

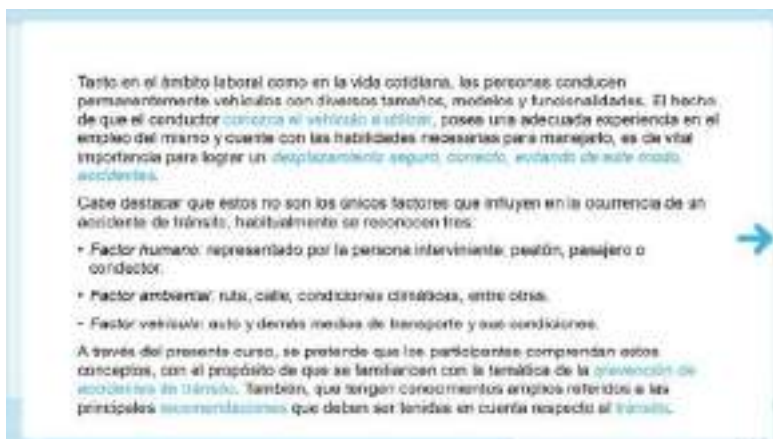
## 1.1 Inicio



## 1.2 Información del curso



## Introducción



## Introducción - 2



Otras cuestiones que se pretenden desarrollar a lo largo de la capacitación, son las medidas de mantenimiento necesarias para el normal funcionamiento del vehículo, así como también diversos aspectos de conducción defensiva importantes a la hora de manejar en condiciones normales o adversas. Asimismo, se dan a conocer algunas recomendaciones importantes a la hora de actuar en caso de ocurrencia de accidentes, fundamentales para una autogestión o bien, para auxiliar a terceros.



En síntesis, mediante la capacitación se desea que los participantes conozcan de manera genérica, los riesgos a los que pueden verse expuestos al conducir un vehículo, las medidas preventivas a tener en cuenta para hacer frente a ellos, y óptimo desempeño práctico, para que la conducción se efectúe en las mejores condiciones de seguridad, y de esta manera, contribuir con la reducción de la ocurrencia de accidentes en el entorno laboral y/o en la vía pública.

## Objetivos



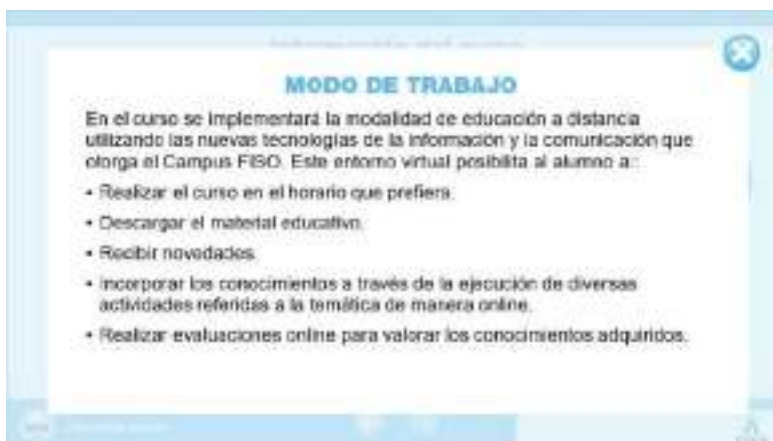
### OBJETIVOS Y ALCANCES DEL CURSO

A través del presente curso se pretende que los participantes:

- Adquieran las técnicas básicas de manejo defensivo.
- Identifiquen los factores que influyen en la ocurrencia de los accidentes de tránsito para de esta manera poder prevenirlos.
- Adquieran los conocimientos básicos respecto a la prevención de accidentes.
- Conozcan las medidas de mantenimiento necesarias para el normal funcionamiento del vehículo.
- Conozcan aspectos importantes a la hora de conducir en condiciones normales o adversas.
- Identifiquen las principales recomendaciones a la hora de actuar en caso de accidente.
- Sean capaces de educar y perfeccionar sus actuaciones a los diversos riesgos a los que están expuestos a la hora de conducir, mejorando las prácticas de seguridad.

**Alcance del curso: destinado a empleadores, trabajadores y profesionales en general, que utilicen vehículos para desarrollar sus labores.**

## Modo de trabajo



### MODO DE TRABAJO

En el curso se implementará la modalidad de educación a distancia utilizando las nuevas tecnologías de la información y la comunicación que otorga el Campus FISO. Este entorno virtual posibilita al alumno a:

- Realizar el curso en el horario que prefiere.
- Descargar el material educativo.
- Recibir novedades.
- Incorporar los conocimientos a través de la ejecución de diversas actividades referidas a la temática de manera online.
- Realizar evaluaciones online para valorar los conocimientos adquiridos.

## Pasos a seguir

### PASOS A SEGUIR

**1** Lea los apuntes, vea los vídeos referidos a la temática, y resuelva la ejercitación adicional que se encuentran en la sección **CONTENIDOS** del curso. La documentación está disponible de manera online y en versión descargable.

**2** Antes de que finalice el periodo de matrícula, diríjase a la sección **AUTOEVALUACIONES Y EVALUACIÓN** y resuelva el examen final del curso. Si mismo es obligatorio y se aprueba con una calificación de 70% o más. Dispone de tres oportunidades para ejecutarlo y recuerde que, se tomará como nota final del curso, la mejoración más alta que se haya obtenido en los tres intentos de examen final.

**3** Para comunicarse con el tutor y/o coordinador del curso utilice la sección **TUTORIA**. En esta sección es posible realizar consultas y comentarios que serán respondidos a la mayor brevedad posible.

Se recomienda que resuelva, conforme haya finalizado una unidad del curso, su correspondiente autoevaluación, disponible en la sección **AUTOEVALUACIONES Y EVALUACIÓN**. Si bien las autoevaluaciones no son obligatorias, son útiles para que cada participante evalúe el nivel de contenido aprendido. Las notas obtenidas en estas instancias no influyen en el examen final.

**4** Una vez finalizado el curso se invita a responder una encuesta de satisfacción, para, de esta manera evaluar la experiencia de aprendizaje, la misma está disponible en el apartado **CERTIFICADO Y ENCUESTA**.

## Información de Navegación

### Información de navegación



**FISO**

**1** Completa y resuelve los tests de la unidad.

**2** Indica de qué sesión de trabajo. Desde aquí se puede consultar los apuntes y vídeos de la sesión a estudiar o practicar la sesión.

**3** Indica de qué sesión. Desde aquí se puede consultar los apuntes y vídeos de la sesión a estudiar o practicar la sesión.

**4** Indica de qué sesión. Desde aquí se puede consultar los apuntes y vídeos de la sesión a estudiar o practicar la sesión.

## 1.3 Unidad 01



## Unidad 01

### Conceptos iniciales





## 1.4 ¿Qué es la conducción defensiva?

¿Qué es la conducción defensiva?

**Consulta a los lectores:**

¿Qué entiende por MANEJO DEFENSIVO? ¿En su actividad laboral/vida cotidiana ha recibido alguna capacitación respecto de ello? ¿Puede identificar aspectos vinculados al manejo defensivo?

Pensar en ideas referidas a la temática.

Presente sugerencias

¿Necesita ayuda?

FISO

1

¿Qué es la conducción defensiva?

La conducción defensiva significa conducir de tal manera que se eviten accidentes a pesar de los actos de otros o de la presencia de condiciones adversas para el conductor. Es decir, conducir defensivamente consiste en una serie de buenos hábitos mediante los cuales el conductor puede reducir las posibilidades de un accidente de tránsito.

La conducción defensiva tiene como objetivo manejar sin poner en peligro la vida de nadie (especialmente por la del conductor), ahorrando tiempo y dinero, a pesar de las condiciones presentes y las acciones de otros.



Presente sugerencias

¿Necesita ayuda?

FISO

2

¿Qué es la conducción defensiva?

Es importante que el conductor defensivo:

- Aprenda a ceder y tener paciencia.
- Tome una actitud preventiva, anticipándose a posibles situaciones de inseguridad y riesgo, para evitar que ocurran o bien, si ocurren, reducir las consecuencias.
- Adapte la actitud de manejo a factores inciertos como lo son la fatiga, las condiciones climáticas, el camino, las condiciones del tránsito (ambientamiento), el estado mecánico del vehículo, la presencia de conductores agresivos o distraídos y a su propio estado anímico.

**NUNCA** pensar de vista el objetivo fundamental que es cuidar la vida.

Presente sugerencias

¿Necesita ayuda?

FISO

3

**¿Qué es la conducción defensiva?**

Cuando se está apurado, ya sea por una emergencia, por un retraso o lento porque se dispone de poco tiempo, se tiende a pensar en acelerar y la conducción a la defensiva pasa a ser un mero recuerdo. Y es precisamente en estas situaciones donde más se deben evitar los peligros de conducción defensiva, ya que si bien su objetivo fundamental es "no pensar en peligro a vida de nadie", su otro objetivo no menos importante es "ahorrar tiempo y dinero".

Los múltiples factores que rodean la conducción siempre están presentes, en mayor o menor grado, y no es posible cambiarlos. Lo que sí se puede cambiar es la forma de enfrentarlos.

1.5 Video

**Video**

Con el objetivo de involucrarse con la temática del curso, y reconocer la importancia de la conducción defensiva, se invita a los lectores a visualizar el siguiente video:

Presionar sobre el icono para reproducción en línea

1.6 Fórmula básica de prevención de accidentes

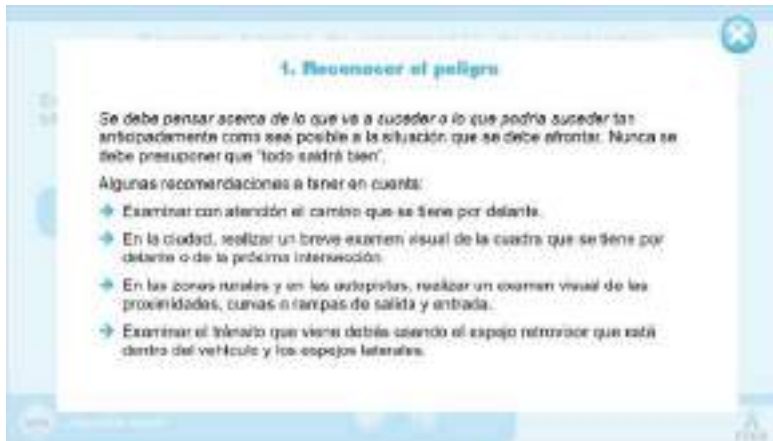
**Fórmula básica de prevención de accidentes**

Existe una herramienta que permite enfrentar los peligros de la vía en forma segura. Esta fórmula básica consiste en tres pasos. Se analiza cada punto seguidamente:

RECONOCER EL PELIGRO      IDENTIFICARLO      ACTUAR A TIEMPO

Presionar en cada botón para una explicación

## Reconocer



**1. Reconocer el peligro**

Se debe pensar acerca de lo que va a suceder o lo que podría suceder tan anticipadamente como sea posible a la situación que se debe afrontar. Nunca se debe presuponer que "todo saldrá bien".

Algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Examinar con atención el camino que se tiene por delante.
- En la ciudad, realizar un breve examen visual de la cuadra que se tiene por delante o de la próxima intersección.
- En las zonas rurales y en las autopistas, realizar un examen visual de las proximidades, curvas o rampas de salida y entrada.
- Examinar el tránsito que viene detrás usando el espejo retrovisor que está dentro del vehículo y los espejos laterales.

## Entender



**2. Entender la defensa**

Existen formas definidas para hacer frente a situaciones específicas. Lo ideal es que el conductor las conozca de modo que se puedan aplicar cuando se presente la ocasión.

## Actuar



**3. Actuar correctamente y a tiempo**

Una vez reconocido el peligro y entendida la defensa para poder evitarlo, se debe **ACTUAR**. Nunca adoptar la actitud de "esperar y ver".

### 1.7 Para reflexionar

**Para reflexionar**

A continuación se presenta una situación, se pide a los participantes que la analicen y que apliquen la Memia básica para la prevención de accidentes.

**SITUACIÓN:** "Un conductor va conduciendo su vehículo por una ruta de dos masas, con doble sentido de tránsito, es de noche, el vehículo que se aproxima en sentido contrario trae sus luces de tal forma que molestan".

Se consulta: ¿Se reconoce el peligro? De ser así, ¿Se sabe cuál debería ser la defensa? Y finalmente, ¿Se adoptan dichas medidas antes de que sea demasiado tarde?

