

## Información del curso

- Dirigido a:**
- Jefes de Operaciones
  - Supervisores de tráfico
  - Personal en áreas de supervisión y capacitación
  - Operadores del Servicio Público Federal
- Documentos a entregar:**
- Constancia DC-3
  - Reconocimiento de participación.
- Duración:**  
8 horas (Teoría y práctica)

**Objetivo del curso:**

Identificar los aspectos relacionados con la fatiga física y mental, para garantizar la integridad y seguridad de las personas y equipo a cargo, eliminando hechos de tránsito y sus costos asociados.



## Contenido Temático

### 1.- LA FATIGA AL VOLANTE

1. Antecedentes de la fatiga al volante
2. ¿Qué es la fatiga?
  - 2.1 Tipos de fatiga
3. Efectos de la fatiga al conducir
4. Factores que originan la aparición de la fatiga
  - 1.3.1. Factores psicológicos
  - 1.3.2. Factores físicos
  - 1.3.3. Factores laborales
  - 1.3.4. Factores no laborales

### 2.- RIESGOS DE CONDUCIR UN VEHÍCULO CON LA FATIGA A BORDO

- 2.1. Estadísticas de accidentes viales por fatiga
- 2.2. Lo peor de todo...el accidente misterioso
- 2.3. Signos de un conductor con fatiga
- 2.4. Detección de signos de fatiga por el propio conductor
- 2.3. La importancia de dormir adecuadamente
- 2.4. Porque aparece la somnolencia
  - 2.4.1. Cómo afecta la somnolencia a tu capacidad de conducir
  - 2.4.2. Cómo evitar accidentes viales por somnolencia
  - 2.4.3. Resultados de la somnolencia
- 2.5. Agotamiento provocado por el mismo conductor
- 2.6. Video. Peligro: fatiga al conducir

### 3.- TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SEGURIDAD VIAL

1. Calidad de vida del conductor
2. Video. Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS)
3. La apnea del sueño
4. Los micro sueños
5. Higiene del sueño
6. El sueño como factor de riesgo al conducir
7. Video. Las funciones del sueño
8. Efectos de las drogas y medicamentos en la conducción

### 4.- EL FATAL SECRETO DE LA FATIGA EN EL TRANSPORTE Y CÓMO PODER PREVENIRLA

- 4.1. La regla del 2 para evitar la fatiga.
- 4.2. Has caso de las señales de tu cuerpo
- 4.3. Cómo detectar la fatiga
- 4.4. Detección de signos de fatiga por el propio conductor
- 4.5. Ejercicios físicos para evitar la fatiga al conducir
- 4.6. Mitos sobre cómo combatir la fatiga
- 4.7. Diez consejos para evitar la fatiga al volante
- 4.8. Posición segura al conducir
- 4.9. Video. La fatiga