

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos básicos de seguridad vial
- Aprender como identificar peligros al volante
- Desarrollar habilidades para mejorar el comportamiento de conducción
- Analizar datos para aplicar medidas preventivas

CONTENIDOS

Seguridad Vial

Modulo: El conductor y los accidentes de circulación

Estado físico del conductor

- Las enfermedades y los medicamentos
- Las alergias respiratorias
- El estrés y la depresión
- La fatiga
- El sueño
- Las distracciones - Accidentes
- Las distracciones - Fumar
- Las distracciones - Teléfono móvil
- Navegadores
- La vista, visión nocturna y el oído
- Efectos del alcohol
- La Alcoholemia
- Tasas de alcohol en sangre y en aire espirado
- Efectos del alcohol en cantidades pequeñas
- Prueba de detección alcohólica
- Práctica de las pruebas
- Las drogas y estupefacientes
- Efecto de las drogas sobre la conducción

Preparación y desarrollo de viajes

- El estado del vehículo y del conductor
- Elección del itinerario, horario y la carga
- El desarrollo del viaje

Los accidentes de circulación

- El factor principal: El conductor
- Otros factores: El vehículo, la vía y la velocidad
- Tiempo y distancia de reacción
- Los grupos vulnerables: Jóvenes y mayores
- Los peatones
- Las bicicletas, motocicletas y ciclomotores

Comportamiento en caso de accidente

- Normas generales
- Valorar el estado de los heridos
- Actuación con los heridos
- Herido inconsciente que no respira

Modulo: La seguridad en el vehiculo

- Seguridad activa y pasiva
- Seguridad activa: el alumbrado
- Seguridad activa: neumaticos y suspension
- Seguridad activa: Frenos y direccion
- Otros sistemas de seguridad activa
- Seguridad pasiva: la carroceria
- Seguridad pasiva: cinturones de seguridad
- Seguridad pasiva: el airbag
- Elem. seguridad pasiva: El casco
- Otros elementos de seguridad pasiva

Modulo: La seguridad en la conduccion

La velocidad

- Conceptos sobre la velocidad
- Adecuar la velocidad
- Los limites de velocidad
- Velocidades prevalentes
- Velocidades maximas fuera de poblado
- Velocidades maximas en vias urbanas y travesias
- Otras velocidades maximas
- Velocidades minimas
- Circulacion a velocidad moderada
- Reduccion considerable de la velocidad o inmovilizacion
- Distancia de seguridad entre vehiculos

Conduccion eficiente

- La contaminacion
- Tecnicas de conduccion eficientes
- Otras tecnicas de conduccion eficiente
- Medidas de ahorro equivocadas

Conduccion preventiva

- Introduccion
- Tecnicas de vision
- Tecnicas de anticipacion
- Tecnicas de gestion del espacio
- Vehiculos que dificultan la fluidez y la visibilidad

Peligros climatologicos y ambientales

- La conduccion nocturna
- Las curvas
- La lluvia
- La nieve
- El hielo
- La niebla y las nubes de polvo
- El viento
- El sol y el calor

Modulo: La seguridad en las Maniobras

Ejecucion de maniobras

- Introduccion a las maniobras
- Advertencias opticas
- Advertencias acusticas

- Cambio de dirección
- Cambio de sentido
- Marcha hacia atrás

Maniobra de adelantamiento

- Normas generales
- Antes de adelantar
- Durante el adelantamiento
- Finalizar el adelantamiento
- Obligaciones del conductor adelantado
- Prohibiciones de adelantamiento
- Casos que no se consideran adelantamiento

Parada y estacionamiento

- Definiciones
- Normas generales
- Colocación del vehículo
- Colocación en pendientes
- Prohibición de parar
- Prohibición de estacionar
- Lugares que suponen riesgo u obstáculo