Procesos personalísimos

### Respuesta

**Para reflexionar**

**Respuesta:**

La mayoría de las veces, un conductor promedio ante esta situación actúa de la siguiente manera: haría un cambio de línea, indicándole con esto al otro conductor la situación de molestia, al ver que el otro conductor no realiza cambio alguno, le encendería las luces altas, sin percibirse del gran peligro que está generando, debido a que si ya había un conductor encorillado, ahora son dos.

Los accidentes, casi sin excepción, se producen por error del conductor, el mismo error puede causar un accidente leve o uno fatal, lo único que determina la gravedad son las circunstancias del momento.

Conducir un vehículo de forma segura no depende únicamente de cumplir los normas de tránsito sino también, de utilizar el vehículo correctamente. Para conducir el vehículo con seguridad, es necesario que el conductor entienda y genere posibles situaciones de inseguridad y riesgo. Esta anticipada acción no sólo le estabiliza y controla mejor el vehículo, sino que también las mantiene más seguros el mantenimiento del sistema.

Procesos personalísimos

### 1.8 ¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?

**¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?**

Un conductor defensivo debe contar con las siguientes características:

- Conciencia
- Permanecer alerta
- Previsión
- Desconcierto
- Habilidad

Procesos personalísimos

Conducir bien surge al uso de todo tanto las normas, de las acciones tanto la habilidad para mantener un vehículo, sólo observar alerta y permanentemente el alrededor que se conduce.  
EL BUEN CONDUCTOR DEBE OBSERVAR, PREVER Y ACTUAR

## Conocimiento

**¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?**  
Un conductor defensivo debe contar con las siguientes características:

**Conocimiento**

- Conocer la ley de tránsito vigente y las señales.
- Conocer técnicas de prevención de riesgos de accidentes de tránsito.
- Reconocer los peligros existentes en la vía y los que puedan surgir.
- Saber cómo actuar correctamente y a tiempo.

Conducir sin salirse el zapo de las ruedas, no es suficiente tener la habilidad para manejar un vehículo, sino además alerta y permanentemente al ambiente en que se conduce. EL BUENO CONDUCTOR DEBE OBSERVAR, ANTICIPAR Y ACTUAR

Prevención ART

## Permanecer alerta

**¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?**  
Un conductor defensivo debe contar con las siguientes características:

**Permanecer alerta**

- Tener conciencia respecto de las condiciones físicas y mentales que podrían influir sobre el manejo.
- Permanecer alerta a las situaciones del tránsito que pueden presentarse en cualquier momento, examinando constantemente los espejos retrovisores, tanto interiores como exteriores.
- Concentrar la atención continuamente en la conducción, sin permitir distracciones.

Conducir sin salirse el zapo de las ruedas, no es suficiente tener la habilidad para manejar un vehículo, sino además alerta y permanentemente al ambiente en que se conduce. EL BUENO CONDUCTOR DEBE OBSERVAR, ANTICIPAR Y ACTUAR

Prevención ART

## Previsión

**¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?**  
Un conductor defensivo debe contar con las siguientes características:

**Previsión**

- Anticipar y prepararse contra cualquier eventualidad, es darse cuenta de las condiciones adversas del tránsito con anticipación, de prever la forma en que esas condiciones se desarrollarán y de condiciones de que no podrán en peligro el vehículo que se conduce.
- Decidir si los cambios que se producen en la situación del manejo constituyen una amenaza para la seguridad.
- Ejemplos: prepararse para detenerse cuando se ve una luz de tránsito adelante o hacer un inventario mental sobre las condiciones del manejo antes de emprender un viaje, etc.

Conducir sin salirse el zapo de las ruedas, no es suficiente tener la habilidad para manejar un vehículo, sino además alerta y permanentemente al ambiente en que se conduce. EL BUENO CONDUCTOR DEBE OBSERVAR, ANTICIPAR Y ACTUAR

Prevención ART

## Discernimiento

**¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?**

Un conductor defensivo debe contar con las siguientes características:

- Conciencia
- Permanencia
- Previsión
- Discernimiento**
- Habilidad

Hacer uso del sentido y la intuición para tomar decisiones sensatas y rápidas. Un conductor defensivo que aplica un buen discernimiento procede de la siguiente manera:

- Busca alternativas en cualquier situación del tránsito.
- Mantiene control sobre su comportamiento.
- Pasa o adelanta solamente cuando no hay peligro.
- No efectúa maniobras peligrosas.

Siempre debe seguir el uso de los señalamientos, no se debe tomar las decisiones de las habilidades para manejar un vehículo, sino, observar adelantado y permanentemente el ambiente que se vive. EL BUEN CONDUCTOR DEBE OBSERVAR, PREVENIR Y ACTUAR.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

## Habilidad

**¿Cuáles son las características que debe reunir un conductor defensivo?**

Un conductor defensivo debe contar con las siguientes características:

- Conciencia
- Permanencia
- Previsión
- Discernimiento
- Habilidad**

- Contar con un adiestramiento y práctica adecuados.
- Saber manipular los controles de un vehículo y ejecutar perfectamente las maniobras básicas de conducción como son: dar vuelta, estacionarse, cambios de velocidad, etc.

Siempre debe seguir el uso de los señalamientos, no se debe tomar las decisiones de las habilidades para manejar un vehículo, sino, observar adelantado y permanentemente el ambiente que se vive. EL BUEN CONDUCTOR DEBE OBSERVAR, PREVENIR Y ACTUAR.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

### 1.9 Caso práctico

**Caso práctico**

Se invita a los participantes a observar con detenimiento el siguiente video y definir si el conductor del auto desde donde se filmó el video puede considerarse como defensivo o no. También, analizar la situación del auto que se filmó.

**VER VIDEO**

Presionar sobre el ícono para reproducir el video.

Presionar para ampliar.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

## Respuesta

Caso práctico

**POSIBLE RESPUESTA**

El conductor del auto desde donde se filmó el video puede considerarse como defensivo debido a que detectó que el auto que iba adelante no estaba conduciendo en óptimas condiciones por lo que optó por disminuir la velocidad. Quien filmó el video se supone es el acompañante, sino estaría poniendo en peligro también su vida por estar filmando.

El conductor del auto que es filmado no se encontraba en condiciones para conducir y por ello no puede ser considerado como un conductor defensivo.

### 1.10 Unidad 02



Unidad 02

**Factores que influyen en la ocurrencia de un accidente de tránsito**

### 1.11 Factores que influyen en la ocurrencia de un accidente de tránsito

**Factores que influyen en la ocurrencia de un accidente de tránsito**

Los accidentes de tránsito son eventos fortuitos, previsible y evitable. Se caracterizan por ser acontecimientos con sucesos violentos, que tienen como consecuencia daños materiales, lesiones y/o muertes. Desafortunadamente, los accidentes de tránsito son los que causan mayor número de víctimas, de allí surge la necesidad de un gran compromiso de todos los que manejan algún tipo de vehículo.

Tal como se indicó previamente, para poder evitar un accidente resulta realmente importante analizar los factores que influyen para que se genere. Entre ellos es posible destacar:

- FACTOR AMBIENTAL
- FACTOR VEHICULO
- FACTOR HUMANO

Seguidamente se describen cada uno de ellos:

## 1.12 Factores ambientales

**Factores ambientales**

El conductor defensivo debe estar atento a las **condiciones ambientales** que se presentan en el momento en que se está conduciendo. Existen dos clases de elementos ambientales, los **inherentes** y los **cambiantes**, ambos influyen en la seguridad vial.

Entre los elementos "inherentes" es posible identificar:

- ➔ La **ruta, calle o vía**: su construcción, trazado, pavimentación, ancho, resistencia al deslizamiento, número de carriles, la pendiente, mantenimiento, condición/estado de la ruta, entre otros.
- ➔ El **diseño del entorno de la vía**: localización de señales, barreras protectoras, calzadas o puentes mal señalizados, tipos de letreros y tamaño de las señales, visibilidad e iluminación de las mismas, deficiente iluminación de la vía, etc.

## Elementos cambiantes

**Factores ambientales**

Por otra parte, entre los elementos "cambiantes" se tienen:

- ➔ Las **condiciones climáticas e incidencias u obstrucciones temporales**: neblia, lluvia, nieve o hielo, viento, obras en la vía, cruce de animales, presencia de otros vehículos y peatones, embotellamientos, conducción nocturna, condición del tránsito, etc.

**Manejar con lluvia, neblina, nieve y hielo, ascender y bajar la montaña, soportar fuertes vientos o intensos cañones, encontrar la calzada en mal estado u objetos en medio de ella, puede llevar a la ocurrencia de un accidente de tránsito si no son tomadas las precauciones necesarias.**

Se describen brevemente algunos de estos elementos:

## 1.13 Condición de la ruta, calle o vía - Calzada en mal estado

**Condición de la ruta, calle o vía - Calzada en mal estado**

Es fundamental verificar las condiciones de la ruta cuando se conduce. Características tales como, sinuosidad, superficie, existencia y condiciones de los banquetes etc., deben ser tenidas en cuenta para pre establecer la velocidad y el modo de conducir. El hecho de conocer el camino por donde se va a conducir, no representa ninguna garantía.

El asfalto suele dañarse especialmente con los lluvias torrenciales, especialmente si estas se mantienen por varios días, produciéndose hoyos en la calzada que algunas veces suelen ser bastante profundos. Estos pueden hacer perder el control del vehículo y producir con ello un accidente de tránsito.

**¡Importante! La velocidad máxima establecida en cada ruta solamente debe usarse en condiciones ideales de tránsito, cuando la realización de determinadas maniobras así lo requieren (por ejemplo, en adelantamientos).**

## 1.14 Condiciones del tránsito

**Condiciones del tránsito**

Se enumeran seguidamente una serie de recomendaciones respecto de las condiciones de tránsito:

- Tener especial cuidado al conducir en las horas de intenso tránsito (de mañana o de tarde).
- Prestar especial atención en la hora del almuerzo, cuando las personas generalmente tienen un tiempo limitado para salir y regresar del trabajo, andando más apurados y siendo menos cuidadosos.
- Estar alerta con los peatones que cruzan entre los autos estacionados.
- Si fuera posible, planificar los recorridos fuera de las áreas comerciales y escolares, para evitar congestiones y demoras innecesarias.
- Conducir de acuerdo al ritmo de velocidad del tránsito, siempre que estén de acuerdo con las normas vigentes. Si se opta por conducir a una velocidad inferior a la del tránsito común, hacerlo por el propio derecho de la vía.
- Solamente emplear la banquina, en casos de emergencia.

FISO

## 1.15 Presencia de obstáculos visuales

**Presencia de obstáculos visuales**

Son elementos físicos que impiden a peatones, ciclistas y conductores de vehículos motorizados la correcta visualización de las condiciones de la vía por el tránsito, pudiendo ser árboles o vegetación en general, autos mal estacionados, construcciones, carteles, quioscos, etc. Constituyen un elemento de riesgo de accidente de tránsito, sin que los usuarios de la vía estén plenamente conscientes del peligro.

Se aconseja **disminuir la velocidad** en zonas donde la visibilidad no es completa y detenerse en las intersecciones con obstáculos visuales hasta que se tenga la seguridad de cruzar sin peligro. Además, es recomendable mantener la distancia respecto de los grandes árboles, ya que además de impedir la visibilidad, pueden provocar accidentes debido a caídas de ramas.



FISO

## 1.16 Presencia de animales en vía pública

**Presencia de animales en vía pública**

Es frecuente ver en las zonas urbanas, en los centros rurales y en las autopistas, animales domésticos, vacas, pedregos, y aves corriendo a la orilla. Muchos de ellos mueren durante estas actividades y detrás de cada uno de estos animales muertos hay un posible accidente de tránsito. Está prohibido dejar animales sueltos u obstaculizando el tránsito en la vía pública. Su cruce debe hacerse en los lugares señalizados para tal fin.



FISO

## 1.17 Conducción nocturna

**Conducción nocturna**

La iluminación emitida por los faros de los vehículos que se dirigen en sentido contrario al vehículo que se conduce, genera una limitación visual del conductor. Otro inconveniente es el encandilamiento, provocando ceguera en el mismo.

Al observar un vehículo desplazándose en sentido contrario con los faros altas encendidas, se recomienda proceder de la siguiente forma:

- Disminuir la velocidad y aumentar la distancia entre el vehículo de adelante y el que se conduce.
- Señalar con los faros principales para comunicarse con el otro conductor (en caso que no haya ningún vehículo adelante), indicándole una disminución de intensidad.
- Desviar la vista hacia la banquina, buscar una línea lateral o algún otro objeto para mantener el auto derecho. Nunca mirar directamente hacia los faros principales del otro vehículo.

