



TikTok
@ detransito

Principios de la Conducción Preventiva

1

Planificación del Viaje

Revisar el vehículo, planificar la ruta y estimar el tiempo de viaje.

2

Conocimiento de las Normas

Seguir las señales de tránsito, respetar los límites de velocidad y evitar distracciones.

3

Anticipación

Identificar posibles riesgos y tomar decisiones para evitar accidentes.

4

Mantenimiento del Vehículo

Revisar frenos, luces, neumáticos y niveles de fluidos para garantizar el buen estado del vehículo.



¿Cuales son los 5 distractores en la conducción?



Celular

GPS

Acompañante

Radio

Cansancio o fatiga

INSTRUCCIONES

CUENTE LOS PASES DE PELOTA

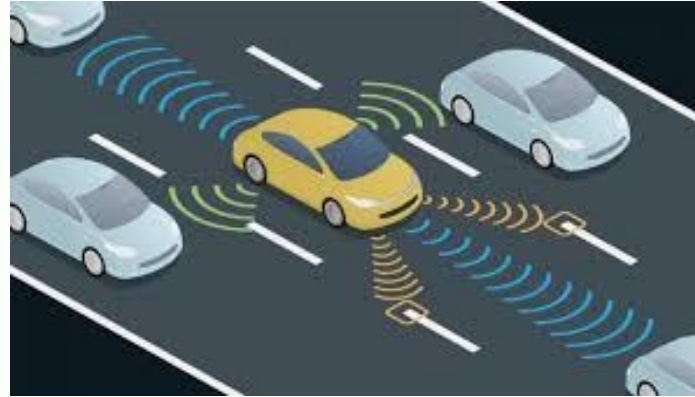
Created with a
non-activated version
www.avs4you.com

ENTRE LOS JUGADORES DE CAMISETA BLANCA

Técnicas de Conducción Defensiva

Mantener la Distancia

Dejar un espacio adecuado entre el vehículo y el que va delante para tener tiempo de reacción.



Atención al Entorno

Estar alerta a las señales de tránsito, al comportamiento de otros conductores y a las condiciones climáticas.

Control de la Velocidad

Ajustar la velocidad a las condiciones del tráfico y la visibilidad para evitar riesgos.



“Conducir anticipándose a riesgos para evitar accidentes.”



PELIGRO FISICO

¡Adivina el refrán escrito con emojis 😄!



CURET

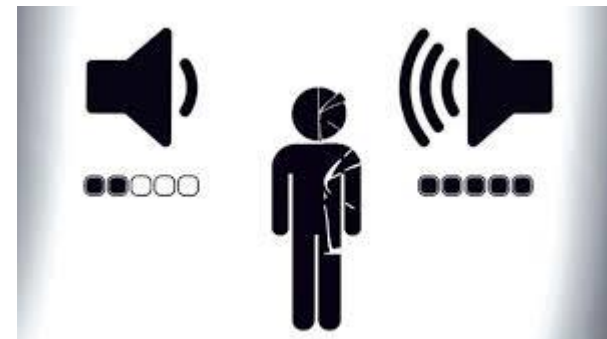
MIRA EL VIDEO Y CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- 1) El riesgo físico es un intercambio de energía entre la persona que trabaja y _____.
- 2) De acuerdo a la intensidad y tiempo de exposición que pueden provocar?
- 3) Cuales son los riesgos físicos mas frecuentes:
 - a. Ruido
 - b. Vibraciones
 - c. Iluminación
 - d. Radiaciones
 - e. Todas las anteriores

¿QUE ES RIESGO FISICO?

- Un riesgo físico es la _____ de sufrir daño corporal debido a factores ambientales o manifestaciones de _____ en el lugar de trabajo, como ruido, vibraciones, _____ o temperaturas extremas. Estos factores actúan sobre los tejidos y órganos, causando daños si la intensidad o tiempo de exposición superan los _____ tolerables.

límites
radiaciones
energía
probabilidad



RELACIONA LAS COLUMNAS

1. RUIDO

2. VIBRACIONES

3. TEMPERATURAS
EXTREMAS

4. RADIACIONES

5. ILUMINACION

6. PRESION
ATMOSFERICAS

a. Exceso o deficiencia de luz.

b. Ionizantes (Rayos X) o no ionizantes (luz solar, láser).

c. Herramientas vibratorias (taladros), vehículos de carga.

d. Ambientes hiperbáricos (buzos) o hipobáricos (altitud).

e. Maquinaria industrial, motores, herramientas neumáticas.

f. Calor intenso (hornos) o frío extremo (cuartos fríos).

