MANEJO DEFENSIVO

SÚMATE AL CAMBIO

Frena los accidentes de tránsito

- Respeta los semáforos.
- Respeta las velocidades máximas
- Frena en las esquinas
- No hables por celular cuando manejas
- No circules en sentido contrario

Área de Capacitación Leonel Trejo

OBJETIVO

SE BUSCA CONCIENTIZAR A LOS OPERADORES SOBRE:

La operación de un tracto camión, y la manera correcta de utilizarlo en un ambiente de alto riesgo.

Guiándolos a que conozcan y respeten:
Los dispositivos para el control del tánsito y los señalamientos viales.

Todo esto para seguridad propia y la reducción de accidentes.

Fletes® México

IMPORTANCIA DEL MANEJO DEFENSIVO

Dentro de todos los métodos que tienen que ver con la prevención, las prácticas de manejo defensivo tienen que ver totalmente con una decisión personal y se encuentran divididas en los siguientes aspectos.

Conductuales

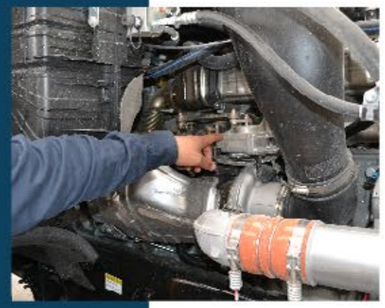
Son aspectos del Manejo Defensivo que tienen que ver con el convencimiento, la conducta y las acciones que realiza el conductor, para prevenir los accidentes, adecuado la manera de reaccionar a los imprevistos en el trayecto.

Estructurales

Son aspectos del Manejo Defensivo que tienen que ver con la revisión y confirmación del estado del vehículo y los sistemas que se utilizan comúnmente en la conducción del mismo.

Imperativos

Son aspectos del Manejo Defensivo que tienen que ver con la obediencia hacia los señalamientos y las reglas de tránsito, mismos que están diseñados para preservar el órden y prevenir accidentes.



Conocimiento

Mantener su vehículo en óptimas condiciones. Conocer leyes y normas de tránsito vigentes.

Previsión

Anticiparse a cualquier eventualidad. Identificar las condiciones de tránsito con anticipación.

Juicio

Sentido razonable para reconocer los peligros y adoptar soluciones oportunas.

Habilidad

Desarrollar habilidades para: Arrancar, avanzar, virar, rebasar, frenar, girar y ejecutar maniobras de emergencia.

SIGNIFICADO

Elementos que deben poseer un conductor defensivo

Manejo a la defensiva es:

- Anticipar el peligro
- Pensar por los demás
- Respetar los dispositivos y señalamientos viales, como a los peatones.

EL MANEJO DEFENSIVO, SE BASA PRINCIPALMENTE EN:

Que un conductor, debe manejar atento a los errores de los demás conductores.

Manejo defensivo es el arte de conservar la vida.

