



Sesión 29

Conducción preventiva



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.



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 | Los dos primeros años | Conductores profesionales | |
| | 0,50 g/l | 0,30 g/l | 0,30 g/l | 0,25 mg/l |
| | | | | 0,15 mg/l |
| | | | | 0,15 mg/l |

¿Qué efectos produce el alcohol?

| | |
|--|--|
| <p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumenta la confianza en uno mismo Aumenta el tiempo de reacción Aumenta el sueño y la fatiga Aumenta la agresividad | <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminuyen los reflejos Disminuye la capacidad de visión Disminuye la concentración Disminuye la capacidad para detectar el peligro |
|--|--|

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.



F.A.E.A.

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

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



D.G.T.



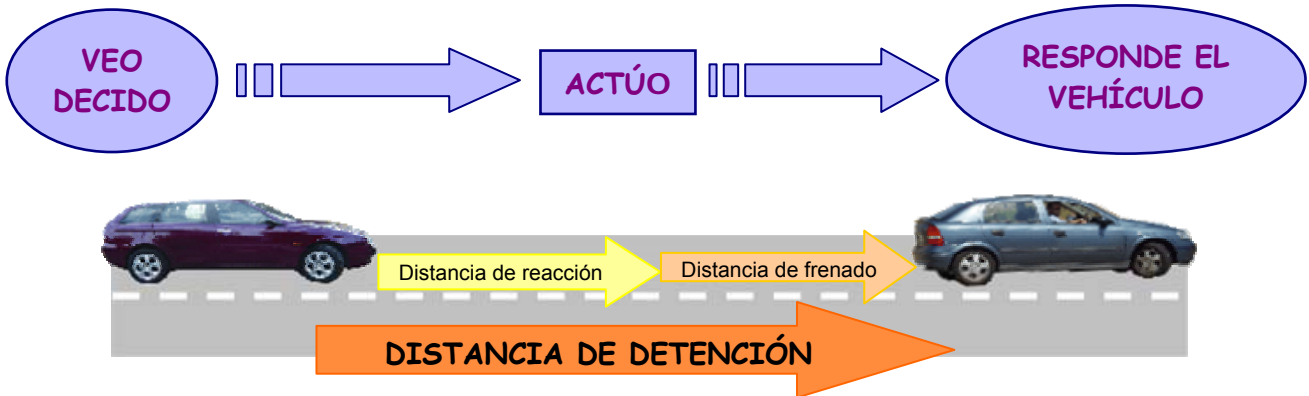
¿Recuerdas qué significa esta señal?

¿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.