¿Que es el ruido?

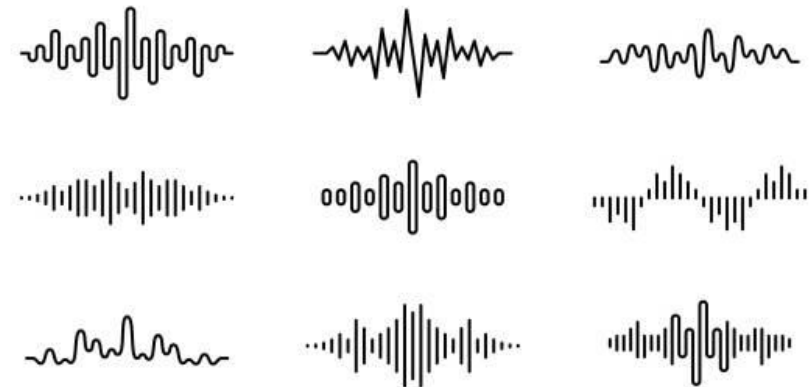
El ruido es un sonido no deseado o molesto generado por actividades humanas que puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar de la población. A diferencia de otros contaminantes, el ruido presenta algunas características distintivas:

- Es barato de producir y requiere poca energía para ser emitido.
- Es complejo de medir y cuantificar, ya que su nivel de presión sonora se expresa en decibeles (dB) y puede variar en diferentes contextos y momentos del día.
- No deja residuos. El ruido cesa cuando se apaga la fuente que lo genera.



¿Qué es el sonido?

El sonido es la sensación que provocan en nuestro oído las **vibraciones** de las cosas. Por ejemplo, cuando nos rascamos la cabeza o se cae un lápiz al suelo o se mueven las hojas de los árboles con el viento. Para que podamos escuchar el sonido de los objetos a nuestro alrededor, las vibraciones tienen que viajar para llegar a nuestros oídos. Lo suelen hacer a través del aire, pero también se puede oír debajo del agua o a través de las puertas.



Fuentes principales de ruido:



- 1) **Ruido exterior:** Tráfico rodado, tráfico aéreo, obras públicas, actividades comunitarias (espectáculos, manifestaciones, etc.)
- 2) **Ruido de las instalaciones:** Ascensores, conducciones de agua, instalación lumínica y sistema de ventilación y climatización.
- 3) **Ruido de máquinas y equipos:** Impresoras, fotocopiadoras o cualquier otro tipo de máquina, teléfonos, ordenadores, en definitiva, equipos para la realización del trabajo.
- 4) **Ruido producido por personas:** Movimiento de las personas o sus actividades (grapar, dar golpes) y, sobre todo, las conversaciones de los trabajadores.



CONSECUENCIAS DE ESTAR EXPUESTO AL RUIDO

- La exposición al ruido (especialmente >85 dB) causa daños irreversibles como pérdida auditiva y tinnitus (Zumbido o pitido constante en los oídos). Más allá del oído, provoca estrés crónico, hipertensión, trastornos del sueño (insomnio), fatiga, dificultades de concentración y aumento de ansiedad o depresión, afectando la salud cardiovascular y mental.





- ¿Qué consecuencias podría tener estar expuesto a una inadecuada iluminación?

ILUMINACIÓN

- El riesgo físico por iluminación es el conjunto de factores ambientales lumínicos (exceso, deficiencia o deslumbramiento) en el entorno laboral que pueden causar fatiga visual, trastornos oculares y aumentar la probabilidad de accidentes. Se considera un peligro físico cuando la intensidad no es adecuada para la tarea



CONSECUENCIAS

- La iluminación inadecuada (deficiente, excesiva o con deslumbramientos) provoca principalmente fatiga visual, dolores de cabeza, estrés, mala postura y un mayor riesgo de accidentes laborales. A largo plazo, puede causar deterioro en la visión, trastornos del sueño por alteración del ritmo circadiano y reducción significativa de la productividad.

