

Taller Multicultural de Seguridad Vial para Clientes de Habla Hispana

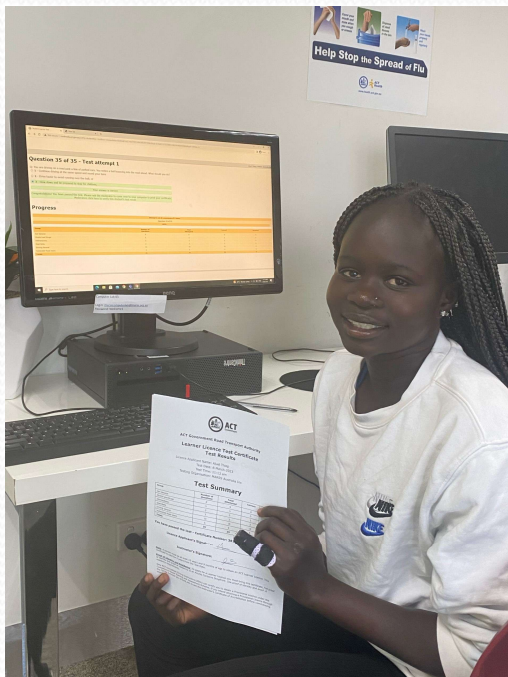


All text and images, regardless of source, are used solely for the purpose of sharing information about road rules and issues in the ACT with clients at MARSS.

Objetivo General

El objetivo de este taller es fomentar el conocimiento y la educación práctica sobre la seguridad vial en el Territorio de la Capital Australiana (ACT) entre la comunidad hispano-hablante.

¿Por qué estamos realizando talleres de seguridad vial multicultural?



Proposito:

Este taller tiene como proposito promover la seguridad vial entre las comunidades multiculturales del Territorio de la Capital Australiana (ACT). Ofrece orientación práctica sobre las normas de tráfico locales y hábitos de conducción segura. Todo presentado de manera accesible y culturalmente apropiada. La sesión es ideal para quienes son nuevos conduciendo en Australia o desean actualizar sus conocimientos. Los participantes ganarán confianza y una mejor comprensión sobre cómo mantenerse seguros en las carreteras.



Porque el Gobierno de Act esta financiando este tipo de Talleres?

Promover la educacion en seguridad vial dentro de las diferentes comunidades en el ACT con el fin de fomentar una convivencia vial respetuosa, segura e inclusiva.

Fomentar la investigación y el análisis de temas relacionados con la seguridad vial, así como impulsar la implementación de medidas preventivas y estrategias de control para reducir accidentes y minimizar lesiones, con especial énfasis en la prevención y la protección de la vida.

Facilitar la implementación de mejoras en la infraestructura vial mediante auditorías de seguridad, estudios de viabilidad, evaluaciones técnicas e investigaciones sobre el diseño y la construcción de carreteras, con el objetivo de promover entornos viales más seguros para todos los usuarios.

Contribuir al desarrollo e implementación de iniciativas orientadas a la rehabilitación integral de personas que hayan sufrido lesiones graves o traumas como consecuencia de accidentes de tránsito.



Factores que dificultan el aprendizaje y la práctica de manejo en comunidades migrantes

- **Bajo nivel de dominio del idioma inglés:** Puede causar una falta de conocimiento o malentendidos sobre las normas y prácticas de seguridad vial.
- **Diferencias culturales:** Las diferencias culturales al conducir pueden tener un gran impacto en la seguridad vial, especialmente para migrantes o personas que manejan en un país nuevo como Australia



Conducir cuando estas Cansado



¡No conduzcas con sueño!

- ♦ **La fatiga al volante es peligrosa**

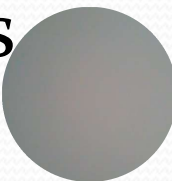
No necesitas hacer un viaje largo o manejar un camión pesado para estar en riesgo. Dormir mal o tomar ciertos medicamentos puede causarte somnolencia.

- ♦ **Solo se necesitan unos segundos**

Si cierras los ojos por unos segundos, podrías causar un accidente grave.

