

# CAP TRANSPORTE

## 1. Formación avanzada sobre conducción racional basada en las normas de seguridad. TOTAL 8 HORAS

1.1 Objetivo: Conocer las características de la cadena cinemática para optimizar su utilización.

Contenido:

- 1.1.1 Conocimiento del vehículo.
- 1.1.2 Curvas de par.
- 1.1.3 Potencia y consumo específico de un motor
- 1.1.4 Zona de utilización óptima del cuentarrevoluciones
- 1.1.5 Diagramas de cobertura de las relaciones de la caja de cambio de velocidades
- 1.1.6 Mantenimiento mecánico básico.

### **1 HORA**

1.2 Objetivo: Conocer las características técnicas y el funcionamiento de los dispositivos de seguridad a fin de dominar el vehículo, minimizar su desgaste y prevenir las anomalías de funcionamiento.

Contenido:

- 1.2.1 Neumáticos
- 1.2.2 Frenos
- 1.2.3 Límites de utilización de los frenos y ralentizadores
- 1.2.4 Selección de la mejor combinación entre velocidad y relación de transmisión
- 1.2.5 Utilización de la inercia del vehículo
- 1.2.6 Utilización de los medios de ralentización y de frenado en las bajadas.
- 1.2.7 Acciones que deben adoptarse en caso de fallo.

### **3 HORAS**

1.3 Objetivo: Poder optimizar el consumo de carburante.

Contenido:

- 1.3.1 Optimización del consumo de carburante mediante la aplicación de las técnicas indicadas en los puntos 1.1 y 1.2.

### **4 HORAS**

## **2 Aplicación de la reglamentación. TOTAL 5 HORAS**

2.1 Objetivo: Conocer el entorno social del transporte por carretera y su reglamentación.

Contenido:

2.1.1 El tacógrafo

2.1.2 Duración máxima de la jornada laboral específica del sector de los transportes

2.1.3 Principios, aplicación y consecuencias de los Reglamentos (CEE) número 3821/85 y (CE) número 561/2006

2.1.4 Sanciones en caso de no utilización, mala utilización o manipulación fraudulenta del tacógrafo.

2.1.5 Conocimiento del entorno social del transporte por carretera: derechos y obligaciones del conductor en materia de cualificación inicial y de formación continua.

### **5 HORAS**

## **3 Salud, seguridad vial y medioambiental, servicio, logística. TOTAL 22 HORAS**

3.1 Objetivo: Tener conciencia de los riesgos de la carretera y los accidentes de trabajo.

Contenido:

3.1.1 Tipología de los accidentes de trabajo en el sector del transporte

3.1.2 La importancia del cumplimiento de las normas de tráfico y seguridad vial

3.1.3 Alumbrado y señalización óptica

3.1.4 Los accidentes de tráfico

3.1.5 La magnitud del problema

3.1.6 Estadísticas de los accidentes de circulación

3.1.7 Implicación de los vehículos pesados

3.1.8 Dinámica de un impacto y consecuencias humanas, materiales y económicas del accidente

3.1.9 Los grupos de riesgo

3.1.10 Los factores de riesgo (la velocidad, el alcohol, las drogas tóxicas, las enfermedades y los fármacos, el sueño, la fatiga, el estrés)

3.1.11 La conducción preventiva

3.1.12 Conducción en condiciones adversas

3.1.13 Contaminación y accidentes.

### **8 HORAS**

3.2 Objetivo: Tener conciencia de la importancia de la aptitud física y mental.

Contenido:

- 3.2.1 La conducción, una tarea de toma de decisiones.
- 3.2.2 Actitudes y capacidades básicas para una conducción segura.
- 3.2.3 Estado físico del conductor.
- 3.2.4 Principios de una alimentación sana y equilibrada.
- 3.2.5 Efectos del alcohol, los medicamentos o cualquier otra sustancia que pueda modificar el comportamiento.
- 3.2.6 Síntomas, causas y efectos de la fatiga y el estrés.
- 3.2.7 Papel fundamental del ciclo básico actividad/reposo.

#### **4 HORAS**

3.3 Objetivo: Tener capacidad para evaluar situaciones de emergencia.

Contenido:

- 3.3.1 Seguridad activa y pasiva.
- 3.3.2 Comportamiento en situaciones de emergencia.
- 3.3.3 Actuación en caso de accidente de tráfico.
- 3.3.4 Intervención, sensibilización y educación vial (formación individualizada).
- 3.3.5 Las normas de tráfico y la seguridad vial (debate grupal, dinámica de grupos).
- 3.3.6 Evaluación de la situación.
- 3.3.7 Prevención del agravamiento de accidentes.
- 3.3.8 Aviso a los servicios de socorro.
- 3.3.9 Auxilio a los heridos y aplicación de los primeros socorros.
- 3.3.10 Reacción en caso de incendio.
- 3.3.11 Evacuación de los ocupantes del vehículo.
- 3.3.12 Reacciones en caso de agresión.
- 3.3.13 Principios básicos de la declaración amistosa de accidente.

#### **10 HORAS**