Fletes México

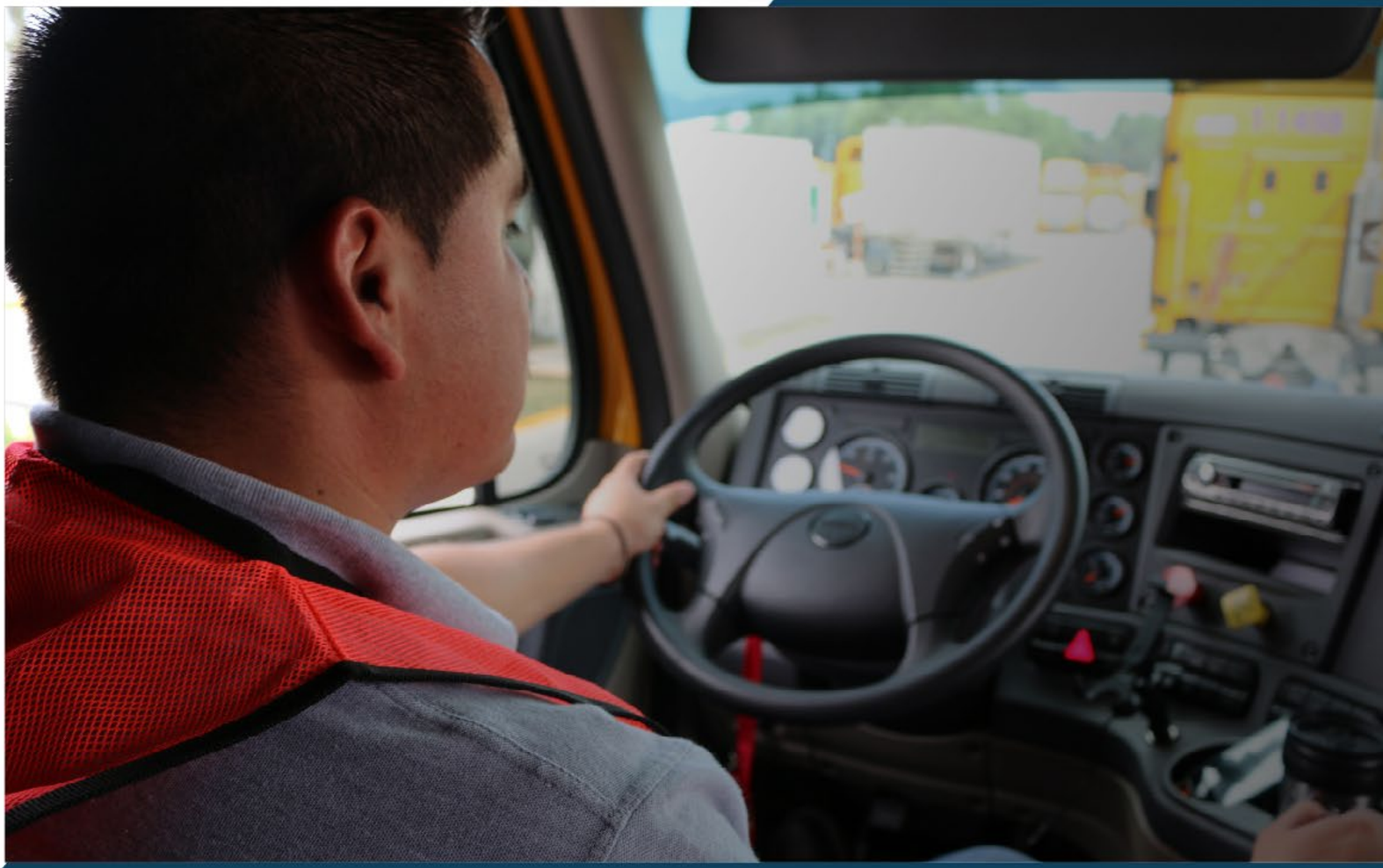
NO ES LO MISMO MANEJAR QUE CONDUCIR

MANEJAR

- Es saber arrancar el motor saber pisar los pedales, mover la palanca, el volante, y saberse desplazar por las calles, es todo lo que se necesita para saber manejar, se convierte en un hábito ya que lo realizamos automáticamente sin razonar o pensar.

Fletes México

NO ES LO MISMO MANEJAR QUE CONDUCIR



CONDUCIR

- Tiene que ver con la conducta vial del conductor, es hacer funcionar de manera controlada un vehículo, respetando, normas, leyes, señalamientos, tomar todas las precauciones razonables al conducir, con el propósito de evitar accidentes, Salvar vidas, ahorrar dinero y tiempo.

Fletes México

LOS 5 PROCEDIMIENTOS BÁSICOS PARA LA CONDUCCIÓN

- Dormir lo suficiente
- Programar el viaje en forma segura
- Evitar medicinas
- Conservarse fresco
- Tomar descansos

IDENTIFICACIÓN

CONDUCIR REQUIERE DEL OPERADOR EXIGENCIAS FÍSICAS Y MENTALES

Fletes México

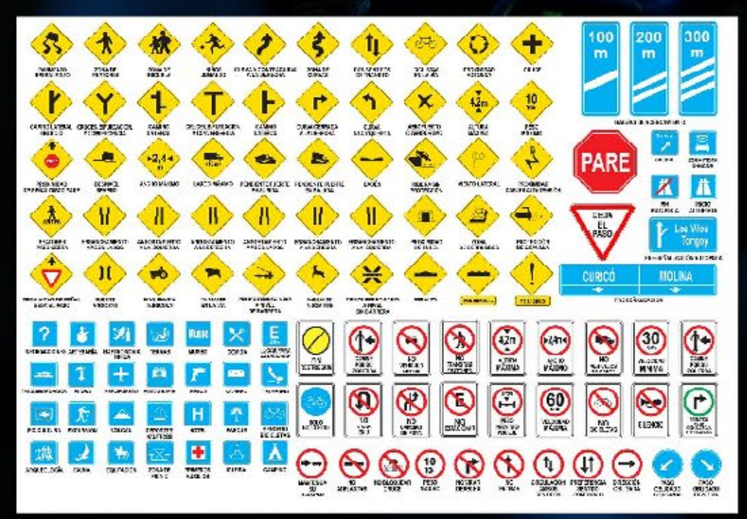
RESPETE LOS SEMÁFOROS

Existen 4 tipos
(De tránsito, peatonal, direccional y de ferrocarril)

Siempre que pare en un semáforo respete el paso peatonal deténgase antes, guarde distancia entre su vehículo y el de enfrente, para checar esta distancia procure que su visibilidad le permita ver las llantas traseras del otro vehículo y el pavimento.

Fletes México

SEÑALAMIENTOS VIALES



PREVENTIVOS

Nos indican la existencia de algún peligro en el camino.

RESTRICTIVOS

Los señalamientos restrictivos se dividen en dos grupos las restricciones y los prohibitivos. Nos indican limitaciones físicas o prohibiciones reglamentarias que regulan el tránsito.

INFORMATIVOS

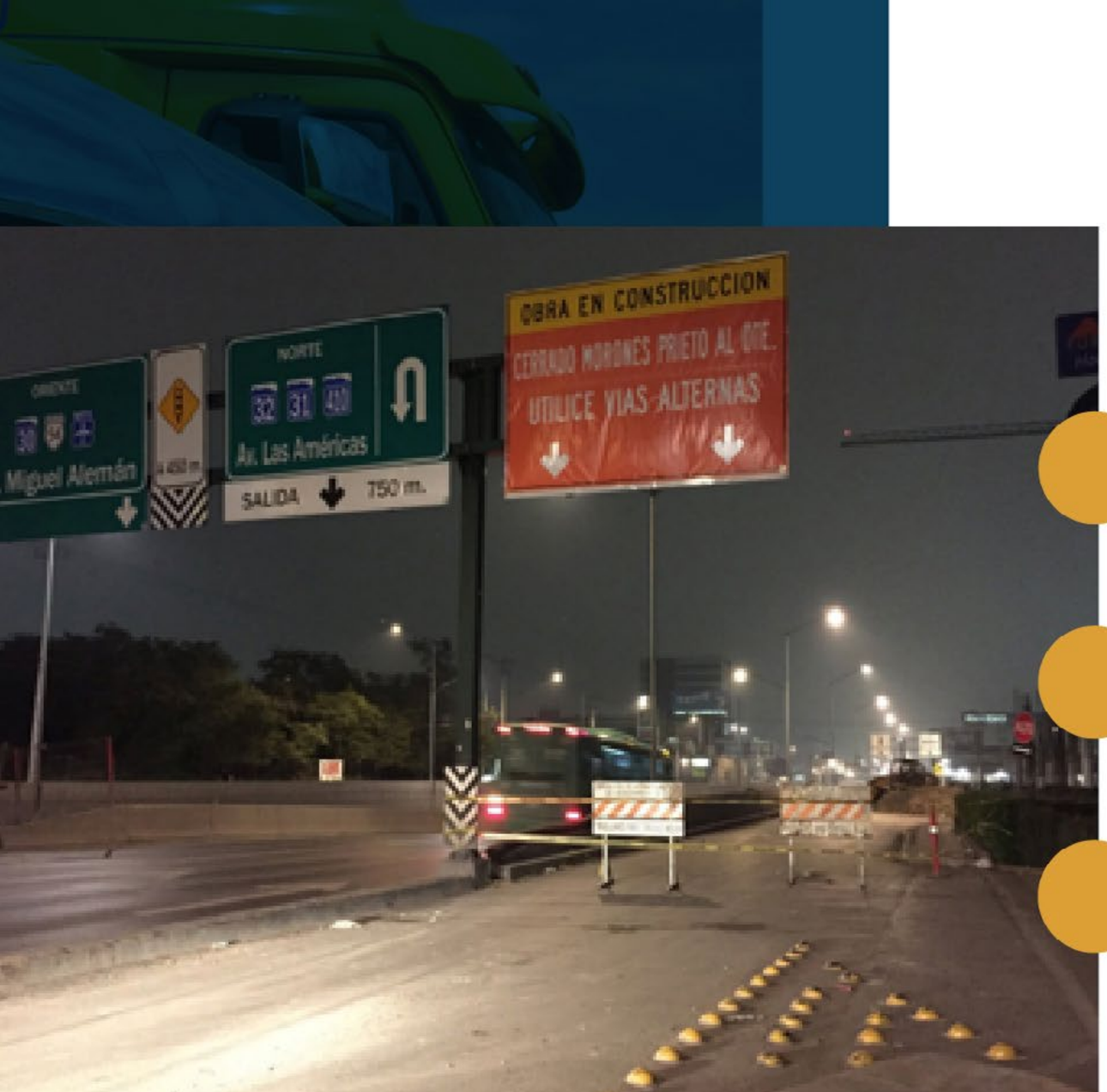
Los señalamientos informativos existen dos tipos informativos de servicio e informativos de destino nos indican nombre y ubicaciones de poblaciones servicios, kilometraje y recomendaciones.

