



# Sesión 29

## Conducción preventiva



## Objetivo de la sesión:

- Conocer aspectos básicos para la seguridad en la conducción.

## Contenidos de la Ficha 1:

Normas de Circulación	Código lingüístico	Contenidos socioculturales
-Factores de riesgo físicos, psíquicos y psicológicos.	Conceptos: <i>estado físico y psicológico, capacidad de reacción, fatiga.</i>	

## Actividades para la Ficha 1:

1. **Motivación (5 m.):** Lee el texto del recuadro y pregunta al grupo qué significa ser responsable y qué riesgos tiene no serlo en el caso de la conducción.
2. **Lectura y análisis (15 m.):** Lee las características del conductor que aparecen en el esquema. Ayudándote con mímica, explica el significado de las expresiones y términos que definen estas características. En grupo, analizan las repercusiones que puede tener una conducción con merma de facultades físicas o psíquicas. Pídeles que utilicen ejemplos de casos concretos para dar sus explicaciones.
3. **Deducciones e hipótesis (15 m.):** Haz tres grupos, de manera que cada uno de ellos reflexione en torno a qué son, qué consecuencias tienen y cómo podemos prevenir los tres factores de riesgo que aparecen en la ficha (fatiga, sueño y distracciones). Haced una puesta en común y recoge en la pizarra las respuestas más relevantes.
4. **Test (5 m.):** Contestan individualmente y se corrige en gran grupo.

**Materiales:** pizarra.

## Mi aportación a esta Guía:





FAEA

Los conductores tienen una gran responsabilidad.

El conductor de un vehículo debe cuidar de su propia seguridad, de los otros pasajeros que lo acompañan y de todas las personas que utilizan las vías.

Para conducir con seguridad es necesario encontrarse en un estado físico y psíquico adecuado.

## Para conducir con seguridad, el conductor...



debe ver bien

debe estar atento  
y observar lo que pasa  
dentro y fuera del vehículo



debe estar tranquilo



debe manejar bien los mandos

debe pensar lo que va a hacer  
y tomar decisiones con seguridad



debe tener capacidad de reacción  
y actuar cuando ve un peligro

Hay **factores de riesgo** que disminuyen la seguridad de los conductores:

- la fatiga
- el sueño
- las distracciones

¿Qué son?

¿Qué consecuencias tienen?

¿Cómo podemos prevenirlos?

### test

1. ¿Qué consecuencias puede producir la fatiga en el conductor?

- a) Lentitud y falta de precisión en los movimientos
- b) Relajamiento de los músculos
- c) Disminución del tiempo de reacción



FAEA

2. La fatiga afecta al rendimiento del conductor. ¿Cómo puede combatirla?

- a) Dando un pequeño paseo o durmiendo, si es necesario, para descansar.
- b) Tomando algún medicamento estimulante.
- c) Tomando alguna bebida alcohólica que estimule.





### Contenidos de la Ficha 2:

Normas de la Circulación	Código lingüístico	Contenidos socioculturales
-Tasas de alcoholemia permitidas.	Conceptos: <i>aire espirado, alcoholemia, reflejos, tiempo de reacción.</i>	El uso social del alcohol y sus limitaciones. La figura del conductor alternativo como solución.

### Actividades para la Ficha 2:

5. **Motivación (5 m.):** Lee el texto inicial y comentadlo en grupo. Aclara cómo se mide la concentración de alcohol que se ha ingerido, tanto en aire como en sangre.
6. **Explicación y memorización (10 m.):** Explica el cuadro que recoge las tasas de alcoholemia máximas permitidas por la ley. Aclara al grupo que hay que aprenderlas de memoria y saber que estamos obligados a someternos a un control de alcoholemia si nos lo pide un agente de policía.
7. **Lectura y comentario (15 m.):** Haz primero una lluvia de ideas acerca de los efectos que produce el alcohol en la conducta humana. Después lee los guiones del texto y propón un debate sobre las consecuencias de esos efectos sobre la conducción. Puedes incidir en el tema preguntando por situaciones de la vida en las que no dejarían a otra persona que interviniese sobre ellas si estuviese bajo los efectos del alcohol (cuidar de los niños, arreglarle el ordenador, o la lavadora o la tele, operarle en un quirófano...). Si ven claro que esos profesionales no pueden trabajar bajo los efectos del alcohol, ¿podemos dejar a una persona que conduzca? Hablad de las opciones que hay si queremos salir por ahí y debemos ir en coche. El conductor alternativo es una de ellas.