*Si es posible, se debe evitar el manejo nocturno. Si resulta imposible evitarlo, consultar las señalizaciones.*



FISO

## 1.18 Luminosidad excesiva

**Luminosidad excesiva**

Para protegerse de la excesiva luminosidad del sol, usar lentes oscuros apropiadas o bien, mover el parasol hacia delante, proporcionando sombra a los ojos.



FISO

## 1.19 Conducción con lluvia

**Conducción con lluvia**

Cada vez que las calles y rutas se encuentren mojadas por efecto de la lluvia, los neumáticos ven disminuida su capacidad de adherencia al pavimento, lo que dificulta la función de frenado ante cualquier emergencia.

Por ello, se recomienda conservar el doble de distancia con el vehículo de adelante y bajar la velocidad. Además, se deben evitar curvas por dentro y se deben mantener encendidas las luces bajas para tener mejor visibilidad y para que los otros vehículos lo vean. Además, cuando la lluvia es muy fuerte los limpiaparabrisas pueden ser incapaces de eliminar el agua, dejando una película pegada de ésta sobre el cristal, por lo que es imprescindible reducir la velocidad, si la falta de visibilidad es excesiva, se debe detener el vehículo a un costado de la ruta y esperar que pase la tormenta, que raramente dura más de unos minutos.



FISO

## Atravesar charcos

**Conducción con lluvia**

En caso de que no se pueda evitar atravesar charcos, se aconseja hacer lo siguiente:

1. Bajar la velocidad del vehículo.
2. Cambiar de marcha a tercera o segunda.
3. Poner el pie en el freno suavemente.
4. Acelerar en forma suave y cruzar el charco de agua manteniendo una ligera presión sobre el freno.
5. Al salir del charco, mantener una ligera presión sobre el freno por una corta distancia, para que estos se calienten y se sequen.
6. Sacar el pie del freno y verificar que funciona bien.



FISO

### 1.20 Conducción con lluvia: hidroplaning

**Conducción con lluvia: hidroplaning**

Otra cuestión vinculada a la lluvia es el **HIROPLANING** que significa conducir sobre una fina capa de agua, lo que implica que los neumáticos no están en contacto con la superficie del pavimento. Este fenómeno ocurre por la combinación de los siguientes factores:

- Velocidad muy alta para la condición del camino.
- Cantidad excesiva de agua sobre el pavimento.
- Profundidad insuficiente en los surcos del dibujo de los neumáticos.
- Neumáticos no están inflados con la presión adecuada.
- Aceite y residuos de la ruta.

Cuando se enfrenta esta situación, no perder la calma y seguir estas instrucciones:

- Con estas acciones se suaviza la marcha del vehículo y permite que las ruedas giren libremente.
- Desacelerar gradualmente.
- Presionar el embrague.
- No frenar.
- No girar el volante.

Con estas acciones se suaviza la marcha del vehículo y permite que las ruedas giren libremente.

FISO

### 1.21 Recordar... Cuando se conduce con lluvia...

**Recordar... Cuando se conduce con lluvia...**

- ➔ Estar informado de las condiciones meteorológicas de la zona hacia la cual se dirige con anterioridad a emprender un viaje.
- ➔ Revisar frenos, luces, limpiaparabrisas, presión de neumática previo al inicio de un viaje.
- ➔ Encender luces bajas para tener mejor visibilidad y para que los otros vehículos lo vean.
- ➔ Reducir la velocidad por lo menos un 25% respecto de lo que indica vialidad.
- ➔ Evitar mojar a los peatones.
- ➔ Al adelantarse a un vehículo de menor tamaño, hacerlo a velocidad reducida y evitar salpicarlo con agua.
- ➔ Evitar conducir al lado de un camión, ya que éste lo puede mojar totalmente al pasar por un charco de agua.
- ➔ Evitar charcos profundos producidos por la lluvia. Si no es posible evitarlos, pasar por el lado menos profundo.
- ➔ Evitar hacer hidro planing.
- ➔ Al ser salpicado con agua y barro por otro vehículo, hacer funcionar el limpiaparabrisas en la posición más rápida y arrojar agua con el sapito.

FISO

## 1.22 Conducción con vientos fuertes

**Conducción con vientos fuertes**

Los fuertes vientos generan un gran problema para conducir en las valles o rutas, sobre todo si se maneja un vehículo liviano o con gran superficie expuesta a la presión de los vientos. Se deben extremar las precauciones en las salidas de túneles, viaductos, puentes y rutas elevadas. Además, es preciso tomar precauciones en las calles con arboledas altas, ya que con un fuerte viento las ramas pueden caerse, por ello, se tiene que viajar lo más separado de estas arboledas, tomando el centro de la ruta.

La recomendación adicional que tiene que seguir un conductor defensivo en estos casos es reducir la velocidad y sujetar el volante con firmeza, sin perder de vista la pista por la que se circula, con el fin de impedir que los vientos lo saquen del camino.




← →
FISO

## Sobrepasado

**Conducción con vientos fuertes**

Asimismo, también se enfrenta los efectos del viento cuando se es sobrepasado por un vehículo de mayor tamaño, ya que se produce un efecto de succión que tiende a sacar el vehículo de menor tamaño de su pista. No perder la calma y bajar la velocidad, afirmando fuertemente el volante hasta que el vehículo mayor complete su maniobra. Por otra parte, si se maneja gran ciclista o motociclista, realizar la maniobra a baja velocidad y avanzar un espacio suficientemente seguro antes de volver a tomar la pista, evitando con ello una caída del motociclista o ciclista, cuyas consecuencias no es posible predecir.

Es importante estar atento a las señalizaciones que afectan visibilidad respecto a zonas de fuertes vientos.





← →
FISO


## 1.23 Conducción con neblina

**Conducción con neblina**

Manejar con neblina es una de las peores condiciones climáticas que deben enfrentar los conductores, y aún más si toca manejar de noche. Un accidente en estas condiciones puede involucrar a varios vehículos con consecuencias mortales y daños materiales. En algunas rutas están indicados los sectores en los que se producen bancos de neblina. En esos lugares se deben extremar las precauciones, entre ellas:

- Bajar la velocidad del vehículo;
- Encender los focos para la neblina y si el vehículo no tiene, conducir con las luces bajas. No colocar la luz alta. Siempre mantener las luces del vehículo en adecuadas condiciones.
- Estar atento a las condiciones del tránsito.




← →
FISO

## Precauciones

### Conducción con neblina

- Guardar una distancia prudencial detrás de otro vehículo, permitiendo frenar ante una emergencia.
- Mirar constantemente el campo posterior para mejorar la visibilidad.
- Mirar el desempañador del vidrio trasero y asegurar la calefacción en la luneta trasera.
- Tener cuidado al frenar para que el retrovisor no ponga.
- Si no se camina bien el camino, es preferible no conducir de noche con niebla, ya que es muy fácil desorientarse y perder el camino.
- Al acercarse a un cruce o bocatambo, abrir la ventanilla, bajar la radio para escuchar de mejor manera si viene un vehículo. Antes de doblar o cruzar, mirar bien, para identificar las luces de algún vehículo que vaya a cruzar.
- Señalizar con la debida anticipación que se va a doblar para que el vehículo que viene detrás sea en la neblia. Si se trata de un cruce peligroso, apagar totalmente la bocina, de tal forma que los otros vehículos no sepan que se va a cruzar. Al doblar, además de señalizar, pisar suavemente el freno, ya que al encenderse las luces rojas está más visible para el vehículo que viene detrás.
- Cuando hay una neblia densa, sólo en caso de emergencia o ante una falla o avería, se debe abandonar el vehículo. Siempre hacerlo fuera de la calle o ruta. Si el vehículo obstaculiza el tránsito hacerlo inmediatamente a la yuca, para que quede al lugar lo más rápido posible. SIEMPRE señalizando con luces intermitentes y con el triángulo de seguridad.
- Al sobrepasar a otro vehículo mal visto en zona de niebla, hacerlo con precaución sólo si se tiene visibilidad suficiente. Indicarle la maniobra que va a realizar previamente.
- Si la niebla es muy densa, conducir pegado a la línea blanca que divide las dos calzadas para guiarlo.

## 1.24 Conducción con nieve

### Conducción con nieve

Las condiciones ambientales de **nieve** y **hielo** ocasionan problemas a los conductores, entre ellos:

- Menor visibilidad: debido a la acumulación de nieve y hielo en las ventanillas y espejo laterales exteriores del vehículo.
- Menor tracción: en las rutas o calles cubiertas con nieve o hielo se pierde el 80% de la tracción de los neumáticos.
- Patinadas en calles o rutas con hielo: se originan porque los neumáticos pierden su capacidad de adherencia a la superficie.

Cuando haya nieve en la ruta, se debe manejar con precaución, bajar la velocidad y detenerse cuando sea necesario.



## 1.25 Persona varada en la nieve

### Persona varada en la nieve


Si una persona queda varada a causa de la nieve y el hielo producto de: nieve profunda, superficies heladas o resbaladizas, barro (producto de agua nieve), avalanchas o derrumbes de nieve, ¿QUÉ HACER?



- No girar las ruedas delanteras hacia el frente y hacia atrás, con esto las ruedas se hunden más.
- Evite hacer patinar las ruedas direccionales sobre el hielo, ya que con esta acción el hielo se calienta y se empieza a derretir debajo del neumático, con lo que reducirá la tracción de las ruedas en un 50%.
- Usar la tracción en todas las ruedas: zorroar debajo de las ruedas y poner cadenas sueltas o un bazo de madera en las ruedas traseras.
- Enganchar en segunda marcha.
- Enderezar las ruedas direccionales.
- Comenzar a mover el vehículo suavemente, acelerar despacio; si comienza a patinar, soltar el acelerador. Repetir la operación hasta salir del lugar.

## 1.26 Conducción en la montaña

**Conducción en la montaña**

En la montaña no todos los caminos están pavimentados y con hielo o nieve se hace difícil la adherencia de los neumáticos al piso, por lo cual, en ciertos lugares o situaciones está indicada la necesidad del **uso de cadenas** para conducir. Las cadenas aumentan la tracción hasta en un 500%. Estas mejoran la potencia de las ruedas móviles traseras cuando el vehículo va subiendo, y sirven para el frenado cuando el vehículo desciende. En los vehículos con tracción en las ruedas delanteras, las cadenas deben ser colocadas en esa posición, no obstante es aconsejable ponerlas en las cuatro ruedas, para evitar que en una frenada brusca el vehículo patine o entre en trompo.



### Consejos

**Conducción en la montaña**

tal como se indicó, el hielo y la nieve se pueden acumular en los ventaneros y espejos laterales externos del vehículo disminuyendo la visibilidad y además pueden generar superficies resbaladizas. En estas situaciones se aconseja:

- Limpiar el vehículo cuando la nieve cae muy intensamente.
- Reducir la velocidad cuando la visibilidad sea escasa.
- Mantener el depósito de agua para limpiar el parabrisas con anticongelante.
- Nunca entrar agua caliente para limpiar el parabrisas o vidrio trasero para evitar la nieve, ya que se puede congelar.
- Controlar que todos los frenos del vehículo estén libres de nieve y hielo.
- En las noches con intensa nevada y si la visibilidad es mala, detener el vehículo, buscar refugio y continuar cuando las condiciones mejoren.
- Considerar el estado del motor en condiciones de alta montaña.
- Ajustar las frenadas al estado de la ruta, evitando frenadas bruscas.
- Evitar adelantarse a otros vehículos, a menos que sea absolutamente necesario.
- Mantener una mayor distancia respecto del vehículo que lo precede para poder evitar en caso de una emergencia.
- Evitar conducir en grandes aglomeraciones de tránsito, ya que puede verse involucrado en un choque múltiple producido del adelantarse en la ruta.

Los conductores deben tomar precauciones que eviten en condiciones de hielo y nieve tomar malos tiempos en el viaje.





## 1.27 Conducción en caminos de ripio

**Conducción en caminos de ripio**

Si se transita por caminos de tierra y la calzada se encuentra seca, es probable que se levante polvo y se mantenga en suspensión, lo cual dependerá del viento reinante la mancha en que se desplazará el mismo.