SEÑALAMIENTOS VIALES

Las consecuencias de NO conocerlos o respetarlos son:

- Contínuas violaciones de los mismos y el pago de multas.
- La generación de accidentes.

Fletes México



RESPONSABILIDAD

El único responsable de que los señalamientos y dispositivos para el control del tránsito funcionen de manera adecuada...

...ES EL CONDUCTOR

Fletes México

EL CONDUCTOR

es quien puede prevenir y evitar accidentes.

Y la mejor forma de hacerlo es conforme a:

- La capacitación
- La concientización
- La aplicación de los conocimientos.

ERRORES

NO ADMINISTRAR EL TIEMPO DE RUTA

01. Conducir a exceso de velocidad

02. Rebasar inadecuadamente

03. Conducir cansado y con sueño

04. Estacionarse donde no se debe

05. NO respetar los señalamientos

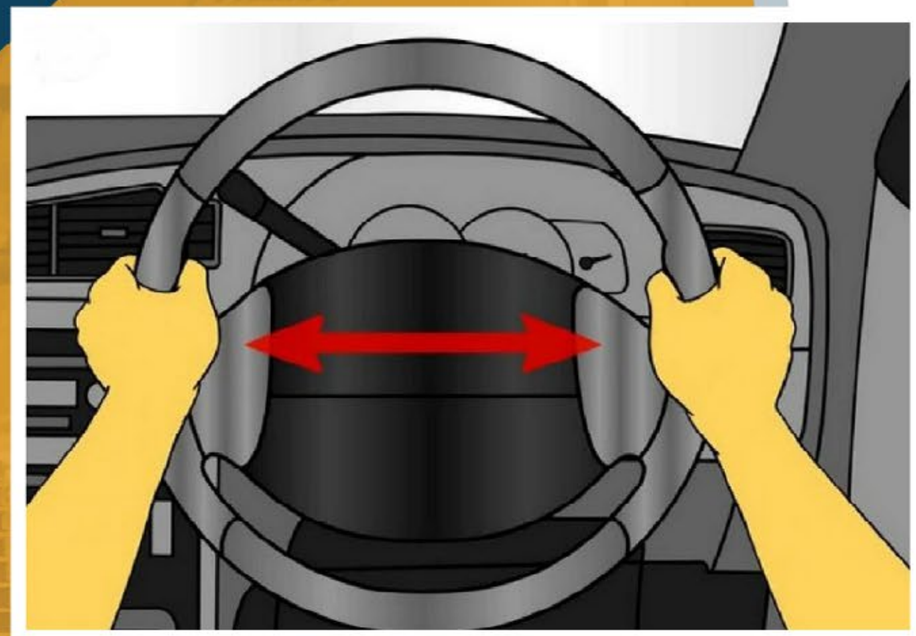
06. NO revisar el equipo de trabajo

Fletes México

RECUERDE

"... EL KILÓMETRO MAS PELIGROSO ES EL QUE SIGUE..."

AL TOMAR EL VOLANTE



01. **NO se tiene control de la unidad al tomar el volante con una sola mano, o sujetarlo con los dedos pulgares, lo que lleva a un exceso de confianza erróneo.**

02. **El volante se debe de tomar con las dos manos en la posición de las 9:15 .**

Fletes México

CAMBIO DE CARRIL

Anuncie todos y cada uno de sus movimientos use sus direccionales, y en caso de lluvia, nieve, o tolvaneras, y neblina, anuncie con mas anticipación. El **NO indicar anticipadamente** con las luces direccionales el cambio de carril, repercute en un corte de circulación.