RIESGOS POR MALA ILUMINACIÓN

f Seguridad Industrial Safety First

ACCIDENTES POR FALTA DE ILUMINACIÓN



POSTURAS INADECUADAS



CANSANCIO DOLOR DE CABEZA

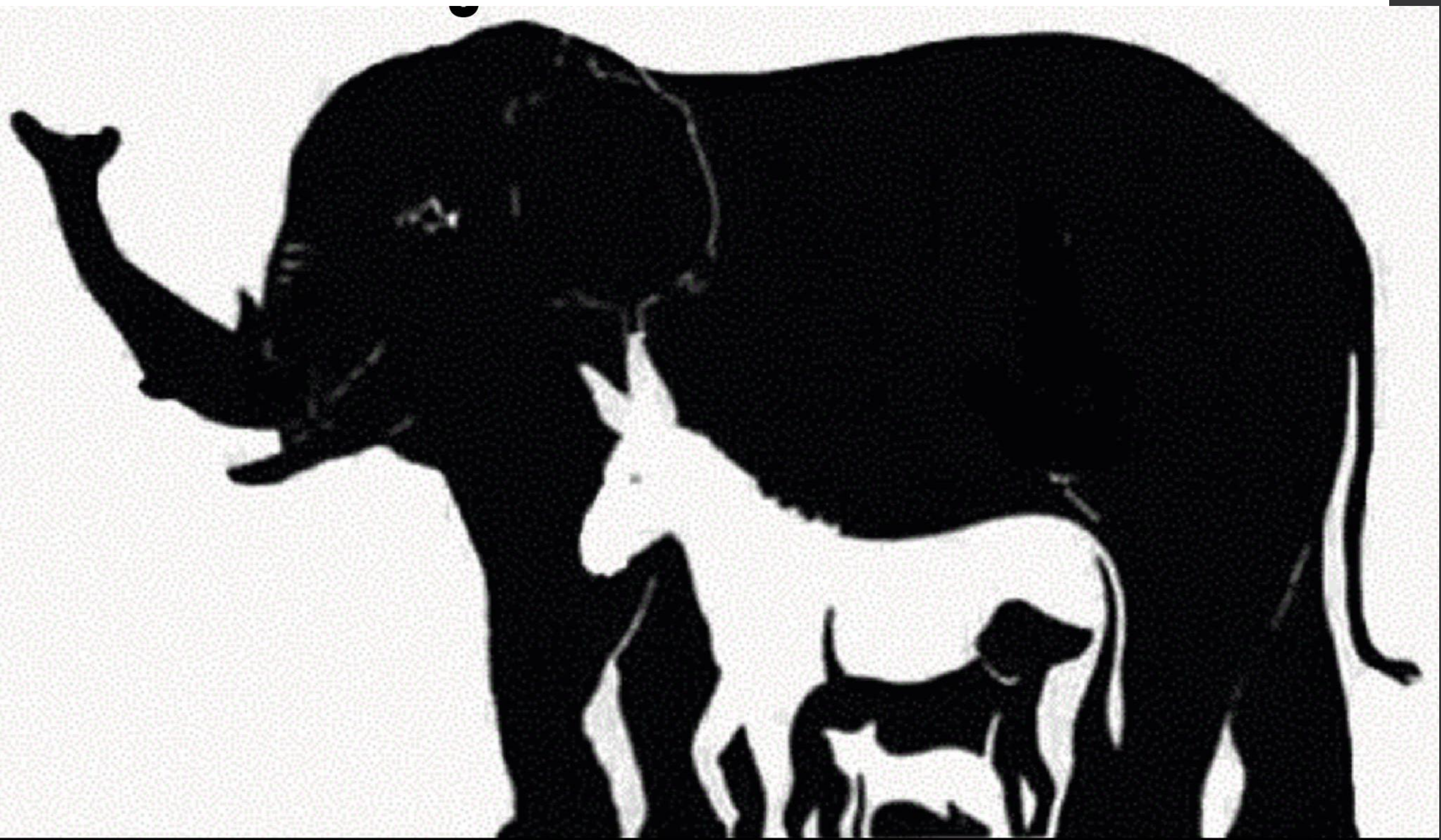


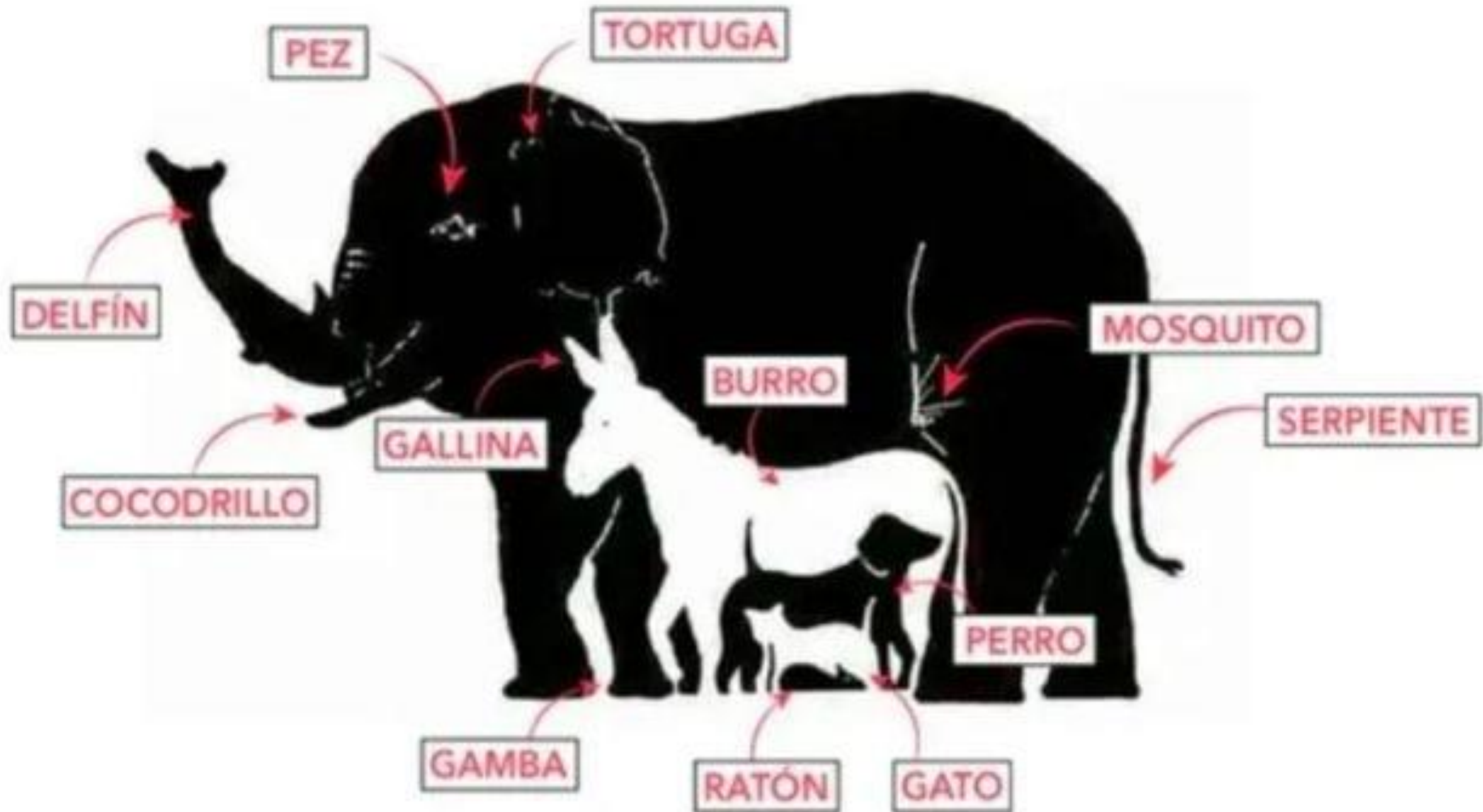
FATIGA OCULAR ESTRÉS