Se recomienda mantener una distancia prudente sin entrar en la nube de polvo que el vehículo deje. En caso de ser necesario encender las luces.







## Sobrepasado

**Conducción en caminos de ripio**

En caminos de ripio, la fricción existente entre el vehículo y el camino hacen que el vehículo pierda el control si se realizan movimientos bruscos del volante, o si se frena o acelera repentinamente.

Si se cruce con otro vehículo, se debe disminuir su velocidad y desplazarse lo más a la derecha posible de manera que las piedras que arroja el otro vehículo no lo alcancen y rompan al parabrisas u ópticas del vehículo que se conduce.





### 1.28 Para reflexionar

**Para reflexionar**

Se plantean 3 situaciones, se pide a los participantes que determinen cuáles serían a su criterio las maneras para hacer frente a los escenarios planteados:

1. PRESENCIA DE PARTE DE UNA RUEDA EN LA RUTA QUE IMPIDE CIRCULAR NORMALMENTE
2. CRUCE CON LAS VÍAS DEL TREN
3. PRESENCIA DE VIENTO LATERAL




### Respuesta

**Para reflexionar**

**Respuesta:**

1. Se debe intentar evitar el impacto contra el obstáculo, utilizando el sistema de frenado y manteniendo las dos manos en el volante para controlar en todo momento la dirección del vehículo. Se debe retirar lo antes posible al obstáculo de la vía.
2. Sólo se puede cruzar las vías cuando la señalización lo permita y cuando se esté completamente seguro que no se acerca ningún tren. Para ello, si es preciso, se debe bajar el sonido del reproductor de sonido y las ventanillas del vehículo para asegurarse de que no se escucha el ruido que emite el tren y, a continuación, si se observa que en ambos sentidos no viene el mismo, atravesar las vías.
3. Mantenerse alerta, actuar moderando la velocidad, sostener el volante con firmeza con ambas manos y compensar el empuje del viento lateral con un giro leve de volante hacia el lado de donde sopla el viento para mantener en todo momento la trayectoria del vehículo. También, se deben evitar los adelantamientos.



### 1.29 Unidad 03



Unidad 03  
**Factores que influyen en la ocurrencia de un accidente de tránsito (continuación)**

### 1.30 Factor vehículo

**Factor vehículo**

El estado de los vehículos tiene gran importancia en el número creciente de accidentes, el riesgo de sufrir un accidente aumenta considerablemente si el vehículo está en malas condiciones.

Son muchos los factores que influyen para no tener en buenas condiciones de funcionamiento el vehículo: el estado de las reparaciones, las ocupaciones cotidianas, el exceso de confianza en la habilidad para conducir, entre otras, pero el valor de la vida humana siempre debe estar por encima de cualquier consideración económica.

**Cuando no se hace una revisión técnica que garantice el buen funcionamiento de la suspensión, frenos, dirección, luces, etc., lo mejor es quedarse en casa o utilizar el servicio de transporte público. Pisar el freno, sin tener seguridad en este sentido, es como jugar con un arma de fuego.**

### 1.31 Inspección de rutina del vehículo

**Inspección de rutina del vehículo**

Es importante que antes de iniciar cualquier viaje se realice una inspección de rutina que contemple por lo menos los siguientes aspectos básicos:

- Limpieza del vehículo
- Revisar que los espejos estén bien ajustados
- Comprobar el funcionamiento de todos los luces, direccionales, frenos, instrumentos de funcionamiento
- Verificar que el nivel de aceite esté en buenas condiciones
- Ajustar la silla
- Revisar el nivel de presión de los neumáticos
- Revisar el estado de los neumáticos, presión y profundidad de las bandas
- Revisar niveles de líquidos en área del motor
- Revisar que se encuentre el freno o freno de mano en posición para que así proteja en marcha al vehículo.
- Comprobar que no existan objetos sueltos en el tablero o piso en la caja.
- Verificar que el estado de los espejos se encuentre cargado y en posición.

### 1.32 Para reflexionar


**Para reflexionar**

¿Se ha tomado alguna vez el tiempo para realizar una inspección básica de su vehículo o confía en que no sucederá nada?  
 ¿Con cuánta frecuencia verifica el estado de su vehículo?  
 Analice la situación.




Continuar presentación

¿Necesita ayuda?



### Respuesta

**Para reflexionar**

Un conductor defensivo debe preocuparse por mantener en excelentes condiciones su vehículo, ya que cuando está manejando por las calles no tendrá tiempo para lamentarse si, por ejemplo, los frenos no funcionaron correctamente. A la hora de realizar el mantenimiento es necesario respetar los plazos establecidos por el fabricante.



Continuar presentación

¿Necesita ayuda?



### 1.33 Requisitos y recomendaciones de mantenimiento de partes del vehículo

**Requisitos y recomendaciones de mantenimiento de partes del vehículo**

Se aconseja tomar ciertos cuidados con respecto del estado de:

MOTOR	SISTEMA ELÉCTRICO	LUCES
FRENOS	TEJANOS	OTROS COMPONENTES

A continuación se detallan algunos requisitos y recomendaciones de mantenimiento de partes del vehículo para lograr el buen funcionamiento del mismo.

¿Necesita ayuda?



### 1.34 Motor

**Motor**

- Las partes del motor del vehículo que se mueven necesitan lubricación para mantener el mismo desgaste por roce. Si falta la lubricación, las partes se recalientan y gosan, produciendo daños cuya reparación es usualmente muy costosa. El panel del vehículo tiene una luz indicadora de esta situación y si se enciende, es necesario detenerse inmediatamente y no hacer funcionar el motor hasta corregir la situación.
- El motor de un vehículo se calienta al estar en funcionamiento y es necesario refrigerarlo para mantener su temperatura en un nivel adecuado, por ello es necesario mantener el adecuado nivel de líquido refrigerante. Si la luz de calentamiento se enciende en el panel del vehículo, se debe detener el motor y no hacerlo funcionar hasta que la avería haya sido reparada.



FISO

### Recordar

**Motor**

- Mantener en buenas condiciones los sistemas de encendido y de motor, ya que aquellos que no funcionan bien consumen más combustible.

**RECORDAR**

- Revisar una vez a la semana los niveles de aceite, líquido refrigerante, líquido de la batería, líquido del limpiaparabrisas, etc.
- En caso de falta de líquido, agregarlo.

FISO

### 1.35 Sistema eléctrico

**Sistema eléctrico**

Toda la electricidad que requiere el vehículo es producida por un alternador; esta energía eléctrica es almacenada en una batería, que necesita mantenimiento del nivel de agua destilada. Además, deben revisarse periódicamente los terminales de la batería. Si la batería no está cargándose apropiadamente, el tablero del vehículo acusa el problema mediante una luz de advertencia. Es necesario estar atento a ello.



FISO

### 1.36 Luces

**Luces**

- Revisar periódicamente que todas las luces enciendan y que los luces de giro no parpadéen más rápidamente que de costumbre, señal que indica que una de ellas está quemada.
- Mantener las focas limpias y bien lustradas de modo que no molesten o encandilen a los otros usuarios.
- Las luces intermitentes de peligro deben usarse únicamente en casos de emergencia, solo por el lapso que se requiera, en el caso que el vehículo se haya detenido por una falla y sea necesario advertir a los otros usuarios de esta condición, o si hay un peligro más adelante y es conveniente advertir a los conductores que vienen detrás.
- Si durante la noche las luces se apagan repentinamente, detener el auto con serenidad en un lugar señalizado.





### 1.37 Frenos

**Frenos**

- Hacer calibrar los frenos, no confiar en que éstos no han fallado nunca, comprobar su correcto funcionamiento siempre.
- El sistema de freno necesita de un fluido para su correcto funcionamiento, el que si falta provoca que los frenos no pueden cumplir su trabajo. Por lo tanto, se debe controlar el nivel de líquido para freno (el nivel debe estar entre las marcas mínima y máxima del depósito) y que las pastillas de freno no estén gastadas.
- Chequear que el freno de pie no esté demasiado duro, o que descienda demasiado rápido cuando se lo patea. En caso de que esto ocurra, llevar al mecánico el vehículo.





### 1.38 Neumáticos

**Neumáticos**

- Se debe controlar periódicamente el desgaste de los neumáticos. Los neumáticos nunca deben tener surcos de profundidad menor a 3 mm, de manera que no se pierdan las condiciones de agarre en el pavimento, frenado u control de dirección. Ellos tampoco deben presentar cortes en las bandas de rodado o muestras de rotura. Tampoco deben ser recalçados.
- Revisar periódicamente que la presión de aire en los neumáticos, recomendada por el fabricante, es la correcta. Una presión incorrecta influye sobre el consumo de combustible, sobre el desgaste de los neumáticos y sobre la conducción del vehículo.
- Revisar periódicamente la alineación de las ruedas (se desalinean cuando se somete el vehículo a una emboscada).
- Se recomienda rotar los neumáticos periódicamente (cada 6 meses).





### 1.39 Otros dispositivos

**Otros dispositivos**

- ➔ Espejos retrovisivos: deben encontrarse en buen estado, limpios y correctamente ajustados.
- ➔ Tablero indicador: se debe vigilar que no aparezcan señales extrañas que indiquen algún desperfecto en el vehículo.
- ➔ Se debe ajustar el volante a la comodidad del conductor y conducir siempre con las dos manos en el mismo.
- ➔ Revisar las correas y mangueras.



No conducir ni permitir a otros conducir un vehículo que presente problemas, ya que se corren riesgos de accidentes, surge como conductores de lo posible prevenir.

**RECORDAR**

La prevención de accidentes viales no solo involucra estar alerta a los peligros potenciales que existen durante el camino sino también tener el vehículo en óptimas condiciones para enfrentar situaciones riesgosas.


### 1.40 Carga

**Carga**

Un tema no menor referido al factor vehículo es la **CARGA**. La misma debe ir bien asegurada, tanto la que se ha colocado en el baúl, como la que se lleva en el asiento posterior. La razón es muy simple, cualquier elemento que está suelto en el interior del vehículo es factible de convertirse en peligrosos proyectiles ante una frenada brusca o repentina. Si existe carga que sobre sale del vehículo debe estar **identificada** con un trapo rojo o blanco (indicando su finalización).

En los vehículos destinados exclusivamente a carga:

- ➔ Extremar las medidas de precaución durante la carga y descarga de mercancías.
- ➔ Conocer las características y riesgos de la carga. Siempre debe estar rotulada.
- ➔ Notificar inmediatamente derrames/caída de la carga.
- ➔ No caminar sobre la carga.
- ➔ No circular con la carga suelta.
- ➔ Respetar la capacidad máxima de carga del vehículo.



### 1.41 Factor humano

**Factor humano**

La habilidad para conducir un vehículo sin riesgo depende del **entrenamiento** y la **experiencia** del conductor así como también de su **condición física** y **mental**.

Toda las riesgos al conducir aumentan si el conductor no está en las mejores condiciones físicas y mentales.

Existen diferentes condiciones físicas y mentales que pueden influir sobre el conductor:

Edad	Sexo	Alcohol	Visión	Enfermedades	Estilo
Resistencia	Bata y emociones	Tragos	Miedo	Sobrio	

Presionar en cada botón para más información

## Edad

**Edad**

**Conductor joven:** no confiar que el tiempo de reacción es más rápido que el de un conductor de más edad; la inexperiencia puede llevar a cometer errores. Respetar los límites de velocidad, prestar atención al entorno y a las propias acciones.

**Conductor de edad intermedia:** no pensar que la experiencia evitará de verse involucrado en un accidente.

**Conductor mayor:** modificar hábitos de manejo, de manera que éstos concuerden con las aptitudes físicas. Se aconseja manejar distancias más cortas, de preferencia por lugares conocidos y evitando zonas de tránsito intenso y rápido.



## Visión

**Visión**

mirón directamente en la actividad del conductor. Si se necesita anteojos, no se los puede dejar de usar al momento de conducir un vehículo. Algunos problemas en la visión que pueden afectar al conductor son:

- Ceguera nocturna.
- Deslumbramiento.
- Visión reducida a causa de un glaucoma o por falta de vitamina A.
- No uso lentes en caso de necesitarlos.
- Disminución de visión a causa del consumo de drogas.



## Audición

**Audición**

A medida que se envejece comienza el deterioro auditivo, lo que puede afectar solamente al conductor, ya que son varios los sonidos que se deben escuchar en el tránsito, como por ejemplo una sirena o una bocina de algún vehículo de emergencia.