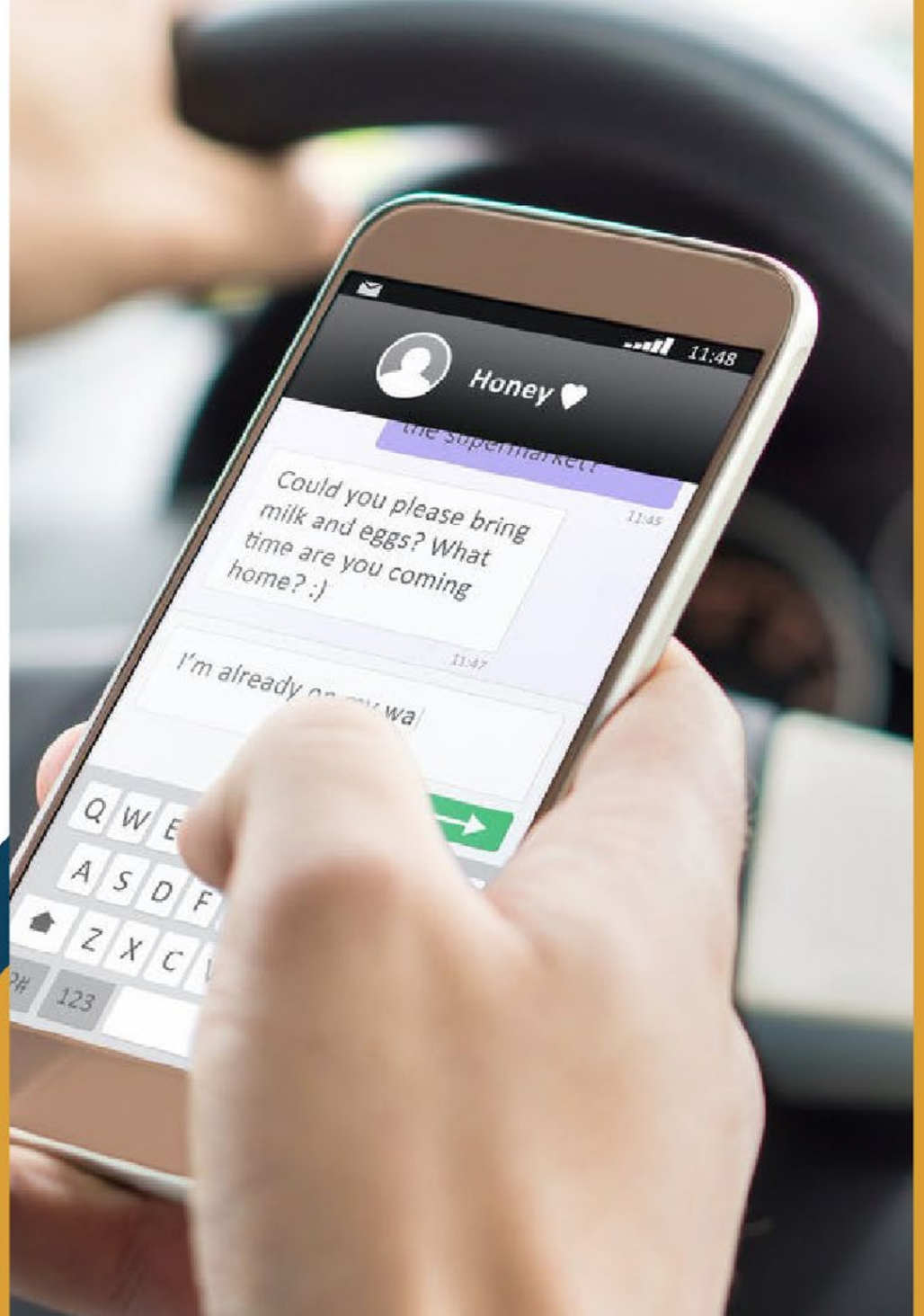
Elija su carril oportunamente y evite maniobras bruscas.

ERRORES

EL CONDUCTOR PROFESIONAL, DEBE SABER QUE:

La más mínima distracción puede tener consecuencias graves.

- Usar el celular al momento de conducir
- Cuando hablas o texteas por celular te olvidas de conducir



Fletes México

LA DISTRACCIÓN ES CAUSA DE GRAN CANTIDAD DE ACCIDENTES.

- **Comer**
- **Beber**
- **Fumar**
- **Usar el teléfono (hablando y texteando)**
- **Charlar con el copiloto**
- **La fatiga o el hambre**
- **Buscar objetos**
- **Leer la publicidad**
- **Ajustar la música**

Todas estas actividades pueden distraer la atención por periodos que van de 4 a 10 segundos a una velocidad promedio de 70 Km / h, por lo que asumiendo esto nuestro vehículo ha recorrido entre 78 a 194 metros sin que tengamos el control del mismo.

REGLAS DE SEGURIDAD

TIEMPO DE REACCIÓN: SU DURACIÓN ES DE ¾ DE SEGUNDO

Estamos seguros de esta fórmula, por lo siguiente

100 Km. X hora. = 100,000m. X hora. 1 hora. Tiene 60 minutos = 3,600 segundos

100,000 m / 3,600 segundos = 27.77 metros x segundo

Velocidad en Km/h	Distancia recorrida por segundo	Distancia del tiempo de reacción 3/4 de seg.	Distancia de detención con calzada seca	Distancia de detencion con calzada humeda
120	33.33	24	117	201
110	30.55	22	103	175
100	27.77	20	86	145
90	25	18	73	123
80	22.22	16	60	101
70	19.44	14	48	79
60	16.66	12	39	65
50	13.88	10	28	44
40	11.11	8	21	33

REGLA ESTÁNDAR PARA EVITAR ACCIDENTES

- **VER** (Estar atento)
- **ANALIZAR** (Reconocer el peligro)
- **ACTUAR** (A tiempo)

CUANDO VEA UN POSIBLE PELIGRO

NO tarde en quitar el pie del acelerador, y esté listo para aplicar el freno si se requiere.

Recuerde: Siempre hay que guardar un cojín de seguridad. (Entre más sólos vallamos más seguros estamos)

Fletes México

APLIQUE LA REGLA DE LOS 4 SEGUNDOS PARA EVITAR UN ALCANCE.

- Se toma un punto de referencia.
- Al pasar la defensa trasera del vehículo que llevamos adelante empezamos a contar: 1101, 1102, 1103, 1104 tiempo.
- Si al llegar al 1104 la defensa delantera de nuestro vehículo pasa por la referencia que tomamos:
  Llevamos una distancia adecuada para evitar un alcance.

  (Recuerde que en caso de lluvia, hielo, o tolvaneras duplique o triplique el conteo).

