

# Higiene y Seguridad Industrial

## Manejo Defensivo de Vehículos



**ARL**

## Índice

- / **¿Qué es la conducción defensiva?**
- / **¿Qué tiene en cuenta?**
  - **El conductor defensivo debe**
- / **Sus defensas**
- / **El alcohol**
  - **Algunos de sus efectos**
- / **Mitos y realidades**
- / **Estado psicofísico**
  - **Medicamentos y drogas**
  - **Emociones**
  - **Fatiga**
- / **La regla de los 3 segundos**
  - **Errores comunes al conducir**



Respetar las normas de seguridad al transitar, es una manera eficaz de prevenir accidentes en la vía.



## ¿Qué es la conducción defensiva?

Es la demostración de actitud, percepción y habilidad en la conducción. Significa manejar de manera adecuada, evitando accidentes, a pesar de la imprudencia de otros o la presencia de condiciones adversas.

“Es el arte de conservar la vida”.

### ¿Qué tiene en cuenta?



La persona más importante: el conductor, valorando sus condiciones físicas y mentales (enojo, tensión, estrés, etc.) para promover estrategias defensivas en contra de sus padecimientos.

- / El uso del cinturón de seguridad.
- / La falta de habilidad de otros usuarios viales.
- / Las condiciones del camino, estado del tiempo y otras particularidades físicas del recorrido.
- / Las características mecánicas del vehículo y del material transportado.
- / La protección para los pasajeros: cinturones de seguridad y apoyos para la cabeza.
- / La adecuada posición de las manos.
- / Los posibles errores.

## / El conductor defensivo debe:



- / Demostrar interés por otros usuarios viales.
- / Identificar las fallas, tanto propias como de otras personas.
- / Reconocer que las bebidas alcohólicas y las drogas, lo incapacitan como conductor.
- / Saber que conducir requiere de buenas técnicas.
- / Estar siempre alerta.
- / No poner en peligro a otros.
- / Realizar mantenimiento periódico a su vehículo.

## Sus defensas



**Inicie antes de sentarse al volante:** realice un inventario mental previo al viaje, considerando su itinerario y las condiciones del tránsito.

## El alcohol

Es uno de los depresivos más potentes del sistema nervioso central.



### Algunos de sus efectos

- Visión tardía de todo lo que ocurre.
- Alteración de la capacidad de raciocinio.
- Movimientos musculares retardados.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Menor capacidad de respuesta.
- Negación de los efectos.

### Mitos y realidades



Una taza grande de café, practicar ejercicio, o una ducha de agua fría, ayudan a disminuir los efectos del alcohol.

**Falso:** ninguna de estas prácticas eliminará los síntomas de las bebidas alcohólicas sobre el organismo, pues una persona que ha consumido este tipo de sustancias, solamente dejará de sentir los efectos después de que el hígado procese y elimine la bebida, lo cual se realiza mínimo en una hora, dependiendo de la cantidad ingerida.

### Estado psicofísico

#### / Medicamentos y drogas



Cualquier dolor por enfermedad produce un efecto adverso al conducir.

- Los medicamentos para aliviar las dolencias pueden causar otros efectos (posiblemente más peligrosos).
- Algunos fármacos generan síntomas similares al alcohol.

#### / Emociones



El estado emocional influye en el buen desempeño de la labor.

#### / Fatiga



La falta de descanso altera las capacidades físicas y mentales para conducir adecuadamente.

### La regla de los 3 segundos

Cuando el vehículo de adelante termine de pasar frente a una referencia fija, cuente 3 segundos antes de iniciar su marcha.

#### Errores comunes al conducir

- Exceder la velocidad.
- Violar el derecho a la vía.
- Voltear o girar indebidamente.
- Conducir hacia el centro del carril.
- Circular sin acatar las señales de tránsito.