Con el fin de compensar el deterioro auditivo, mientras se maneja es conveniente bajar el volumen de la radio y el tono de la voz al conversar. Además, en caso de necesidad de audífono, se debe llevarlo siempre. Asimismo, mirar con más frecuencia los espejos retrovisores (cada tres segundos) para ver lo que no está en condiciones de escuchar.



## Movilidad

**Movilidad**

Las molestias musculares y articulares pueden crear dificultades para el manejo, sobre todo cuando se conduce durante periodos prolongados. Estos consejos pueden ayudar a minimizar las molestias:

- ➔ Instalar espejos retrovisores grandes y ubicarlos bien, con el fin de no girar tanto la cabeza ni el cuerpo para ver los puntos ciegos.
- ➔ Usar cinturones de seguridad, ya que ofrecen protección y apoyo.
- ➔ Aprender a girar el nivel de la cintura, y para ver más lejos hacia la izquierda y a la derecha flexionar todo el cuerpo.

## Enfermedades

**Enfermedades**

Una enfermedad reduce el nivel de atención, reduce el tiempo de reacción e incide sobre la concentración del conductor. En este sentido, hasta un simple resfriado o una gripe pueden influir sobre las aptitudes para conducir. Se recomienda no manejar en caso de no sentirse bien. Si se está tomando algún medicamento, averiguar cuáles son sus efectos secundarios y de qué manera pueden influir sobre las aptitudes para manejar.

## Fatiga

**Fatiga**

La fatiga es una situación temporal que afecta al individuo impidiéndole que desarrolle las habilidades necesarias para conducir. A pesar de que existen numerosos medicamentos para impedir estos efectos, lo mejor es descansar.

Después de dos o tres horas de manejo, el sistema nervioso central, por lo general, se fatiga, los sentidos se entorpecen y bajan los niveles de percepción. Casos en que se produce fatiga:

- ➔ Debilidad resultante de un esfuerzo físico o de un sueño prolongado.
- ➔ Por condiciones adversas del tiempo, un intenso tránsito o por programas muy ajustados.
- ➔ Por permanecer en una postura forzada y fija, con apoyo insuficiente para la espalda.

Algunas recomendaciones son:

- ➔ Circular con abundante aire fresco dentro del auto.
- ➔ Estar lo suficientemente descansado.
- ➔ Utilizar lentes oscuros ante un fuerte resplandor.
- ➔ Evitar comidas pesadas.
- ➔ Detenerse periódicamente para descansar y hacer ejercicios moviendo los músculos utilizados durante el manejo.
- ➔ Usar almohadas para apoyar la región lumbar.



## Somnolencia



## Estrés y emociones



## Tabaco



## 1.42 Alcohol

### Alcohol

Proceder por etapas

El alcohol es una droga que ejerce efectos calmantes, los cuales afectan a todo el sistema nervioso central. El alcohol se puede asociar muy fácilmente a la conducción a altas velocidades y realización de maniobras arriesgadas, así como también al sueño y a las distracciones al volante.

Los efectos producidos por el alcohol dependen mucho de cada individuo, sin embargo es importante comprender que cualquier cantidad de alcohol ingerida disminuye las habilidades motoras del organismo, por ello es necesario **NO BEBER, SI SE VA A CONDUCIR Y SI SE BEBE, NO CONDUCIR**. La ingesta de pequeñas cantidades de alcohol provocan la disminución de las inhibiciones, se fortalece la autoconfianza y aparecen las primeras tendencias a sobreestimar la propia capacidad, asimismo, las capacidades de reacción, de coordinación y de atención también se ven afectadas.

Además de la cantidad de alcohol ingerido existen otros factores que determinan los efectos que pueda sufrir la persona, entre ellos: cantidad de comida ingerida, tipo de comida, concentración alcohólica de la bebida, tolerancia individual, período de tiempo en el cual el alcohol ha sido bebido.

### Alteración del juicio

### Alcohol

Proceder por etapas

El consumo de alcohol afecta al sentido común, el sentido de la responsabilidad y el buen juicio de las personas.

No creer que NO sucederá nada o que la persona no puede verse afectada, si sólo se bebe moderadamente o por ser un bebedor social. La razón es que el alcohol actúa directamente en el cerebro y por consiguiente en las habilidades psicomotoras y esto sin duda alguna influye en la capacidad para realizar una conducción segura.

**ALCOHOL Y CONDUCCIÓN NO ES UNA BUENA COMBINACIÓN**

→ **RECORDAR:** El 55% de los accidentes del tránsito y lesiones de carácter grave se atribuyen a la participación de conductores bajo la influencia del alcohol.

Un dato no menor es que, el **ALCOHOL** afecta la **visión periférica** de las personas. Esta es la que permite mantener la orientación espacial, detectar movimientos, luminosidad, estimación de distancias y la señalización para el conductor.

La visión periférica, la atención y la capacidad de interpretación y decisión se ven afectadas antes que la parte central. Es decir, las funciones verdaderamente críticas se ven perturbadas antes de que uno empiece a darse cuenta del estado en que se encuentra.

### Mitos y verdades en torno al alcohol

### Mitos y verdades en torno al alcohol

Proceder por etapas

MITOS	VERDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ El café le devuelve sobriedad al embriagado.</li> <li>→ El ejercicio vigoroso le devuelve la sobriedad a las personas embriagadas.</li> <li>→ Una ducha fría le devuelve sobriedad al embriagado.</li> <li>→ Una zambullida en agua fría le devuelve sobriedad al embriagado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ El café sólo convierte al embriagado accidentalmente en un embriagado bien despierto.</li> <li>→ El ejercicio sólo los convierte en personas embriagadas sudorosas y pegajosas.</li> <li>→ Una ducha fría sólo lo convierte en un embriagado frío y mojado.</li> <li>→ Una zambullida en agua fría puede convertirlo en un embriagado mojado.</li> </ul>

No dejarse llevar por los mitos en torno al alcohol, ya que el proceso de recuperación de la sobriedad no se puede acelerar. Sólo el TIEMPO le permite recuperar.

### 1.43 Drogas

#### Drogas

Las drogas son sustancias que al ser introducidas al organismo por cualquier vía de administración, alteran de algún modo el natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además pueden crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

Existen diversos tipos de drogas que producen en el organismo variedad de efectos, las hay estimulantes, sedantes, narcóticos, alucinógenos, con efectos térmicos, entre otros. Es importante verificar antes de realizar un viaje, que los medicamentos que deben ser tomados no produzcan ningún efecto contraproducente y permitan realizar todas las detenciones necesarias.

Se sabe que el consumo de drogas es una decisión personal, pero no se está solo en la calle, sino que se comparte las vías de tránsito con otras personas, por lo que se debe conducir en forma responsable y a la defensiva.

### Características de conductores bajo influencia de alcohol/drogas

#### ¿CÓMO SABER QUE ALGUIEN CONDUCE BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL/DROGAS? Características de dichos conductores:

- Velocidades inusualmente altas.
- Velocidades erráticas o lentas.
- Cambios frecuentes de carril a velocidades excesivas.
- Aduelamiento intencional con poco espacio para hacerlo, maneje lento o viajes excesivos al adelantarse o pasar a otro vehículo.
- Tratar de girar a los lados del tránsito o desviaciones.
- Acelerarse a una señal o una velocidad inusual, en forma demasiado rápida o demasiado lenta.
- Desanarse o intentar adelantarse con movimientos inadecuados.
- No bajar las luces para el tránsito que viene de frente.
- Avanzos o paradas con saudades.
- Manejar muy cerca de los bordes del camino o pasar por medio de la línea central.
- Manejar con las ventanillas bajas, cuando el clima es frío.
- Manejar sacando, en forma parcial o total, la cabeza o través de la ventanilla.

### Cómo actuar

#### ¿QUÉ HACER SI SE VE A UN CONDUCTOR BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL/DROGAS?

- Si el conductor está delante, mantener una distancia de seguimiento segura. No tratar de pasarlo, ya que (él o ella) pueda desviarse hacia el vehículo.
- Si el conductor está detrás, girar hacia la derecha en la próxima intersección y dejarlo pasar.
- Si el conductor orilla hacia el vehículo, reducir la velocidad y desplazarse hacia la derecha.
- Informar a las autoridades del tránsito más cercanas, cuando se sospeche que un conductor está afectado por el consumo de alcohol o drogas.
- Usar siempre su cinturón de seguridad.

### 1.44 Juego de errores

**Juego de errores**

Se invita a los participantes del curso a identificar en la siguiente imagen personas que se comportan de tal manera que pueden resultar lesionadas y/o lesionar a otros.



Presione para ver la respuesta

Respuesta

¿Verificar el punto?

FISO

### Respuesta

**RESPUESTA**

En esta imagen se observan 17 comportamientos de riesgo por parte de los usuarios de la vía pública.

- 1) Auto rosa: los ocupantes no usan el cinturón de seguridad.
- 2) Auto rosa: el bebé suelta sobre la falta de la madre en lugar de ir en su silla.
- 3) Colectivo naranja: el chofer no estaciona junto al cordón.
- 4) Colectivo naranja: dos personas se quedan paradas en la escalera del vehículo.
- 5) Colectivo naranja: un niño saca los brazos y cabeza por la ventanilla.
- 6) Colectivo naranja: el joven desciende sin mirar atrás.
- 7) La madre y el niño esperan el colectivo sobre la calle.
- 8) Una mujer cruza por delante del colectivo naranja.
- 9) El ciclista no usa casco.
- 10) La bicicleta no tiene las luces reglamentarias.
- 11) Un niño cruza con palmeta por la vereda.
- 12) Un niño juega con pelota sobre la vereda.
- 13) Colectivo verde: un pasajero intenta subir con el vehículo en movimiento.
- 14) Auto azul: los niños viajan sueltos en el asiento trasero.
- 15) Auto naranja: el niño está accionando al vehículo por el lado de la calle y no por el de la vereda.
- 16) Auto rojo: exceso de contaminación.
- 17) Salto de pullover sobre carreta muy cerca del cordón.

FISO

### 1.45 Unidad 04

Unidad 04

**¿Cuáles son los elementos de seguridad para los ocupantes de un vehículo?**



¿Verificar el punto?

FISO

## 1.46 ¿Cuáles son los elementos de seguridad para los ocupantes de un vehículo?

**¿Cuáles son los elementos de seguridad para los ocupantes de un vehículo?**

Cuando ocurre un accidente de tránsito de gran magnitud, es el que el conductor sale ileso o con muy pocas lesiones, se acostumbra a pensar que fue por milagro. Sin embargo, esto se debe a que el mismo conductor hizo algo que contribuyó para obtener ese resultado. La protección del ocupante del vehículo se relaciona con aprovechar los sistemas de seguridad del mismo. Estos protegen que la persona se precipite contra el parabrisas o que su cuerpo se proyecte fuera del vehículo y lo protegen al absorber la fuerza de un choque.

A continuación se presentan algunos sistemas de seguridad que permiten proteger a los ocupantes de un vehículo y de esta manera, minimizar las secuelas posibles en caso de un accidente.

CINTURÓN DE SEGURIDAD

AIRBAG

ASIENTOS Y APÓYO CERVICAL

CINTURÓN DE INCENDIOS

¿Necesita ayuda?

## 1.47 Cinturón de seguridad

**Cinturón de seguridad**

El cinturón de seguridad es uno de los elementos más importantes que debe tener el vehículo para brindar mayor seguridad a su conductor y demás pasajeros, en caso de accidentes.

Es un salvavidas cuando el accidente es inevitable. Pero, sólo puede actuar si el conductor y sus pasajeros lo llevan correctamente puesto, aún en viajes muy cortos.

Investigaciones muestran que las víctimas fatales, así como la gravedad de las lesiones, disminuyen en la medida en que aumenta el uso del cinturón de seguridad por los conductores y todos los pasajeros.

**Las pruebas que avalan la conveniencia de usar los cinturones de seguridad son irrefutables. No obstante, muchos conductores y pasajeros aún se resisten a emplearlos o sólo los utilizan en algunas ocasiones, como por ejemplo para que no los multen.**

¿Necesita ayuda?

## 1.48 Mitos y verdades en torno al cinturón de seguridad

**Mitos y verdades en torno al cinturón de seguridad**

**MITOS**

- Sólo sirven para viajes largos, por ende esta cuando se conduce por la ciudad.
- Se corre peligro de quedar atrapado por un cinturón de seguridad si un vehículo se incendia, o cae en el agua.