NUNCA CONDUZCA CON EXCESO DE VELOCIDAD

- Mucho menos en el pavimento mojado, por que va hidroplaneando.

NO EXISTE EL CONTACTO DE LAS LLANTAS CON EL PAVIMENTO

RECUERDE

" ... el que maneja rápido y sin precaución, es el que llega primero al lugar del accidente..."

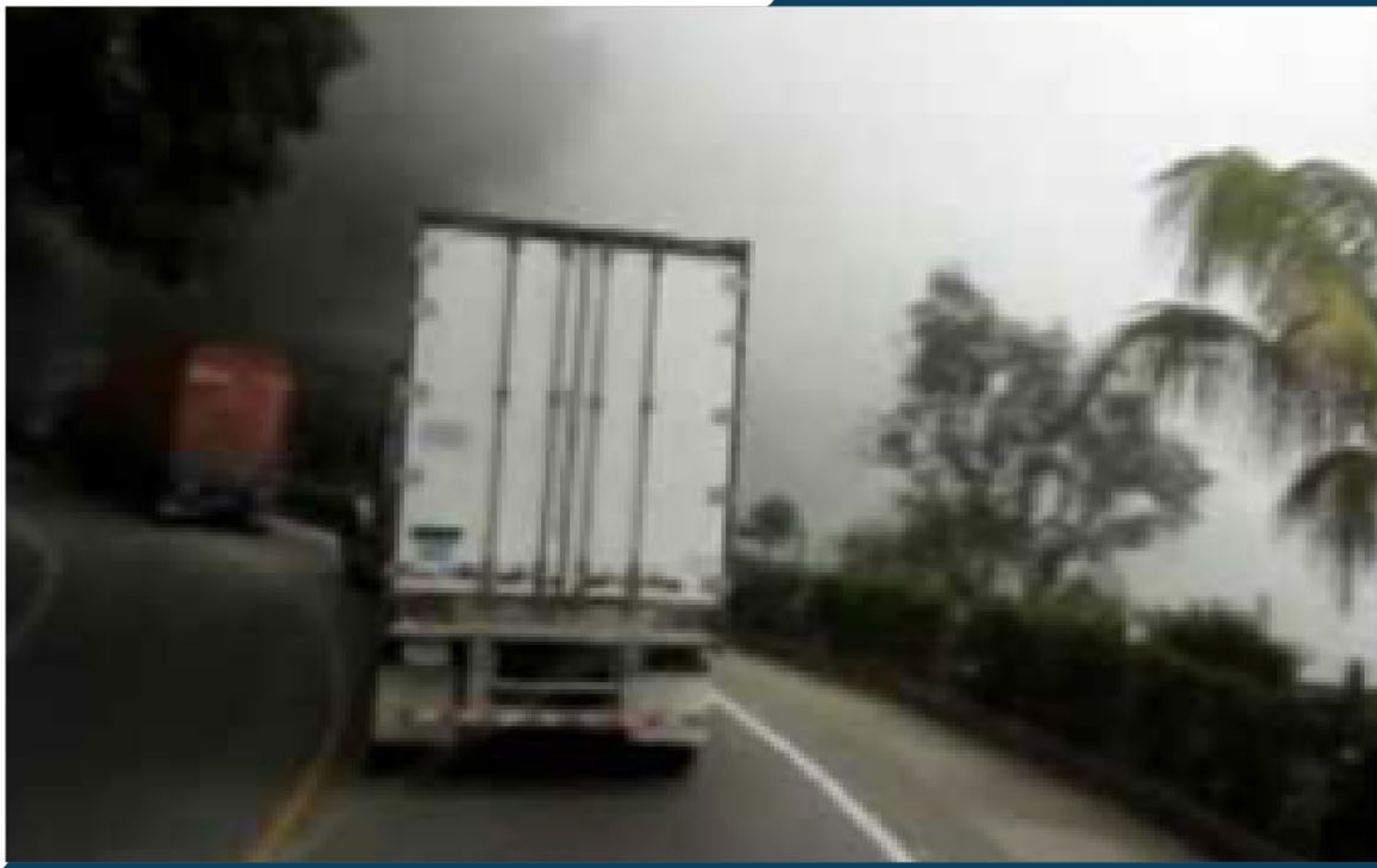
Fletes México

EN LA SIERRA

- En tramos de sierra en el cambio que suba, baje y frene con motor

EN LAS CURVAS

- No frene dentro de la curva antes de entrar a la curva disminuya la velocidad



RECUERDE

Ninguna curva es peligrosa el peligroso es el conductor.

NO REBASE EN CURVA, NI EN SUBIDA, NO HAY VISIBILIDAD PARA REALIZAR LA MANIOBRA.

TAMPOCO SE ESTACIONE EN CUALQUIERA DE LOS DOS CASOS

SI NECESITAS PARAR EN CARRETERA, POR CUALQUIER FALLA...

...no importa la hora que séa coloque las señales de aviso.

REGLAS DE SEGURIDAD

EN LOS CRUCEROS DE FERROCARRIL

HAGA ALTO TOTAL NO SE CONFIÉ

AL REBASAR

- Decida si es necesario rebasar.
- Conserve su distancia segura.
- Antes de cambiar de carril observe el tráfico de adelante de atrás y su lado izquierdo.
- Ponga la señal direccional.
- Observe si el conductor del vehículo que está rebasando lo advirtió.
- Anuncie sus intenciones de regresar al carril de la derecha.

RECUERDE

Los rebases es la maniobra más peligrosa que realizamos al conducir en carretera.

AL SER REBASADO

- Indicar con la direccional izquierda, el momento en que es seguro para que el vehículo de atrás lo rebase.
- De ser necesario disminuya la velocidad al ser rebasado **NUNCA** acelerar cuando lo van a rebasar.

REFLEXIÓN

¿POR QUÉ SE DEBE UTILIZAR EL CINTURÓN DE SEGURIDAD?

Fletes México

Presentamos algunos de los mitos y realidades más frecuentes acerca del cinturón de seguridad.

MITOS Y REALIDADES

¿POR QUÉ SE DEBE UTILIZAR EL CINTURÓN DE SEGURIDAD?

