

## **OBJETIVOS**

- Cumplir con la ley de prevención de riesgos laborales (art 19).
- Prevenir todo tipo de accidentes mejorando la técnica de conducción.
- Prevenir posibles averías, bajar consumo, costo, etc.

## **CONTENIDOS**

### **PARTE TEÓRICA GENERAL**

#### 1.1. Qué es y qué no es esta formación:

Datos de siniestralidad en nuestras carreteras el pasado año.

#### 1.2.-El triángulo de seguridad:

1.2.1.- Factor humano: Distracciones, Alcohol y drogas, Fatiga, Sueño, Aspectos psicológicos, Medicamentos.

#### 1.2.2.- Factor vía y desplazamiento:

1.2.2.1.- Elementos estables: Trazado, pavimentación, anchura, número de carriles, pendiente, mantenimiento, barreras protectoras., señalización, iluminación de las mismas, etcétera.

#### 1.2.2.2.- Elementos cambiantes:

1.2.2.2.1 La climatología: Niebla, lluvia, nieve o hielo

1.2.2.2.2.- Incidencias temporales: Oscuridad, obras en la vía, retenciones, cruce de animales, etc.

#### 1.2.3.- Factor vehículo:

1.2.3.1.- La seguridad activa: El sistema de frenado y (ABS), El sistema de dirección, El sistema de suspensión, Los neumáticos y su adherencia al suelo

1.2.3.2.- La seguridad pasiva: Los cinturones de seguridad, los airbags, reposacabezas, chasis y carrocería, cristales

1.3.- Técnicas para una conducción segura (videos): vídeo de Presentación. Posición del conductor. Manejo del volante. Trazado en curvas. Técnicas de frenado. Frenado con ABS. Parada y detención. Manejo del cambio. Control de suelo deslizante. Conducción en ciudad. Conclusión

1.4.- Qué hacer en caso de accidente (proteger, avisar, señalizar)

## **PARTE PRÁCTICA**

### 2.1.- Ejercicios de frenada de emergencia.

Disminuir progresivamente la distancia de frenado. Notar que se activa el ABS.

### 2.2.- Posición de las manos en el volante y manejo del mismo.

Slalom entre conos.

### 2.3.- Manejo de los retrovisores.

Slalom hacia atrás entre conos.



**TeknoDidaktika**  
Expertos en prevención