**VERDADES**

- La mayoría de las muertes en accidentes de tránsito ocurren en el radio urbano a no más de 50 km de los hogares de las víctimas y a velocidades inferiores a 70 km/h.
- Se tarda menos de un segundo en quitárselo. Además, usar el cinturón puede impedir que la persona quede inconsciente, lo que aumenta las posibilidades de escape.

¿Necesita ayuda?

### 1.49 ¿Qué sucede en una colisión?

¿Qué sucede en una colisión?

Se presentan dos casos para tomar conciencia respecto de la real importancia de usar el cinturón de seguridad:

CASO UNO

CASO DOS

Preparar los botones para ver la animación

No permitir ni cometer errores incorrectos referidos al cinturón de seguridad. Antes de empezar a circular con el vehículo, el conductor y todos los pasajeros deben tener puesto correctamente el cinturón de seguridad.

#### Caso 1

¿Qué sucede en una colisión?

Se presentan dos casos para tomar conciencia respecto de la real importancia de usar el cinturón de seguridad:

CASO UNO

CASO DOS

Preparar la animación

Si el vehículo pasa bruscamente en un impacto y no se lleva puesto el cinturón de seguridad, el cuerpo sigue a la misma velocidad a la que circulaba el vehículo, hasta que los ocupantes se estrellan contra el tablero o parabrisas. Si la colisión se produce a 50 km/h, es lo mismo que estrellarse contra el suelo desde un edificio de tres pisos.

No permitir ni cometer errores incorrectos referidos al cinturón de seguridad. Antes de empezar a circular con el vehículo, el conductor y todos los pasajeros deben tener puesto correctamente el cinturón de seguridad.

#### Caso 2

¿Qué sucede en una colisión?

Se presentan dos casos para tomar conciencia respecto de la real importancia de usar el cinturón de seguridad:

CASO UNO

CASO DOS

Preparar la animación

Si chocaran al vehículo por el costado, el impacto podría empujar a los ocupantes de un lado a otro a través del asiento. El cinturón de seguridad los mantiene en mejor posición para que pueda controlar el vehículo.

No permitir ni cometer errores incorrectos referidos al cinturón de seguridad. Antes de empezar a circular con el vehículo, el conductor y todos los pasajeros deben tener puesto correctamente el cinturón de seguridad.

## 1.50 Recomendaciones

**Recomendaciones**

Para que el cinturón actúe efectivamente se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- El asiento y el respaldo deben estar regulados de acuerdo a la altura y comodidad de la persona.
- La correa debe deslizarse suavemente, no debe estar torcida, tampoco enrollada, debe estar tensa lo más cerca posible del cuerpo y su enganche al dispositivo bloqueador debe estar funcionando apropiadamente.
- La correa debe pasar por sobre las caderas, no por sobre la parte alta del estómago, y sobre el hombro, lo más cercano al suelo. Nunca pasar la correa por debajo del brazo.
- Cuando en un vehículo se ha generado una colisión violenta es necesario cambiar todos los cinturones de seguridad afectados y comprobar su estado de andaje.
- Las mujeres embarazadas deben siempre llevar puesto el cinturón de seguridad.
- Usar siempre el cinturón de seguridad e insistir que todos los pasajeros hagan lo mismo.
- Nunca deslizar el cinturón diagonal detrás del cuerpo.
- Revisar el correcto funcionamiento del cinturón de seguridad.
- Nunca poner dos personas dentro de un solo cinturón, ni aún tratándose de niños.

## 1.51 ¿Qué pasa con los niños?

**¿Qué pasa con los niños?**

→ Los niños deben viajar siempre en el asiento de atrás del vehículo, con el cinturón de seguridad bien ajustado, con la silla o butaca de seguridad especial según su peso y edad:

- Hasta nueve meses deben ir en un asiento de seguridad para bebés, colocado en el sentido opuesto a la marcha.
- Desde nueve meses y hasta cuatro años o, mientras pesen entre 10 y 20 kilos, deben usar un asiento especial para niños, éste se debe colocar mirando hacia adelante.
- Mayores de cuatro años deben usar el cinturón de seguridad del auto. SIEMPRE confirmando que el cinturón se ajusta correctamente al niño, para ello se utilizan amoldadores de altura.

→ Nunca deben viajar en brazos de un adulto.

→ Se deben trabar siempre las puertas.

→ Nunca deben permanecer solos en el auto.




## Sobrepasado

**¿Qué pasa con los niños?**

Para colocar el cinturón de seguridad en embarazadas, se deben seguir las siguientes instrucciones:



La banda superior o tórlica debe ubicarse sobre el esternón y entre las axilas, nunca detrás de la espalda ni debajo del brazo o axilas. Debe evitarse cualquier tipo de bultos en la cinta y la afijación de anclada en el asiento o espalda.

La banda abdominal debe pasar por la región pélvica, lo más debajo posible del vientre, para evitar toda la presión en el abdomen.

## 1.52 Cinturón de seguridad: video

**Cinturón de seguridad: video**

Se invita a ver el siguiente video de un caso real, y reflexionar respecto de las actitudes incorrectas que ha adoptado el conductor del vehículo para que contribuya en la ocurrencia del accidente:

Presionar sobre el icono para reproducción en línea



Protección personalizada

¿Necesita ayuda?

FISO

## 1.53 Air Bag

**Air Bag**

Es un elemento de seguridad complementario al cinturón de seguridad (no lo sustituye) que permite disminuir las consecuencias de un accidente, especialmente en una colisión frontal. Ofrece una protección adicional a la persona para evitar el posible contacto entre el pasajero y el volante, el panel de control y, en algunos casos, las puertas de los vehículos.





Es un elemento de seguridad complementario al cinturón de seguridad (no lo sustituye) que permite disminuir las consecuencias de un accidente, especialmente en una colisión frontal. Ofrece una protección adicional a la persona para evitar el posible contacto entre el pasajero y el volante, el panel de control y, en algunos casos, las puertas de los vehículos.

¿Necesita ayuda?

FISO

## Últimos modelos

**Air Bag**

Los últimos modelos de autos tienen instalados sus airbags no sólo en el volante y frente al asiento del acompañante del conductor sino también en los costados del vehículo, para dar protección en caso de una colisión lateral.





¿Necesita ayuda?

FISO

## 1.54 Asientos y apoyacabezas

**Asientos y apoyacabezas**

En el caso que el vehículo sufra una colisión por atrás, incluso a baja velocidad, la nuca y la espalda de los ocupantes sufren un impacto de gran fuerza, que puede provocar lesiones en las vértebras cervicales, las que significan molestias serenas y una larga recuperación para las personas afectadas.

Todos los asientos del vehículo deben tener un apoyacabezas y estos deben estar bien configurados e instalados para reducir este tipo de lesiones.

La correcta instalación del apoyacabezas se alcanza cuando la parte superior del mismo está a la altura de la parte superior de la cabeza del ocupante del asiento, y cuando la distancia entre la nuca y el apoyacabezas es la menor posible, lo cual se puede lograr ajustando correctamente el respaldo del asiento.



FISO

### Importancia

**Asientos y apoyacabezas**

Los apoyacabezas no sólo son importantes para colisiones traseras sino también para delanteras. En caso de una colisión delantera, luego de que el cuerpo se desplace hacia delante, el cinturón de seguridad hará que el cuerpo vuelva rápidamente hacia atrás. En este último movimiento, el apoyacabezas sujetará la cabeza evitando que se produzca el efecto látigo.



FISO

## 1.55 Extintor de incendios

**Extintor de incendios**

Se debe tener como agente extintor polvo químico seco y como mínimo el potencial de extinción determinado por la ley de acuerdo al tipo de vehículo.

Si un vehículo se incendia, se debe apagar inmediatamente el motor y si es factible desconectar la batería.

El incendio se debe apagar con el extintor, con una manta o arena, pero nunca con agua.



FISO

### 1.56 Elementos para actuar en caso de emergencias

**Elementos para actuar en caso de emergencias**

Es posible que en algún momento, de acuerdo con la ruta que correspondiera seguir, se enfrente a una emergencia, tanto propia como de alguien en la vía. Para que sea posible salir satisfactoriamente de tales situaciones, se aconseja contar, entre otras, con los siguientes elementos:

- Cadena para remolques.
- Cadenas para rescatados en zonas de nieve.
- Linterna con pilas.
- Dispositivos reflectante de advertencia: triángulo. En caso de tener que estacionar en la banquina, colocar las balizas a 25-30 metros por delante y detrás del vehículo.
- Ropa de color brillante para efectuar señales.
- Botiquín: controlar que contenga los elementos de primeros auxilios.
- Rueda de auxilio: controlar que se encuentre en buen estado e inflado y también, herramientas básicas para cambiar la rueda (pala, llaves, etc.)
- Cuchas de seguridad para frenar el vehículo.



### 1.57 Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos

**Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos**

Existen diversas medidas cuya implementación contribuyen al cumplimiento de los tres conceptos básicos de la conducción defensiva (reconocer el peligro, entender la defensa y actuar a tiempo) para la prevención de accidentes de tránsito. Se exponen algunas de ellas:

- Luces durante el día
- Velocidad
- Velocidad de circulación
- Distancia de seguimiento y frenado
- Uso de cinturón

Presione en los botones para ver la información

#### Luces durante el día

**Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos**

Existen diversas medidas cuya implementación contribuyen al cumplimiento de los tres conceptos básicos de la conducción defensiva (reconocer el peligro, entender la defensa y actuar a tiempo) para la prevención de accidentes de tránsito. Se exponen algunas de ellas:

- Luces durante el día**
- Velocidad
- Velocidad de circulación
- Distancia de seguimiento y frenado
- Uso de cinturón

Cuando los vehículos tienen sus luces bajas encendidas durante el día aumentan el contraste, haciéndose más visibles para los otros vehículos circundantes y también para los peatones. Esto contribuye a la disminución de accidentes.



## Visibilidad

**Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos**

Existen diversas **medidas** cuya implementación contribuyen al cumplimiento de los tres conceptos básicos de la **conducción defensiva** (reconocer el peligro, entender la defensa y actuar a tiempo) para la **prevención de accidentes de tránsito**. Se exponen algunas de ellas:

- Tener atento el día
- Visibilidad**
- Velocidad de circulación
- Distancias de seguimiento y frenado
- Uso de cinturón

Al subir al auto, se debe verificar que nada impida una perfecta visibilidad hacia el frente, los lados y la parte trasera del vehículo. Chequear que los vidrios estén limpios, que el limpiaparabrisas funcione, y que el espejo retrovisor interior esté en el ángulo correcto para la altura.



Continuar con el curso

## Velocidad de circulación

**Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos**

Existen diversas **medidas** cuya implementación contribuyen al cumplimiento de los tres conceptos básicos de la **conducción defensiva** (reconocer el peligro, entender la defensa y actuar a tiempo) para la **prevención de accidentes de tránsito**. Se exponen algunas de ellas:

- Tener atento el día
- Visibilidad
- Velocidad de circulación**
- Distancias de seguimiento y frenado
- Uso de cinturón

El exceso de velocidad incide en la producción de accidentes al reducir el tiempo que tiene el conductor para reaccionar ante un imprevisto, al afectar la estabilidad del vehículo, al disminuir la distancia del camino hasta donde puede ver el conductor y al aumentar la distancia de frenado y detención. A mayor velocidad de circulación, mayor es el riesgo de lesiones graves y muerte en un choque. La reducción de la velocidad deja mayor tiempo para percibir, juzgar y decidir, el riesgo de equivocarse es por lo tanto menor y las colisiones se vuelven menos graves.



Continuar con el curso

## Distancias de seguimiento y frenado

**Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos**

Existen diversas **medidas** cuya implementación contribuyen al cumplimiento de los tres conceptos básicos de la **conducción defensiva** (reconocer el peligro, entender la defensa y actuar a tiempo) para la **prevención de accidentes de tránsito**. Se exponen algunas de ellas:

- Tener atento el día
- Visibilidad
- Velocidad de circulación
- Distancias de seguimiento y frenado**
- Uso de cinturón

Cuando ocurren accidentes entre vehículos que transitan en la misma dirección, la gran mayoría de ellos ocurren, debido a la corta distancia a la cual vienen transitando uno de otro. Se recomienda una distancia mínima de dos segundos entre automóviles incrementándose este tiempo a medida que las condiciones climáticas empeoran.

En caso de necesitar frenar el vehículo se requiere de una cierta distancia total de frenado que depende de la distancia de frenado que requiere la velocidad que tenga en ese momento y de la distancia que recorra el automóvil hasta que se reacciona del conflicto.



