



4. Hablar por el manos libres del móvil no es nada peligroso porque utilizo las dos manos.

Falso. Hablar por manos libres es casi igual de peligroso como hablar con un móvil manual. El problema más grave no es que dispongas de una mano menos sino del esfuerzo mental que realizas y que resta la atención que le dedicas a conducir.



5. Cuando se conduce hablando por teléfono móvil se circula más despacio.

Verdadero. Debido a la distracción del móvil, podemos llegar incluso a circular aún más despacio... Aunque la velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos, la distracción que supone la llamada impide que el conductor pueda controlar el vehículo en un determinado momento.



6. Cuando hablo por teléfono y la conversación se termina, ya puedo decir que no supone ningún riesgo.

Falso. Cuando cuelgas, continúas pensando en la conversación, y tardarás unos minutos en recuperar los niveles de atención necesarios para tu conducción.



No olvides...

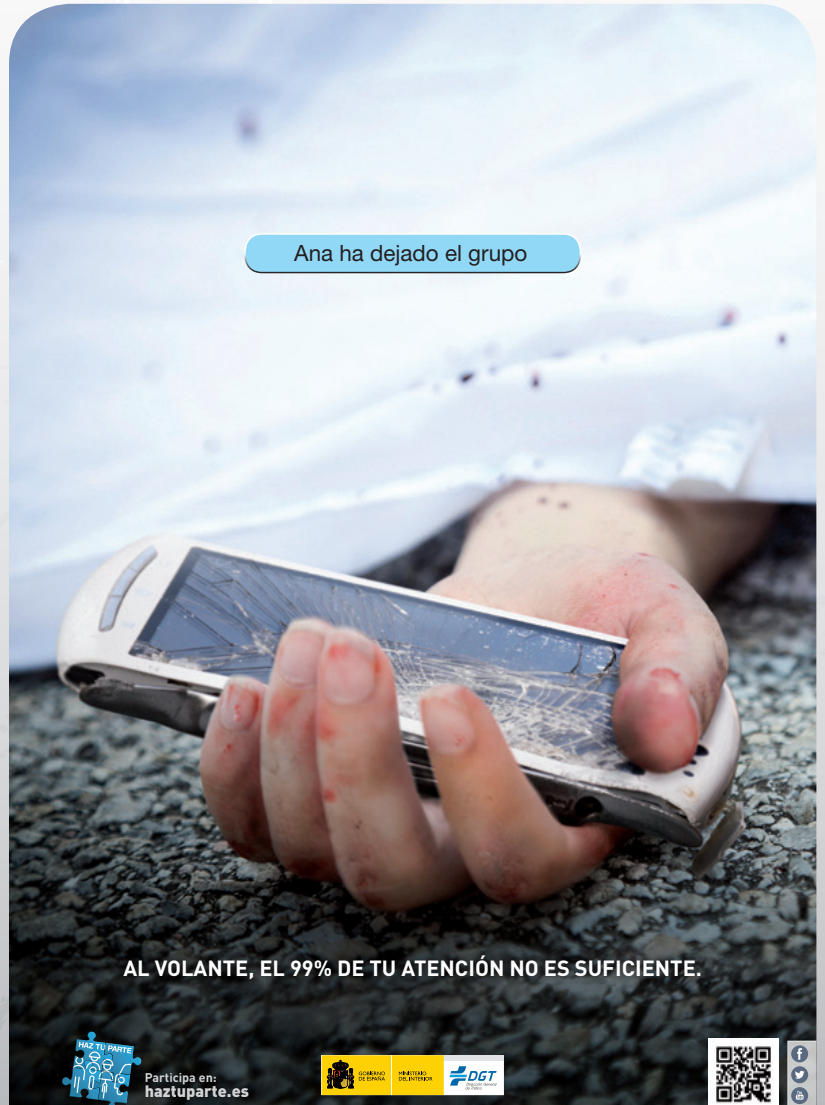
- Cuando te hagas un perfil en una red social, configura adecuadamente la privacidad para que el contenido sólo pueda ser visto por tus amigos.
- Ten en cuenta que las personas que conoces por internet son desconocidos, en la vida real NO SON TUS AMIGOS.
- Infórmate bien acerca de la red social.
- No publiques información personal como el teléfono o la dirección en Internet.
- Si utilizas el móvil mientras conduces, ya sea una

motocicleta, una bici o un coche, la probabilidad de tener un accidente es mayor: hay más probabilidades de tener lesiones o incluso de morir.

- Si andas y utilizas el móvil sufrirás más distracciones y estarás más expuesto a sufrir un atropello. Recuerda que la carrocería es tu propio cuerpo.
- Conducir utilizando manualmente el teléfono móvil, programando el navegador, usando cascos auriculares u otros dispositivos que disminuyan la atención es una infracción grave con la que puedes perder 3 puntos y tener una multa de 200€.

“Conduciendo o caminando, el teléfono móvil y las redes sociales pueden suponer un riesgo para ti y para el resto de usuarios de la vía”

“Cuida tu vida durante la conducción, no es buen momento para consultar. Avisa a los tuyos”



AL VOLANTE, EL 99% DE TU ATENCIÓN NO ES SUFICIENTE.



Participa en:
haztupartee.es



iSIN Redes sociales!

NIPO: 128-15-025-0
Deposito Legal: M-23668-2015