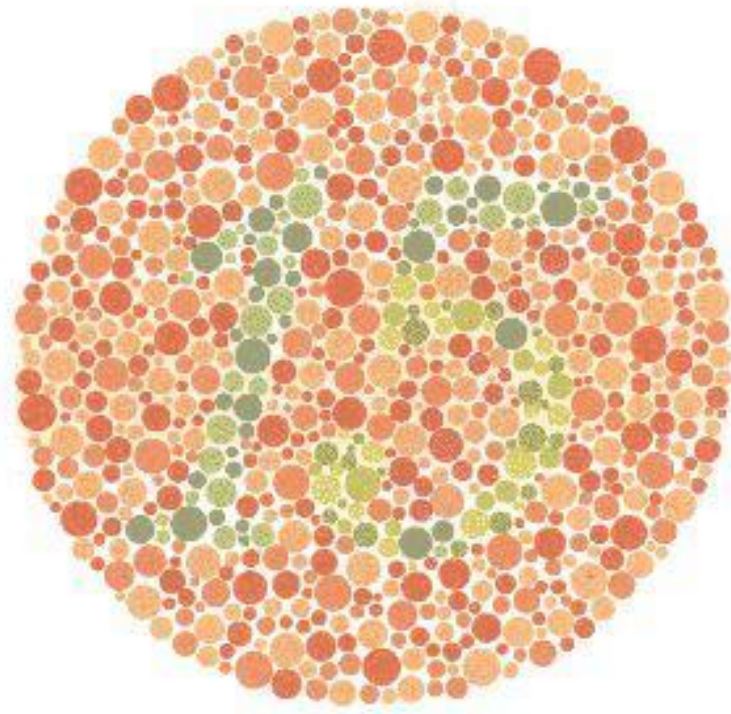
DAÑOS PROGRESIVOS EN LA VISTA



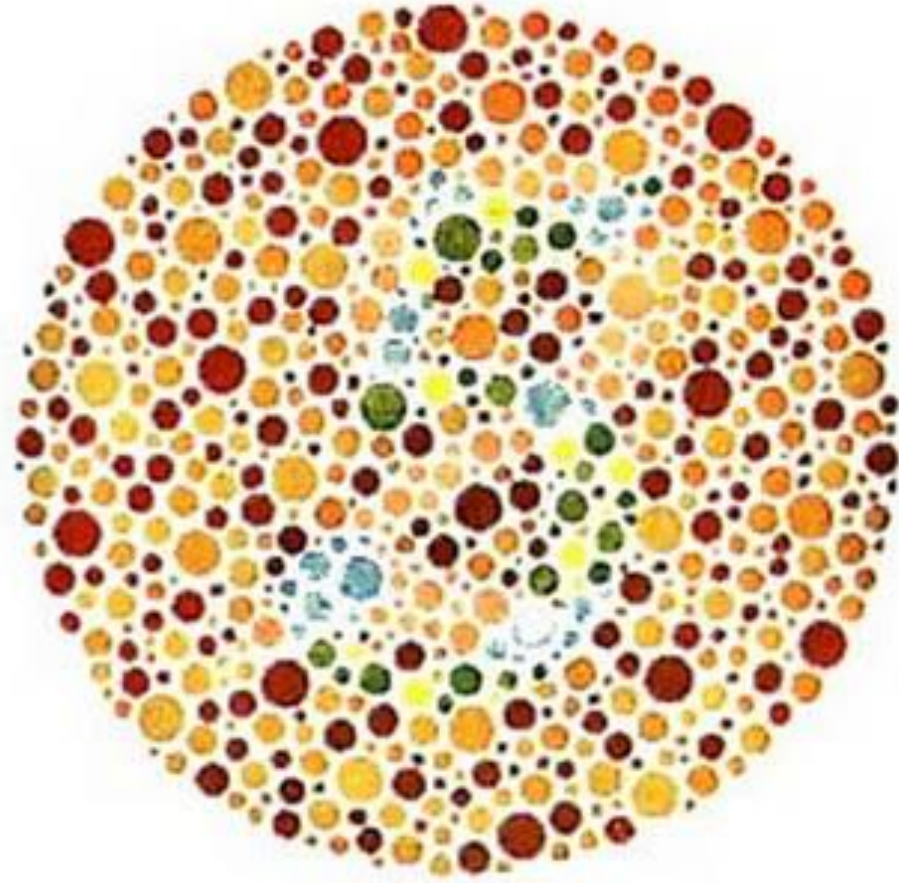