Continuar con el curso

## Uso de celulares

**Recomendaciones para prevenir riesgos durante la conducción de vehículos**

Existen diversas **medidas** cuya implementación contribuyen al cumplimiento de los tres conceptos básicos de la **conducción defensiva** (reconocer el peligro, entender la defensa y actuar a tiempo) ante la presencia de **accidentes de tránsito**. Se exponen algunas de ellas:

- Turno al volante**
- Velocidad**
- Velocidad de circulación**
- Distancia de seguimiento y frenos**
- Uso de celulares**

Pueden generar grandes inconveniencias hasta llegar al accidente, debido a la desconcentración que esto implica. Además, se deben tener en cuenta las dificultades que surgen de la utilización de una sola mano para conducir. Cuando se utiliza el sistema de manos libres, si bien este permite posicionar las dos manos en el volante, la desconcentración del manejo se produce igual. Por ello, **SE RECOMIENDA NO UTILIZARLO** y en caso de ser imprescindible su uso, **dejar el vehículo en la banquina**, y continuar el camino una vez finalizada la conversación.



Proceda por pantalla

## 1.58 Recomendaciones para circulación en autopistas

**Recomendaciones para circulación en autopistas**

- El carril izquierdo es únicamente para adelantamientos.
- No estacionar o detenerse en la autopista, hacerlo sólo en los lugares demarcados para tal fin.
- Anunciar las maniobras a los demás conductores mediante señas de luces.
- Respetar los límites máximos y mínimos de velocidad, así como también los señales de tránsito.



Proceda por pantalla

## 1.59 IMPORTANTE: postura de manejo

**IMPORTANTE: postura de manejo**

Al momento de manejar cada uno adopta la forma que más le resulta cómoda, muchas veces no siendo la más adecuada para el cuerpo.

Mantener una buena postura durante el manejo, permite actuar a tiempo y correctamente, contribuyendo a evitar lesiones y prevenir accidentes.

Al mantener una buena postura se reducen frigos musculares y lesiones a largo plazo. Además, se tiene una mayor eficacia para las maniobras y así estar más alerta a la conducción.

Por ello, al momento de conducir resulta fundamental preocuparse por la **distancia con el volante**, el **ajuste del cinturón de seguridad**, la **posición del apoyo rebatas**, la **flexión de las piernas** y la **inclinación del asiento**.



Proceda por pantalla

## Precauciones

**IMPORTANTE: postura de manejo**

Existen consejos que ayudan a obtener una postura adecuada para conducir, ellos son:

- ➔ Asiento desplazado hacia atrás de manera que las piernas queden levemente flexionadas.
- ➔ Evitar llevar el pie permanentemente apoyado en el embrague.
- ➔ Acomodar el respaldo de manera que la espalda se apoye sobre él, los brazos pueden tomar el volante en posición de las nueve y cuarto de las agujas del reloj y los codos queden levemente flexionados.
- ➔ Mantener las dos manos en el volante y evitar llevar la mano a la palanca de cambio si no es necesario un cambio de velocidad.

**POSTURA CORRECTA PARA MANEJAR**



- Asiento:** La altura debe ser suficiente para que el conductor pueda ver el camino sin necesidad de inclinar el cuello.
- Distancia:** Debe haber suficiente espacio entre el conductor y el volante para que los brazos queden levemente flexionados.
- Respaldo:** El respaldo debe estar inclinado a 100° de la vertical.
- Manos:** El conductor debe tener los brazos en posición de las nueve y cuarto de las agujas del reloj y los codos levemente flexionados.
- Embrague:** Debe estar a la altura de la cadera y el conductor debe poder pisarlo sin necesidad de inclinar el cuerpo.

### 1.60 Video

**Video**

Se invita a los participantes a ver el siguiente video y reflexionar respecto de los actos inseguros en torno a la conducción de vehículos.



Presione sobre el ícono para reproducir el video.

Presione para finalizar.

### 1.61 ¿Cómo actuar en caso de accidente de tránsito?

**¿Cómo actuar en caso de accidente de tránsito?**

**P.A.S. TRES SIGLAS QUE PUEDEN SALVAR VIDAS**

**P: PROTEGER**

**A: AYUDAR**

**S: SEÑALAR**



## 1.62 Recomendaciones

**Recomendaciones**

Algunas recomendaciones, para que la situación no genere riesgos innecesarios...

- Si (EMPE): cédese el vehículo en un lugar seguro que permita, como la tangencia, a cierto distancia del o los vehículos involucrados, y apagar el motor.
- Si es posible, pasar a los otros carriles de la vía con las luces de advertencia de peligro del vehículo y los dispositivos reflectantes.
- Apagar el motor del o de los vehículos involucrados, si estos están aún andando.
- No fumar y no permitir que otros fuman en y alrededor del sitio del accidente.
- Si uno de los vehículos involucrados es un camión que transporta carga peligrosa (se sabe porque portan un rótulo especial advertiendo de su carga), mantener los vehículos para prevenir un incendio u otros peligros en el lugar, y procurar que las personas presentes se mantengan a una distancia prudente, en una ubicación tal que los vapores que se puedan escapar de este vehículo no los traigan al viento hacia el lugar donde están las personas.
- Con respecto a los lesionados, hacer una rápida evaluación de la situación para determinar las prioridades en la ayuda, se debe evaluar si están conscientes y si respiran. En caso de inconsciencia y que no se este respirando se deben aplicar compresiones torácicas de inmediato. Las víctimas pueden estar en estado de shock, así debe hablarles con calma y tratar de no dejarlos solos.
- La asistencia a heridos en un accidente es importante, siempre que fuera efectuado de manera correcta. Si un accidentado es transportado inconscientemente, puede agravarse el estado de sus heridas, principalmente si hubiera lesiones en la columna.

FISO

## 1.63 Unidad 05



Unidad 05

**Estrategias de manejo defensivo**

FISO

## 1.64 Estrategias de manejo defensivo

**Estrategias de manejo defensivo**

La gente se lesiona y muere en accidentes de tránsito de muy distintas maneras. Sin embargo, la causa más significativa de mortalidad, de lesiones graves y de daños materiales es la **colisión** entre dos vehículos en movimiento. Por esta razón, es absolutamente necesario actuar a la defensiva, tratando de anticipar las acciones de los demás, alertarse alerta a lo que sucede en el entorno.



FISO

### 1.65 ¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va detrás?

**¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va detrás?**

La primera regla de conducción a la defensiva con relación a los conductores que circulan detrás del vehículo, es **posicionar correctamente el apoyacabeza**, el cual deberá apoyar la parte posterior del cráneo (a la altura de los ojos) y la nuca. Además, el conductor que viene detrás: **tiene que estar al tanto de lo que uno va a hacer para que él sepa a qué atenerse.**

Medidas para evitar una colisión:

- Indicar las intenciones
- Parar suavemente
- Mantener distancia con el día a día

Procesos en las intenciones para ver la información

¿Necesitas ayuda? [Procesos del control](#)

#### Indicar las intenciones

**¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va detrás?**

La primera regla de conducción a la defensiva con relación a los conductores que circulan detrás del vehículo, es **posicionar correctamente el apoyacabeza**, el cual deberá apoyar la parte posterior del cráneo (a la altura de los ojos) y la nuca. Además, el conductor que viene detrás: **tiene que estar al tanto de lo que uno va a hacer para que él sepa a qué atenerse.**

Medidas para evitar una colisión:

- Indicar las intenciones
- Parar suavemente
- Mantener distancia con el día a día

Utilizar apropiadamente las luces del vehículo, señalizando oportunamente los giros o cambios de carril y pisando suavemente el freno al iniciar la detención, entre otras.

¿Necesitas ayuda? [Procesos del control](#)

#### Parar suavemente

**¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va detrás?**

La primera regla de conducción a la defensiva con relación a los conductores que circulan detrás del vehículo, es **posicionar correctamente el apoyacabeza**, el cual deberá apoyar la parte posterior del cráneo (a la altura de los ojos) y la nuca. Además, el conductor que viene detrás: **tiene que estar al tanto de lo que uno va a hacer para que él sepa a qué atenerse.**

Medidas para evitar una colisión:

- Indicar las intenciones
- Parar suavemente
- Mantener distancia con el día a día

Si bien en algunas ocasiones no se tiene otra alternativa que apretar a fondo los frenos, esto no debería ser necesario. Se aconseja detenerse suavemente y disminuir la velocidad.

¿Necesitas ayuda? [Procesos del control](#)

## Mantener distancia con los pisa colas

**¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va detrás?**

La primera regla de conducción a la defensiva en relación a los conductores que circulan detrás del vehículo, es **posicionar correctamente el apoyacabeza**, el cual deberá apoyar la parte posterior del cráneo (a la altura de los ojos) y la nuca. Además, el conductor que viene detrás: **tiene que estar al tanto de lo que uno va a hacer para que él sepa a qué atenerse.**

Medidas para evitar una colisión:

- Reducir las velocidades**
- Patir suavemente**
- Mantener distancia con los pisa colas**

No se debe perder la paciencia, simplemente amornar la marcha. Esto eliminará el peligro al invitar al otro a adelantarlo, aumentar la distancia entre el vehículo y el que va adelante (para de esta manera no verse obligado a frenar bruscamente ante una eventualidad y ser colisionado por el pisa colas), forzado a amornar la marcha.

Prevención de colisiones

## 1.66 Puntos ciegos

**Puntos ciegos**

Zona lateral del vehículo en la que el conductor no tiene visión mediante ningún espejo retrovisor. (ni el interior ni los laterales). En el momento de cambiar de carril no es posible ver al vehículo que circula en ese punto muerto, por lo que pueden producirse choques laterales de gravedad.

Pueden reducirse si se ajustan en forma correcta los espejos retrovisores laterales.

**ELIMINA LOS PUNTOS CIEGOS DEL RETROVISOR**

Prevención de colisiones

## 1.67 ¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va adelante?

**¿Cuál es la estrategia con el vehículo que va adelante?**

Existen cuatro medidas simples que ayudan a evitar una colisión con el vehículo que va adelante:

- ➔ **Reaccionarse alerta:** observar las señales que da el conductor que va adelante acerca de lo que piensa realizar.
- ➔ **Anticipar la situación:** observar más allá del vehículo que va adelante para prevenir situaciones que puedan forzar a su conductor a actuar rápidamente convirtiéndose en una amenaza.
- ➔ **Mantenerse alerta:** conservar una distancia razonable y prudente, aplicando la regla de los dos segundos.
- ➔ **Empezar a defenderse antes:** aplicar los frenos cuando se presenta algún riesgo. Hacerlo paulatinamente para no crear el peligro de una colisión con el vehículo que viene detrás.

Prevención de colisiones

## 1.68 ¿Cuál es la estrategia para evitar colisiones frontales?

**¿Cuál es la estrategia para evitar colisiones frontales?**

Las colisiones frontales se originan porque un conductor cruza la línea central, ingresando al tránsito de la vía contraria. Los vehículos afectados se detienen casi de inmediato, sin embargo, sus ocupantes siguen viajando y paran contra el parabrisas o el tablero de instrumentos del vehículo. A raíz de que la mayoría de los accidentes de tránsito trunca ocurren totalmente en el centro de ambos vehículos, uno o los dos entran en trompo y sus ocupantes son arrojados afuera.

Los accidentes de tránsito con más consecuencias fatales son los que ocurren cuando dos vehículos se encuentran de frente.



¿Necesitas ayuda?

2

**¿Cuál es la estrategia para evitar colisiones frontales?**

Medidas para evitar una colisión con el vehículo de frente. Regla de los cuatro M:

- **Mirar la vía:** Mirar con atención hacia delante de la vía, para estar al tanto del tránsito que viene de frente, estar alerta sobre los problemas de los otros conductores y las condiciones peligrosas que se presentan adelante.
- **Mantenerse a la derecha:** Para poder dirigirse rápidamente hacia un costado del camino si un vehículo que viene de frente se introduce en nuestro carril.
- **Minorar la velocidad:** Si un vehículo que viene de frente gira hacia el carril por el que se circula, reducir la velocidad rápidamente y hacer sonar la bocina. Continuar disminuyendo la velocidad y prepararse para detenerse hasta que haya pasado el peligro. Esta medida puede tomarse siempre y cuando se esté conduciendo por el carril de la derecha.
- **Manostrar hacia afuera de la vía:** si el vehículo que viene de frente continúa en el carril por el que se circula, salir de la vía. Esto no implica arrojarse a un precipicio o a un río, pero sí se tiene la opción de manejar sobre la banquina o dirigirse hacia una zanja, se prefiere esto antes que tener una colisión de frente.