Comenta que las alteraciones del comportamiento debidas al consumo de alcohol aumentan con la tasa de alcoholemia y paralelamente a ellas lo hace también el riesgo de accidente. Incluso por debajo del límite legal, el riesgo aumenta.

8. **Test (5 m.):** Contestan individualmente y se corrige en grupo.

**Materiales:** pizarra.

### Mi aportación a esta Guía:



# Conducción preventiva

Sesión 29 Ficha 2



Está prohibido conducir bajo los efectos de cualquier tipo de droga o alcohol.

La cantidad de alcohol consumida se mide en la sangre o en el aire espirado.

## TASAS MÁXIMAS DE ALCOHOL

Está prohibido conducir con una tasa de alcohol superior a:	En sangre		En aire espirado	
	Conductores en general	0,50 g/l	0,25 mg/l	0,25 mg/l
Los dos primeros años	0,30 g/l	0,30 g/l	0,15 mg/l	0,15 mg/l
Conductores profesionales	0,30 g/l	0,30 g/l	0,15 mg/l	0,15 mg/l

¿Qué efectos produce el alcohol?



Una de las principales causas de los accidentes es el consumo de alcohol.



3. El consumo de bebidas alcohólicas, incluso en cantidades pequeñas, ¿qué efectos produce?

- a) Aumenta el tiempo de reacción y reduce la percepción del entorno.
- b) Se perciben mejor los riesgos.
- c) Mejora la precisión en el manejo del vehículo.



4. ¿Puede usted negarse a soplar en el etilómetro si se lo pide un agente?

- a) Sí.
- b) No
- c) Sólo si es en poblado, en carretera no.





### Contenidos de la Ficha 3:

Normas de la Circulación	Código lingüístico	Contenidos socioculturales
-Distancia de seguridad.	Conceptos: <i>Distancia de reacción, de frenado y de detención.</i>	

### Actividades para la Ficha 3:

9. **Recordatorio de conceptos (5 m.):** Pregunta al grupo si recuerdan qué es lo que indica la señal que recoge la imagen. Tras sus comentarios, lee la definición de distancia de seguridad. Puedes preguntarles cómo creen que se puede medir, ya que es obligatorio mantenerla. (Hay un truco que asegura una distancia de seguridad adecuada. Consiste en buscar un elemento de referencia, por ejemplo una señal y comenzar a contar 1101, 1102... a partir de que el vehículo que llevamos delante pase por esa referencia. Si al pasar nosotros nos ha dado tiempo a decir 1102, la distancia de seguridad es correcta, si no, habrá que aumentarla).

10. **Comprensión de conceptos (30 m.):** Distancia de reacción, de frenado y de detención son tres conceptos interrelacionados entre sí que producen confusión y cuesta explicar. Además están relacionados con la velocidad a la que circula el vehículo y con el estado del conductor:

- Si disminuye la capacidad de reacción aumenta la distancia de reacción
- Si aumenta la velocidad aumentan mucho más las distancias de reacción y de frenado

Explica primero los tres conceptos, ayudándote del dibujo. Resuelve las dudas que plantee el grupo. Por último, haz fotocopias de la ficha práctica y recorta las tarjetas. Haz grupos de tres y entrega un juego de fichas a cada uno, para que las agrupen correctamente de dos en dos.

11. **Test (5 m.):** Se resuelve individualmente y se corrige en los grupos pequeños.