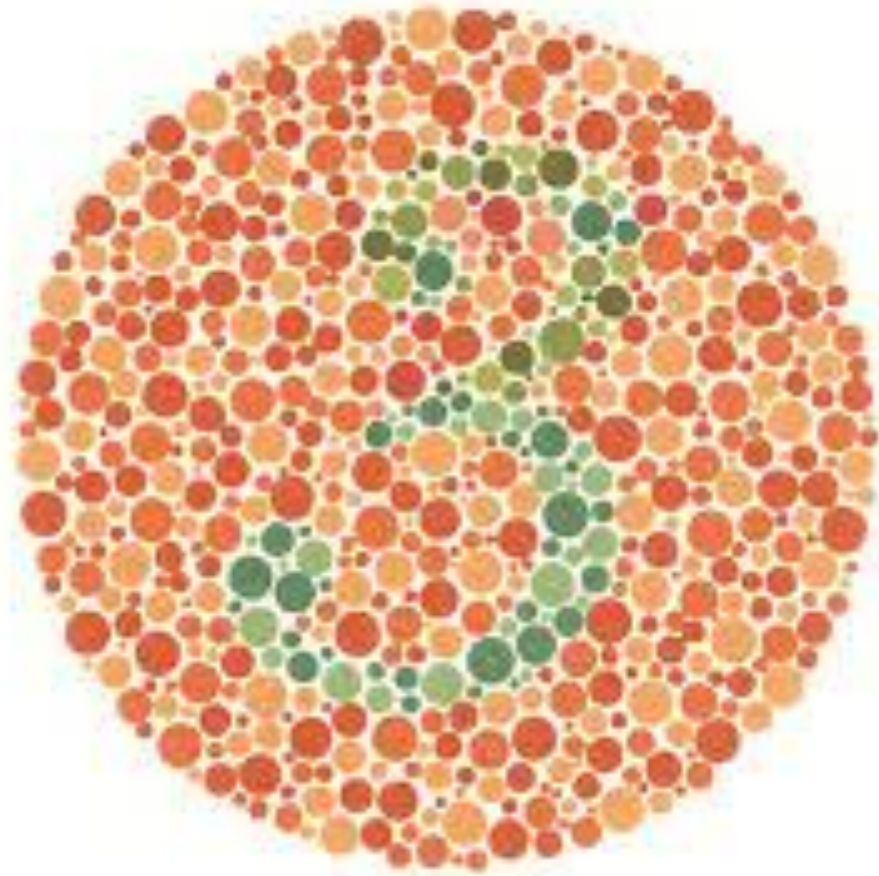
¿Cuál es el numero escondido?



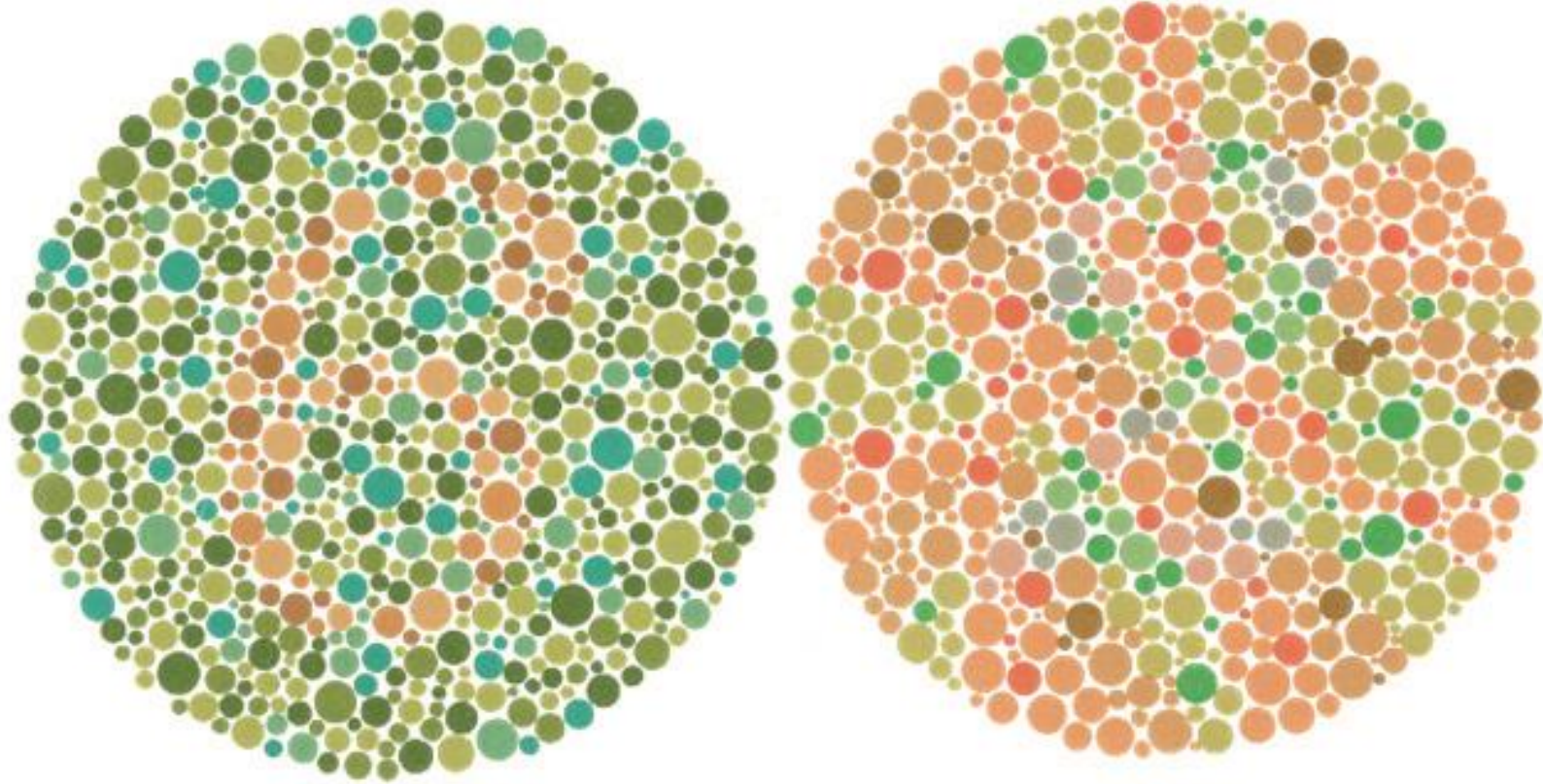
¿Cuál es el numero escondido?