"... Si quedo atrapado o herido en un accidente, el cinturón dificultará el rescate..."

Lo que complica los rescates son las fracturas múltiples producidas por golpearse contra el vehículo, el cinturón se suelta con un click o se corta.

"... Podría quedarme atrapado, si el carro se incendia..."

Solo el 0.2% de los accidentes terminan en incendios, pero aunque este fuera el caso, el cinturón de seguridad evita las lesiones, y lo mantiene bien para poder salir del vehículo.

"... No creo que me proteja efectivamente..."

Estudios internacionales de investigación de accidentes han demostrado que no solamente reduce las lesiones en un accidente, sino el riesgo de tenerlo, ¿no crees que pueda también ayudarte a ti?.

"... Tengo la fuerza suficiente para controlar el vehículo en cualquier momento..."

A una velocidad de 20 km / hr, al momento de un accidente nuestro cuerpo es lanzado con una fuerza 6 veces mayor a nuestro propio peso. Solo imagínate a que fuerza es lanzado a más velocidad.

"... Si por el golpe salgo fuera del vehículo tengo más posibilidades de salir ileso..."

Quien durante el choque sale del vehículo y se estrella con el pavimento o es arrollado por el mismo vehículo, tiene 5 veces mas probabilidades de morir, que quien se queda sujeto al vehículo

Fletes® México

LOS DOS IMPACTOS

Primero

El vehículo es detenido contra un objeto de **90 a 00 Km / hr.**

Segundo

El ocupante es detenido contra el vehículo de **90 a 00 Km / hr.**

IMPORTANCIA

El cinturón de seguridad evita que el segundo impacto en un accidente de tráfico cause lesiones graves o incluso la muerte.

Fletes® México

IMPORTANCIA

¡Establece el ejemplo! Los niños y los hermanos más pequeños imitan el comportamiento que ellos ven.

Fletes® México

CONDICIONES ADVERSAS

01. Vehículo.

02. Camino.

03. Conductor.

04. Tiempo climatológico.

Fletes México

CONDICIONES ADVERSAS

DEL VEHÍCULO

MANTENIMIENTO DEFICIENTE

- Llantas en mal estado.
- Suspensión **NO estable**.
- Frenos deficientes.
- Fugas de aire.
- Juego en quinta rueda.
- Luces.

CONDICIONES ADVERSAS

DEL CAMINO

- Peatones.
- Ciclistas.
- Ganado.
- Baches.
- Grava suelta.
- Combustibles tirados.
- Camino sinuoso.
- Falta de señalamientos.
- Derrumbes.

CONDICIONES ADVERSAS

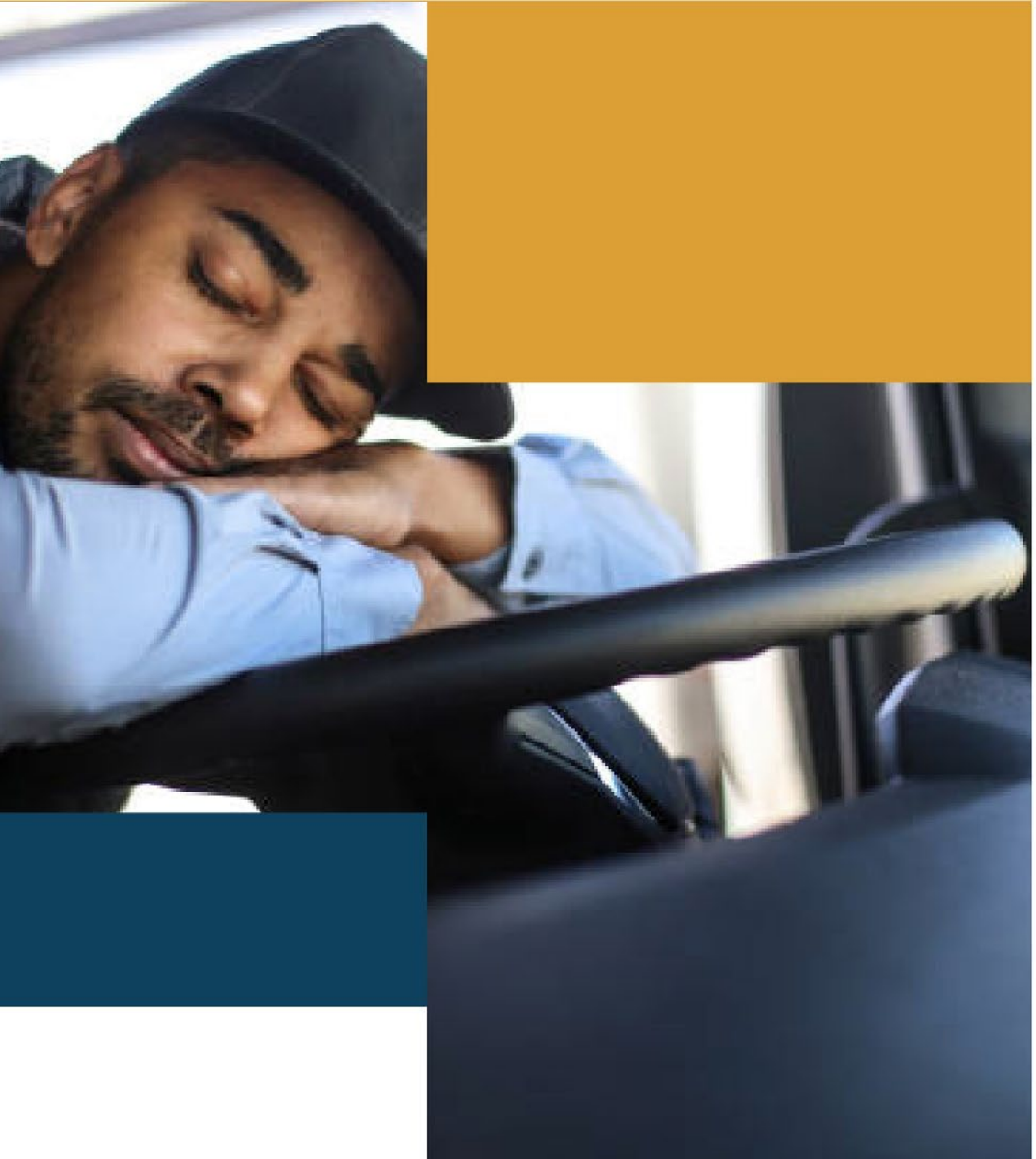
DEL TIEMPO

- Lluvia.
- Hielo.
- Nieve.
- Tolvaneras.
- Neblina.
- Noche.
- El calor.