¿Necesitas ayuda?

3

**¿Cuál es la estrategia para evitar colisiones frontales?**

El uso del cinturón de seguridad es esencial para evitar lesiones y mantener el control del vehículo, en caso de tener que salirse de la ruta.

**¿Qué hacer si una colisión frontal es inevitable?**

- **Manejar a la derecha, no hacer la zigzags:** si el conductor que viene de frente recupera su control, su primera reacción será girar de nuevo hacia su carril.
- **Evitar patinar:** el patinar se reduce la posibilidad de evitar la situación peligrosa. En consecuencia, se aconseja no frenar bruscamente ni girar el volante, sino que disminuir la velocidad y dirigirse a la banquina.
- **Chocar contra algo blando, no duro:** por ejemplo, arbustos o malezas.
- **Colisionar en forma oblicua, en lugar de hacerlo de frente:** ya que las fuerzas físicas son más intensas en un impacto de frente.

¿Necesitas ayuda?

## 1.69 Estrategias para adelantar a otro vehículo

**Estrategias para adelantar a otro vehículo**

Si es necesario, y seguro adelantar a otro vehículo, las tres maniobras básicas que se debe realizar son:

1. Conserve la distancia correcta de seguimiento.
  - Mire hacia adelante.
  - Mire hacia atrás.
  - Avise que va a girar a la izquierda.
  - Evite los ángulos muertos.
2. Desplácese a la izquierda hacia el carril por el que va a pasar.
  - Avise.
  - Si es necesario, consiguente.
  - Avise que va a girar a la derecha.
  - Evite los ángulos muertos.
3. Complete la maniobra de pasar.
  - Desplácese a la derecha.
  - Apague la señal de giro.
  - Conserve la velocidad correcta.

### Importante

**Estrategias para adelantar a otro vehículo**

**IMPORTANTE:** al efectuar una maniobra de adelantamiento...

- ➔ Conocer que la izquierda la vis está libre en una distancia suficiente como para pasar sin riesgo.
- ➔ Mirar la información que brindan los espejos.
- ➔ No iniciar la maniobra si se aproxima una curva, cruce o un lugar peligroso.
- ➔ No acercarse demasiado al vehículo que se debe sobrepasar.
- ➔ La maniobra se debe iniciar a dos segundos del vehículo.
- ➔ Colocar la luz de giro y mantenerla hasta que termine la maniobra.
- ➔ Observar en los espejos retrovisivos que otro vehículo no quiera sobrepasarlo.
- ➔ Si otro vehículo quiere pasar:
  - Disminuir la velocidad momentáneamente siempre a la derecha.
  - Si se advierte peligro adelante utilizar la luz de giro izquierda así de esta manera el conductor que lo quiere sobrepasar deberá adelantarse.
  - Si no hay peligro utilizar la luz derecha para dejar tranquilo al conductor que lo quiere pasar.
- ➔ Sólo se podrá pasar por la derecha en casos de embotellamientos.
- ➔ Abrir siempre paso (preferentemente por la izquierda) a ambulancias, policía y bomberos.

### 1.70 Video

**Video**

Para visualizar el tema antes mencionado, se muestra en el siguiente video la correcta maniobra para adelantarse a un vehículo:

Posicionar sobre el ícono para reproducir el video.

## 1.71 ¿Cuánto tiempo se necesita para detenerse?

**¿Cuánto tiempo se necesita para detenerse?**

Cuando ocurren accidentes entre vehículos que transitan en la misma dirección, la gran mayoría de ellos ocurren debido a la corta distancia a la cual vienen transitando uno de ellos, la cual no le permite al conductor que se encuentre por detrás frenar en el tiempo necesario. Se recomienda una distancia mínima de diez segundos entre automóviles representándose este tiempo a medida que las condiciones climáticas empeoran.



1. Necesitas ayuda?

FISO

2

**¿Cuánto tiempo se necesita para detenerse?**

El tiempo que se necesita para detenerse depende de la velocidad a la que conduce, de las condiciones de la vía y del vehículo, además del propio estado de alerta en relación con lo que sucede. Esto puede expresarse de la siguiente manera:

**Distancia de reacción + Distancia de frenado = Distancia total de viaje**

**DISTANCIA DE REACCIÓN:** es la cantidad de metros que un vehículo recorre desde el instante en que se percibe el peligro hasta que se pone el pie en el pedal de freno.

**DISTANCIA DE FRENO:** la distancia que el vehículo recorre desde que se aplican los frenos hasta que éste se detiene.

¿Sabías qué? A una velocidad de 100 Km. h se recorren 27,77 metros en un segundo, conociendo la velocidad de un vehículo en m/s se está más cerca de poder apreciar las consecuencias de la conducción.

1. Necesitas ayuda?

FISO

3

**¿Cuánto tiempo se necesita para detenerse?**

**LA REGLA DE LOS DOS SEGUNDOS**

Esta regla sirve para llevar una distancia razonable y prudente con el vehículo de adelante. Su aplicación es pertinente cuando se conduce en diversas condiciones ambientales.

¿En qué consiste?

Al ir manejando observar el momento en que el vehículo que va adelante del tuyo pasa por una marca cualquiera, un poste u otra señal fija. Cuando el parabrisas trasero de ese vehículo pasa por dicha señal, empezar a contar "mil ciento uno, mil ciento dos". Si el parabrisas frontal de su vehículo llega a la señal escogida antes que haya terminado de contar, está muy cerca. En consecuencia, se debe disminuir la velocidad y realizar un nuevo conteo.

Otro beneficio de la aplicación de la regla es que los frenos del vehículo durarán más tiempo y se disminuirá el consumo de combustible, logrando así economizar tiempo y dinero.

1. Necesitas ayuda?

FISO

4

### ¿Cuánto tiempo se necesita para detenerse?

Al usar la regla de tres los segundos, se tendrá una distancia más segura para detener el vehículo, en caso que el conductor de adelante se detenga inesperadamente.

¿Qué pasa con esta regla cuando las condiciones son adversas? **REGLA DE LOS SEGUNDOS ADICIONALES.**

Si el piso está húmedo o resbaladizo, hay poca visibilidad, se está adelantando algo o el vehículo precedente es de menor tamaño, se requerirá agregar segundos adicionales a la distancia de seguimiento.

Ejemplo: si un automóvil lo estuviese siguiendo muy de cerca, agregar dos segundos adicionales con respecto al vehículo que va delante. Si se tiene que parar repentinamente, se necesita más espacio a fin de que el conductor que lo sigue no lo colisione o lo empuje y lo haga colisionar contra el vehículo que va adelante.



Proceso por pantalla

## 1.72 Las señales de tránsito

### Las señales de tránsito

Existe una diversidad de señales de tránsito y son elementos independientes dentro del sistema de transporte, ya que indican algo sobre lo cual se debe **estar alertas**, como por ejemplo la obligación de detenerse ante la presencia de una señal de pare.

Las señales de tránsito contienen símbolos que sirven para advertir peligros existentes, prohibir u ordenar algo y entregar información pertinente, guiando a vehículos y peatones de manera que el tránsito sea fluido y seguro.



Proceso por pantalla

## 1.73 Tipos de señales de tránsito

### Tipos de señales de tránsito

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
Prohibición	Máximo peligro	Intersección vital y urbana
Restricción	Peligo	Carreteras de la vida
Permisivo		Información turística y de servicios

Procesar en los dictados para ver la información

Proceso por pantalla

## Prohibición

**Tipos de señales de tránsito**

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
Prohibición	Máximo peligro	Indicaciones viales y urbanas
Restricción	Riesgo	Características de la vía
Revelación		Información técnica y de servicios

**Prohibición:** simbolizan que determinada acción no puede realizarse.

Proceda los cambios

## Restricción

**Tipos de señales de tránsito**

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
Prohibición	Máximo peligro	Indicaciones viales y urbanas
Restricción	Riesgo	Características de la vía
Revelación		Información técnica y de servicios

**Restricción:** indican los límites de la velocidad, peso y tamaño de los vehículos, uso de estacionamiento y carriles.

Proceda los cambios

## Prioridad

**Tipos de señales de tránsito**

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
Prohibición	Máximo peligro	Indicaciones viales y urbanas
Restricción	Riesgo	Características de la vía
Prioridad		Información técnica y de servicios

**Prioridad:** cambian o refuerzan la prioridad respecto de a quién corresponde pasar primero en una esquina o tramo del camino.

Proceda los cambios

## Máximo peligro

**Tipos de señales de tránsito**

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prohibición</li> <li>Restricción</li> <li>Requisito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo peligro</li> <li>Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nomenclatura vial y urbana</li> <li>Características de la vía</li> <li>Información crítica y de servicios</li> </ul>

**Máximo peligro:** indican que se debe conducir con extrema precaución sobre determinados lugares porque el peligro que hay alrededor es muy grande.

Proceda con cuidado

## Físicas

**Tipos de señales de tránsito**

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prohibición</li> <li>Restricción</li> <li>Requisito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo peligro</li> <li>Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nomenclatura vial y urbana</li> <li>Características de la vía</li> <li>Información crítica y de servicios</li> </ul>

**Físicas:** simbolizan determinadas características de la ruta, por ejemplo: que se acerca una curva, un túnel o un puente.

Proceda con cuidado

## Nomenclatura

**Tipos de señales de tránsito**

REGLAMENTARIAS	PREVENTIVAS	INFORMATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prohibición</li> <li>Restricción</li> <li>Requisito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo peligro</li> <li>Físicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nomenclatura vial y urbana</li> <li>Características de la vía</li> <li>Información crítica y de servicios</li> </ul>

**Nomenclatura vial y urbana:** informan el nombre y la altura de los calles o avenidas, identifican la ruta en las zonas rurales, etc.

Proceda con cuidado

## Características



## Información turística



## 1.74 Recomendaciones finales



### 1.75 Para finalizar

**Para finalizar**

Es posible imaginar que, en la mayoría de los casos los accidentes pueden ser evitados en vehículos, las personas tomaron la decisión correcta, como buscar el riesgo al que se exponen y no comportarse en forma permisiva asumiendo el costo personal de los riesgos.

¿O estas personas consideraron los riesgos y no querían accidentes, por qué sus comportamientos fueron permisivos? Esto se explica porque internamente la percepción que se tienen de los accidentes, es que ellos son acontecimientos regulares que les ocurren a los demás. No se piensa, al menos, que los accidentes pueden ocurrirle a uno o a las veces que le toca.

Es posible afirmar por tanto que, al concluir se tienda a subestimar la posibilidad de sufrir un accidente, aumentando la exposición a riesgo. El hecho de reducir la velocidad resulta acortado, muchas otras veces el conductor desea probarse a sí mismo que es capaz de ir a una velocidad elevada. También, al estar los nerviosos resulta fatigado, cambiar nerviosos usando los controles, entre otros. Dichos errores del conductor tienden a repetirse continuamente, en lugar de disminuir con la experiencia. Es importante recordar que las decisiones del conductor y la frecuencia de los accidentes están estrechamente relacionadas a la estimación que el conductor hace del peligro.

Problema personalizado

¿Necesitas ayuda?



### Finalizar 1

**Para finalizar**

Como se pudo observar al final del curso, numerosas contingencias pueden presentarse cuando se maneja en una autopista, una ruta o en la calle. Son momentos límites en los que una mala decisión puede costar muy caro. Por ello, es muy importante conducir adecuadamente para asegurar tiempo, dinero y preservar la vida humana, a pesar de las acciones de terceros o de las condiciones de su entorno.

El fin último es, asegurar que la conducción se realice en condiciones seguras, a fin de prevenir la ocurrencia de accidentes e incidentes viales.

**RECORDAR QUE LA PREVENCIÓN puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.**

Es necesario desde que la información proporcionada resulte útil para los habitantes de modo que, puedan aplicar dichas acciones para la prevención de accidentes viales, reducir su índice de siniestralidad, y consecuentemente, elevar su propia contribución para la salud, calidad de vida, y garantizar su seguridad y bienestar, contribuyendo además a obtener mejores resultados productivos en el entorno laboral.

Problema personalizado

¿Necesitas ayuda?



### 1.76 Cierre



**CAMPUS FISO**

Ha finalizado el curso  
**Manejo defensivo**  
¡Muchas gracias!

[SALIR DEL CURSO](#)