¿Cuál es el numero escondido?



¿Cuál es el numero escondido?



TEMPERATURA

- El riesgo físico por **temperaturas extremas** es la posibilidad de daño a la salud de un trabajador por la exposición a ambientes muy calurosos o muy fríos, rompiendo el equilibrio térmico corporal. Genera problemas como golpe de calor, deshidratación, hipotermia o discomfort térmico severo, derivando en enfermedades laborales. El riesgo físico por temperaturas extremas es la posibilidad de daño a la salud de un trabajador por la exposición a ambientes muy calurosos o muy fríos, rompiendo el equilibrio térmico corporal. Genera problemas como golpe de calor, deshidratación, hipotermia o discomfort térmico severo, derivando en enfermedades laborales.

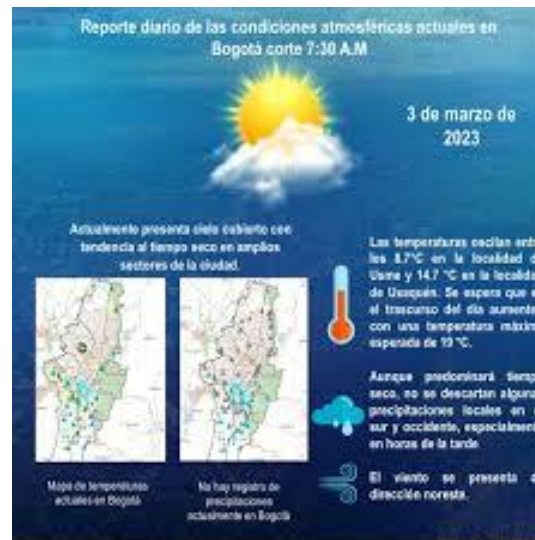
¿EL CAMBIO DE CLIMA EN UNA CIUDAD COMO BOGOTA SE PUEDE CONSIDERAR COMO RIESGO FISICO POR TEMPERATURA?



- Sí, el cambio de clima y la variabilidad térmica en una ciudad como **Bogotá** se consideran un **riesgo físico por temperatura**, especialmente bajo el concepto de **variabilidad climática y estrés térmico**

Bogotá es conocida por tener "las cuatro estaciones en un solo día". Estos cambios repentinos de lluvia a sol intenso en pocas horas pueden causar:

- Infecciones Respiratorias Agudas (IRA): El cuerpo debe esforzarse constantemente para termorregularse, lo que debilita el sistema inmune.
- Desadaptación térmica: Pasar de un ambiente de oficina cálido al frío exterior de la ciudad sin la protección adecuada genera un choque térmico



VIBRACIONES

Las vibraciones de la moto afectan al cuerpo humano transmitiendo energía a través del motor y la carretera, lo que puede causar fatiga muscular, problemas vasculares, entumecimiento en las manos ([síndrome de dedo blanco](#)) y dolores crónicos de espalda o cuello. Estas vibraciones se transmiten al cuerpo, afectando tejidos y órganos