CONDICIONES ADVERSAS

DEL CONDUCTOR

- Cansado.
- Sueño.
- Drogado.
- Borracho.
- Distracciones.
- Falta de experiencia.
- Exceso de confianza.
- Problemas familiares.



FATIGA

Cuando el cuerpo está cansado, dormir es lo único que dará resultado.

Es conveniente hacer una parada antes de los primeros síntomas del cansancio

(AUNQUE SEA MÁS PRONTO DE LO QUE SE HABÍA PLANEADO)

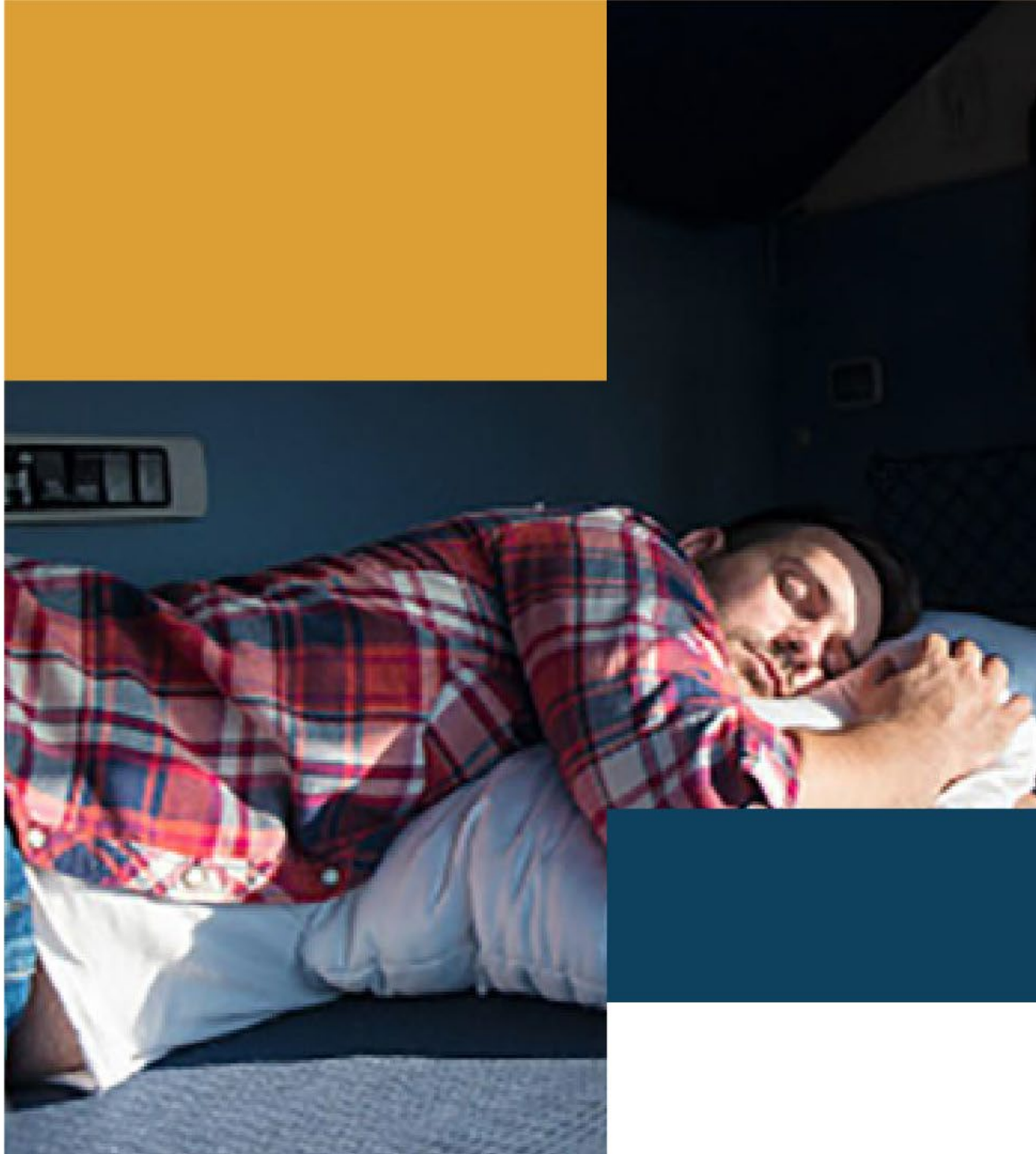
MÁS VALE PERDER UN MINUTO EN LA VIDA, Y NO LA VIDA EN UN MINUTO.

DORMIR LO SUFICIENTE

Es peligroso salir a carretera para realizar un largo viaje si no ha dormido bien.

Cuando tenga programado un viaje de muchos kilómetros, procure dormir bien antes de salir.

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NECESITAN DE SIETE A OCHO HORAS DE SUEÑO CADA 24 HORAS.



FATIGA

NO hay trucos que puedan mantenerte despierto, una vez que estas cansado.

(Ni mojarte la cabeza, ni tomar pastillas para que te quiten el sueño, hablar por CB, pararte a platicar, ETC.)

PLANEA TU VIAJE DE UNA MANERA ADECUADA
DESCANSA ANTES DE SALIR A VIAJE

CÓMO RECONOCER LA FATIGA Y EL CANSANCIO

- **NO** puede concentrarse.
- Falta de atención y vacilaciones.
- Lentitud en los reflejos.
- Puede haber alucinaciones.
- Baja su nivel de rendimiento.
- **NO** puede mantener los ojos abiertos.
- **NO** para de bostezar.
- Ojos que lagrimean o con comezón.
- **NO** recuerda los últimos Km.
- Salidas del carril.

