

FICHA TÉCNICA DEL CURSO

Nombre del curso: Riesgos físicos y aptitud física y mental

Duración: 10h

Modalidad: Online

Objetivo

- Explicar la importancia de una buena aptitud física y mental en el ejercicio de la conducción de vehículos, relacionando los principales factores que las alteran.
- Describir los principales riesgos físicos a los que están sometidos los conductores de vehículos pesados/autocares, explicando las principales enfermedades profesionales.

Contenido

1. Principios ergonómicos.
2. La conducción, una tarea de toma de decisiones.
3. Actitudes y capacidades básicas para una conducción segura.
4. Estado físico de conductor.
5. Principios de una alimentación sana y equilibrada.
6. Efectos del alcohol, los medicamentos y otras sustancias.
7. Los medicamentos o cualquier sustancia que pueda modificar el comportamiento.
8. Síntomas, causas y efectos de la fatiga y el estrés.
9. Papel fundamental del ciclo básico actividad/reposo.