

# CONDUCCIÓN SEGURA Y EFICIENTE

## DURACIÓN

8 horas

## DESTINATARIOS

Profesionales de cualquier sector, tanto los que realizan su actividad laboral al volante como los que solo utilizan el vehículo para desplazarse al lugar de trabajo.

## OBJETIVO GENERAL

Concienciar y formar a trabajadores y personal de empresas que se desplazan diariamente al trabajo o durante el mismo en automóviles, de los peligros que se dan en la carretera, y proponerles un nuevo estilo de conducción.

Con estos cursos de formación se pretende reducir la siniestralidad entre los trabajadores.

Este curso consta de una parte teórica y una parte práctica en función de las necesidades de las empresas. Puede realizarse únicamente la parte teórica o ambas partes a la vez.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos a cumplir son:

- Proponer un nuevo estilo de conducción, más relajado, seguro y eficiente.
- Conocer el automóvil y sus elementos.
- Dar a conocer la seguridad activa del automóvil: ABS, ESP, ASR...
- Dar a conocer la seguridad pasiva del automóvil: uso del cinturón, airbag...
- Desarrollar recursos que nos permitan controlar el vehículo frente a simulaciones de situaciones extremas.

## CONTENIDO PARTE TEÓRICA

1. DESCUBRIENDO LA REALIDAD
2. BALIZAMIENTO DEL VEHÍCULO
3. VESTUARIO DE TRABAJO
4. FACTORES METEOROLÓGICOS
  - i. Lluvia
  - ii. Niebla
  - iii. Nieve
  - iv. Hielo
  - v. Viento
  - vi. Crespúsculo
5. EL VEHÍCULO
  - i. Elementos de seguridad activa
  - ii. Elementos de seguridad pasiva
6. CONDUCCIÓN PREVENTIVA
7. CASOS PRÁCTICOS DE CONDUCCIÓN
  - i. Cómo entrar en un corte
  - ii. Cómo conducir en una rotonda
  - iii. Cómo trazar curvas
  - iv. Cómo adelantar
  - v. Cómo conseguir la máxima aceleración
8. CONDUCCIÓN EFICIENTE
  - i. El concepto
  - ii. La realidad
  - iii. Los beneficios
  - iv. El coche como máquina de consumo
  - v. Durante la conducción
  - vi. Principales reglas de conducción eficiente
9. QUÉ HACER EN UN ACCIDENTE
  - i. Prevenir
  - ii. Avisar
  - iii. Socorrer

### 1. SLALOM

Ejercicio basado en la esquiwa de conos, colocados en línea recta. Objetivo, trabajar la posición de conducción y una buena técnica de manejo del volante, importantísimo para tener un buen control del vehículo.

### 2. CONTROL DE FRENADAS

Imprescindible tener un buen conocimiento del sistema de frenado. Este ejercicio simula una frenada de emergencia a 60 km/h, en curva y con el suelo mojado. El sistema ABS es un gran aliado para nuestra seguridad, no obstante conviene practicar este tipo de ejercicios, ya que al entrar en funcionamiento podemos notar una sensación extraña en el pedal de freno. Observamos en los cursos que hay muchos conductores que al notar la vibración en pedal de freno (propio de la activación del ABS) sueltan el freno, con el peligro que conlleva, o muchos otros cuando frenan no giran para esquivar o tomar la curva. El objetivo de este ejercicio es entrenar esta situación para saber actuar en caso de emergencia.

### 3. PÉRDIDA DEL CONTROL DEL VEHÍCULO

En este ejercicio simulamos las situaciones de subviraje (pérdida de adherencia del eje delantero), y sobreviraje (perdida de adherencia del eje trasero). Los automóviles de hoy en día vienen equipados con unos sistemas de suspensión muy avanzados, además de controles como ESP, ABS. . . . .lo que hace que sea difícil perder el control del vehículo. Pero la realidad nos dice que se siguen produciendo accidentes, los más numerosos por salida de vía. Algunos por distracción del conductor y otro por falta de destreza y previsión. En este ejercicio se cambia la configuración del vehículo para conseguir estos efectos.

### 4. CONTROL DEL SUBVIRAJE

Para conseguir este efecto colocamos neumáticos lisos en el tren delantero, al entrar en contacto con el agua deslizan, y practicamos la técnica de recuperar el control del vehículo, dejando de acelerar y tocando suavemente el freno.

### 5. CONTROL DE SOBREVIRAJE

Hacemos lo mismo con el tren trasero, equipamos este eje con neumáticos lisos, y al entrar en contacto con la zona húmeda el automóvil desliza del eje trasero, teniendo que actuar sobre el volante y el acelerador. También utilizamos vehículo tracción trasera (propulsión), para conocer las reacciones de estos modelos.

### 6. PLACA DE HIELO O AQUAPLANING

Utilizando una lona mojada, simulamos las sensaciones que nos produce una placa de hielo en la carretera, y como actuar para poder salir de esta situación. Utilizamos esta técnica también para simular el aquaplaning.