Fletes México

NINGUN VIAJE vale la pena como para que arriesgues la vida

FATIGA

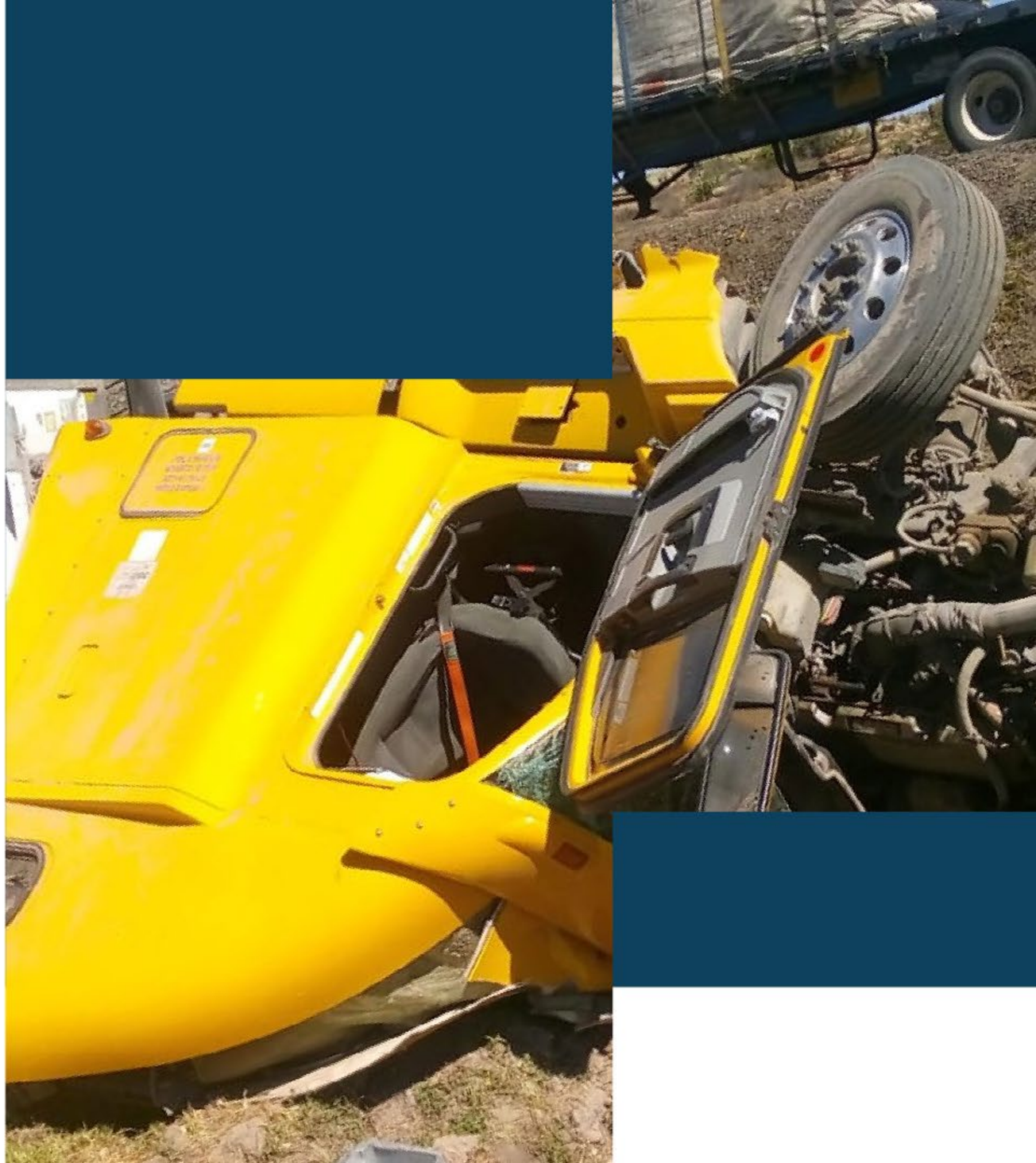
De acuerdo a estudios recientes, más de la mitad de los conductores han manejado con sueño ***y del 20 al 30 % se han quedado dormidos al volante.***

NO CRUCE ESA LÍNEA

Al conducir asuma la responsabilidad de su seguridad y la de otras personas.

RECUERDE

"... el peor cerrón, es el de los ojos..."



RESPONSABILIDAD

Por favor, tómate un minuto y
reflexiona sobre ello...

LA VIDA TIENE MUCHO DE VALOR COMO PARA QUE TODOS ADOPTEMOS ACTITUDES MÁS SEGURAS.

Fletes México

¿NO CREES QUE LA SEGURIDAD BIEN VALE LA PENA?

REGLAS BÁSICAS DEL MANEJO DEFENSIVO

- Utilizar cinturón de seguridad.
- Obedecer las señales de tránsito.
- **NO** manejar cansado.
- **NO** ingerir bebidas alcohólicas o estupefacientes.
- Revisar adecuadamente el vehículo.
- Respetar a los demás conductores.
- Estar alerta para cualquier imprevisto.
- Actuar de acuerdo a condiciones del clima.
- Tener cuidado con el camino (curvas y pendientes).
- Guardar distancia entre vehículos (regla de los 4 seg.)
- Tomar la postura adecuada al volante.
- Conduce en tus 5 sentidos.

NO IMPORTA EL ÓRDEN EN QUE ÉSTAS ACCIONES SE LLEVEN A CABO Y TAMPOCO IMPORTA SI SE REALIZAN SIN EL CONVENCIMIENTO DE QUIEN CONDUCE EL VEHÍCULO.

Fletes México

RESPONSABILIDAD

Cualquier recomendación concreta que se haga al respecto de la seguridad, **NO tiene valor**, si el conductor que la recibe no la aplica.

Fletes México
Líder en Transporte de Carga
GRACIAS POR SU ATENCIÓN
www.fletes-mexico.com