**Materiales:** pizarra.

### Mi aportación a esta Guía:





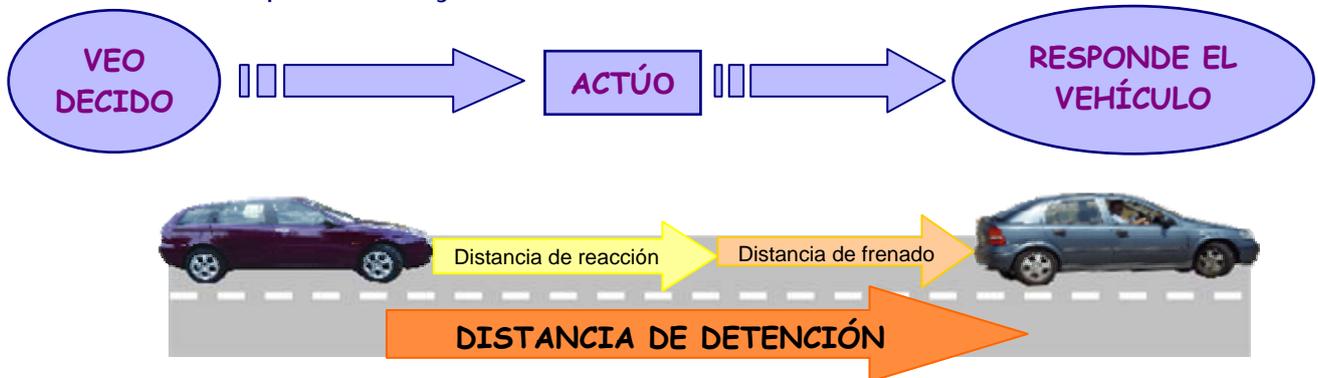
¿Recuerdas qué significa esta señal?

¿Por qué es importante guardar una distancia de seguridad con el vehículo que llevamos delante?

La **distancia de seguridad** es la distancia mínima que hay que mantener para poder reaccionar con seguridad ante un imprevisto y que el vehículo quede totalmente detenido.

## TIEMPO Y DISTANCIA

Desde que un conductor ve un obstáculo hasta que reacciona y pisa el freno recorre más distancia que la prevista mentalmente y cuanto mayor es la velocidad a la que va, mayor es el recorrido.



**TIEMPO DE REACCIÓN:** Son los segundos que pasan desde que un conductor ve un peligro hasta que reacciona y pisa el freno. En condiciones normales suele ser entre  $\frac{1}{2}$  y **1 segundo**.

**DISTANCIA DE REACCIÓN:** Son los metros que recorre el vehículo durante el tiempo de reacción. (Depende sobre todo de la velocidad del vehículo)

**TIEMPO DE FRENADO:** Son los segundos que pasan desde que el conductor pisa el freno hasta que el vehículo se detiene.

**DISTANCIA DE FRENADO:** Son los metros que recorre el vehículo durante el tiempo de frenado. (Depende de la velocidad del vehículo, de su peso, de los frenos, del estado de la calzada...)

**DISTANCIA DE DETENCIÓN:** Son los metros recorridos en total, desde que el conductor ve el peligro hasta que se detiene el vehículo.



5. Circula a 60 kilómetros por hora y aumenta su velocidad a 120. La distancia de frenado, ¿aumenta al doble?

- a) Sí, aumentan ambas en la misma proporción.
- b) No, la distancia de frenado aumenta en mayor proporción.
- c) Depende del piso de la calzada.





<p>VELOCIDAD</p> <p>Paso de 90 km/h a 120 km/h</p>	<p>VELOCIDAD</p> <p>Paso de 100 km/h a 80 km/h</p>	<p>ESTADO DEL CONDUCTOR</p> <p>Estoy cansado</p>
<p>DISTANCIA DE FRENADO</p> <p>aumenta</p>	<p>DISTANCIA DE FRENADO</p> <p>disminuye</p>	<p>DISTANCIA DE REACCIÓN</p> <p>aumenta</p>
<p>VELOCIDAD</p> <p>Paso de 80 km/h a 110 km/h</p>	<p>VELOCIDAD</p> <p>Paso de 110 km/h a 90 km/h</p>	<p>ESTADO DEL CONDUCTOR</p> <p>He consumido alcohol</p>
<p>TIEMPO DE FRENADO</p> <p>aumenta</p>	<p>TIEMPO DE FRENADO</p> <p>disminuye</p>	<p>TIEMPO DE REACCIÓN</p> <p>aumenta</p>

1. Al aumentar la velocidad, aumenta la distancia de frenado recorrida.
2. Al aumentar la velocidad, el tiempo de frenado es mayor.
3. Al disminuir la velocidad, la distancia de frenado disminuye.
4. Al disminuir la velocidad, el tiempo de frenado disminuye.
5. Si estoy cansado, mi capacidad de reacción aumenta y por tanto la distancia de reacción aumenta.
6. Cuando se consume alcohol la capacidad de reacción disminuye. pero el tiempo de reacción aumenta