- ♦ **Conducir requiere tu atención completa**

Mantente alerta, descansa bien y evita manejar si estás cansado.



Señales de cansancio al conducir

Cuando estás cansado al manejar, puedes tener estos síntomas:

- Bostezar mucho
- Los ojos se mueven lento o ves borroso
- Tardar más en reaccionar
- Sentir el cuerpo rígido
- Ojos cansados o pesados
- Pensar en otras cosas (soñar despierto)
- Salirte de la línea del camino o acercarte al borde
- Cambiar la velocidad seguido o tener dificultad para mantenerla igual



Por qué conducir cansado es una mala idea?

Como muchas personas manejamos casi todos los días, nuestro cerebro puede hacernos pensar que seguimos siendo buenos conductores, incluso cuando estamos cansados. Esto puede resultar en microsueños mientras conducimos.

No podemos controlar los microsueños. Estos pueden durar desde medio segundo hasta diez segundos y, en ese corto tiempo, pueden causar fácilmente un accidente de tráfico.



Motivos frecuentes de cansancio al volante

Algunas de las causas más comunes de la fatiga al conducir son:

- Haber realizado un esfuerzo mental o físico antes de manejar, como un día largo de trabajo.
- No hacer pausas regulares durante viajes largos.
- Factores externos, como el calor o las vibraciones del camino (movimientos constantes en carretera aspera o con baches continuos)
- Cambios en tu reloj biológico, es decir, no dormir en los horarios habituales.
- Pasar mucho tiempo sin dormir o tener un sueño de mala calidad.



La aseguradora AAMI ha identificado maneras de evitar la fatiga del conductor.

El cansancio al volante puede afectar a cualquier persona que maneje, ya sea un camión grande o un auto pequeño.

Es importante aprender a reconocer las señales de fatiga y seguir algunos pasos simples para prevenirla y manejar de forma segura.

~Asegúrate de estar asegurado en caso de un accidente, explorando tus opciones de seguro de automóvil~



Maneras de evitar la fatiga y prevenir el microsueño mientras se conduce

- Evita manejar después de un día largo de trabajo, si puedes.
- Duerme bien antes de conducir.
- Bebe mucha agua y evita el alcohol antes de manejar.
- Haz pausas y muévete cada dos horas.
- Comparte el manejo con otra persona cuando sea posible.
- No manejes en horas en que normalmente estarías durmiendo.



Continuacion:

- Deja tiempo extra para evitar el estrés al manejar.
- Reduce la velocidad cuando manejes de noche, especialmente en zonas rurales, los animales y otros peligros son más difíciles de ver en la oscuridad.

~La cafeína, las bebidas energéticas o la música fuerte no siempre ayudan a quitar el cansancio. Muchas veces, la única solución real es dormir o descansar~



Si vas a hacer un viaje largo:

- Planea tus paradas con anticipación.
- Descansa al menos cada 2 horas. Stop, Revive, Survive
- Si el viaje es muy largo, quédate a dormir en algún lugar durante la noche.
- Comparte el manejo y descansa cuando no estés manejando
- Evita conducir en las horas en que normalmente duermes, como temprano en la mañana o tarde en la noche.



Driver Reviver



Los sitios de Driver Reviver son un buen lugar para descansar en viajes largos. El programa ofrece paradas esenciales en la carretera para promover la seguridad vial y reducir la cantidad de accidentes. Allí puedes tomar una taza de té o café, comer algo y o hablar con voluntarios antes de seguir tu camino.

Para más información, visita el sitio web de Driver Reviver:
<https://www.driverreviver.com.au/>



Cómo la apnea del sueño afecta la fatiga y el seguro de automóvil

La apnea del sueño es un trastorno que interrumpe la respiración durante el sueño y puede causar fatiga severa durante el día. Esto puede afectar la capacidad para conducir de manera segura y, por lo tanto, es tomado en cuenta por las autoridades viales y las aseguradoras

No cumplir con las condiciones de su licencia podría afectar el reclamo de seguro de automóvil.





Discussion:
**Opiniones o Ideas sobre el
tema?**



FIN

