

CURSO DE SEGURIDAD VIAL Y CONDUCCIÓN EFICIENTE

INTRODUCCIÓN

El curso de Seguridad Vial y Conducción Eficiente se enmarca dentro de las acciones de seguridad vial ligadas al programa "Ayuda económica a jóvenes para la obtención del carné de conducir" promovido por el Instituto Navarro de la Juventud. Este curso, impartido por el CRANA, es requisito obligatorio para poder obtener la ayuda económica por la obtención de la licencia de ciclomotor (LCC), el permiso de conducir de motocicletas (A1) o el de turismos (B).

OBJETIVO

Se pretende que los jóvenes adquiráis conciencia de ser un grupo de riesgo, del por qué de las precauciones de seguridad vial y de las consecuencias que pueden acarrear no observarlas.

Asimismo, se trata de que conozcáis el nuevo estilo de conducción, llamado "Conducción Eficiente", que aprovecha el desarrollo tecnológico de los motores para lograr importantes ahorros de combustible, reducción de emisiones al Medio Ambiente y aumento de seguridad.

ASISTENTES POR SESIÓN

Se estima que el número adecuado para el buen desarrollo de la sesión será de 20 personas.

LUGAR DONDE SE IMPARTIRÁ EL CURSO

Para la comarca de Pamplona se utilizarán las instalaciones de dicha entidad en la calle Yanguas y Miranda. En Tudela, Estella, Tafalla, Alsasua y Lekaroz se utilizarán las instalaciones públicas que indique y gestione el Instituto Navarro de la Juventud.

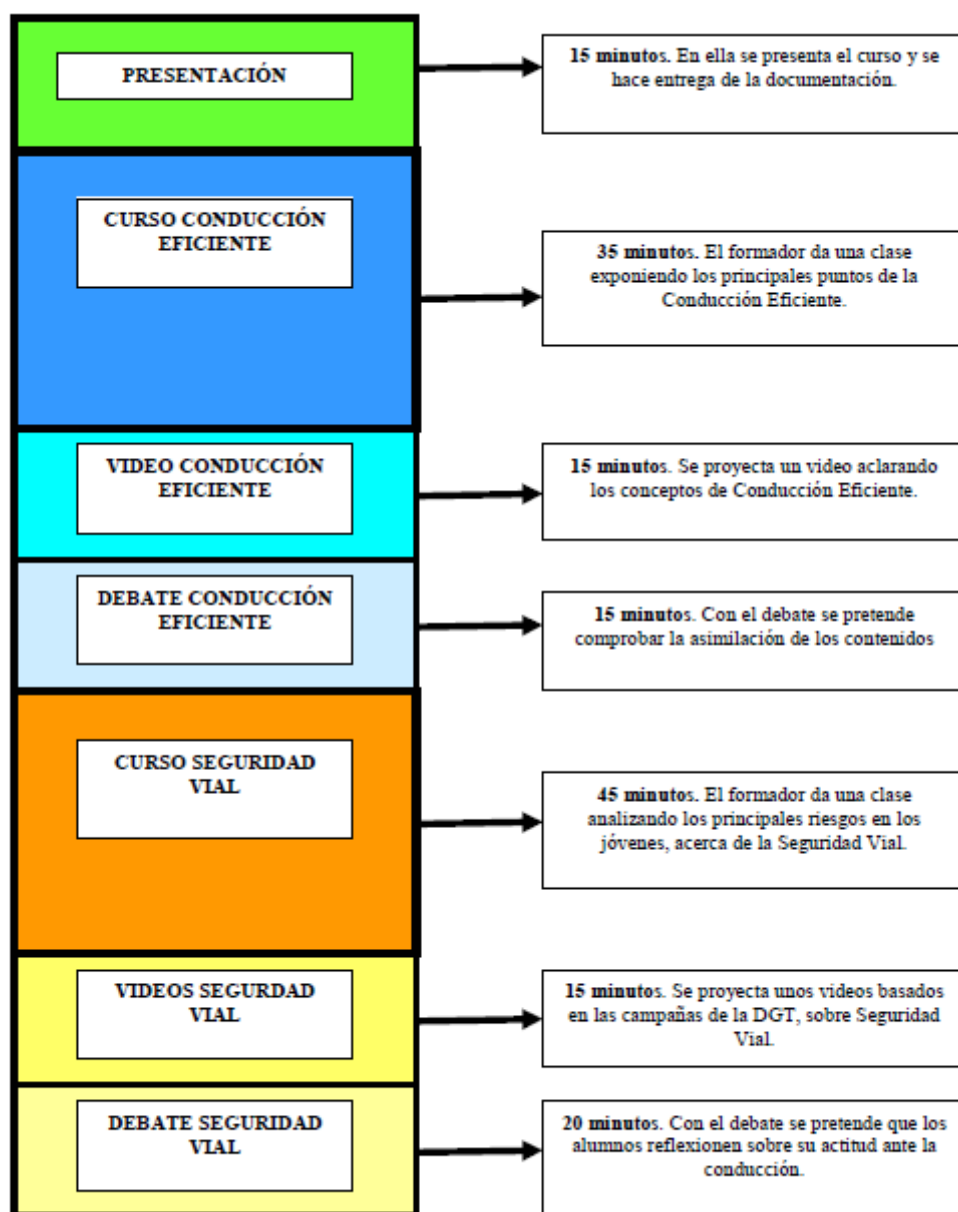
ÍNDICE DE CONTENIDOS

<u>Conducción Eficiente</u>	<u>Seguridad vial</u>
*Introducción a la conducción eficiente - Consumo energético y contaminación ambiental - Ventajas de la conducción eficiente *El coche como máquina de consumo - El motor: variables relevantes en el consumo - Eficiencia energética en el motor - Las resistencias al avance del coche *Conceptos asociados y principales reglas de la conducción eficiente - Arranque del motor - Inicio de la marcha - Elección de la marcha de conducción - El cuentarrevoluciones - Cambios de marchas - La primera marcha - Las marchas largas - La progresión en las marchas - El freno motor y las reducciones de marchas - Tramos con pendiente - Trazado de curvas - Glorietas - Conducción en caravana - Incorporaciones y salidas de las vías - Paradas prolongadas *Actitud durante la conducción: - Anticipación - Panorama del tráfico - La distancia de seguridad - Circulación por el carril derecho - Mantenimiento del vehículo y uso de accesorios - Mantenimiento preventivo - Presión de neumáticos - Aire acondicionado - Ventanillas - Carga del vehículo - Accesorios exteriores	*Factores que influyen : - La persona - La carretera - El vehículo *Factores psico-físicos - Sueño - Fatiga - Alcohol - Drogas - Medicamentos *La postura conducción - Asiento - Cinturones de seguridad - Retrovisores *Reglas de seguridad - Distancia respecto a otros vehículos - Velocidad adecuada - Señalar maniobras - Atención necesaria - Uso del freno y ABS - Dispositivos del vehículo *Mantenimiento del vehículo - Aceite - Anticongelante - Batería - Frenos - Luces *Carnet por puntos

DESARROLLO DEL CURSO

La duración estimada del curso será de entre 2,5 a 3 horas, dependiendo de la duración de las intervenciones del alumnado en las dos puestas en común que se realizarán.

El curso se divide en dos bloques, uno de **educación vial** y otro de **conducción eficiente**, y cada uno de ellos consta de una parte teórica, otra de visualización de vídeos y una final de debate entre los asistentes.



Al concluir la sesión, te entregaremos un certificado del curso y un DVD con las proyecciones que se han visto en el curso, así como un pequeño resumen de las ideas más importantes.