

SEGURIDAD VIAL PARA MOTORISTAS

S 15

Los accidentes de trabajo asociados a los desplazamientos realizados durante la jornada laboral (**in mision**) y aquellos que se producen al ir o venir del trabajo al domicilio (**in Itinere**), constituyen una de las principales causas de accidentabilidad laboral.



EQUIPAMIENTO

El cuerpo de los conductores de motocicletas es el que sufre todo el impacto siendo **la cabeza la parte más frágil** y en la que más lesiones se produce (el 80% de los fallecidos en motocicletas son por impactos en la cabeza)

1. **Casco.** El casco integral es el más recomendable pues ofrece una protección integral de la cabeza, cara y mandíbula. Los cascos convencionales sólo protegen la cabeza.



2. **Gafas.** Compruebe que entran bien con el casco, deslizándose correctamente a la altura de la espuma y que no producen ninguna molestia.

Cuando se trata de gafas para ver, resulta imperativo contar con gafas de patillas flexibles, diseñadas para resistir choques. En caso de accidente o impacto, las gafas de montura rígida o metálica pueden explotar e infligir graves lesiones en mejillas, cráneo u ojos. Por el mismo motivo se recomiendan gafas con cristales de policarbonato en lugar de cristales minerales.

3. **Guantes.** Protegen sus manos del frío, el calor y la lluvia. Deben mostrar suficiente flexibilidad para permitir la máxima aprensión de los mandos. Existen de invierno y de verano y con más o menos protección.



4. **Chaqueta y Pantalones.** Protegen contra las quemaduras del sol, del viento, de la deshidratación e hipotermia. De mangas y piernas largas resistentes a la abrasión. Los colores claros o reflectantes aumentan la visibilidad ante otros conductores.



5. **Botas.** Protegen contra daños en pies y tobillos.

6. **Mono de Cuero, Cordura u otro material.** Si bien es una prenda más cara, es una excelente inversión. El cuero es lo mejor para su seguridad.



7. **Otras prendas.** Braga o cuello polar, espaldera.

SEGURIDAD VIAL

1. Revise el estado de la moto. Controle la presión de los neumáticos con frecuencia.
2. **Hágase ver.** Las luces de cruce deben estar siempre encendidas. El chaleco reflectante mejora su visibilidad. Tenga mucha prudencia en los “puntos ciegos” de los retrovisores. Mueva y desplace la cabeza sin dejar de observar lo que ocurre delante para evitar los puntos ciegos. Evite circular en ángulos muertos de otros conductores.
3. A la hora de frenar, utilice los dos frenos (el freno delantero soporta la mayor parte de la frenada, el trasero mantiene la moto equilibrada) No accione el freno de forma drástica, pues cualquier irregularidad del terreno hará que la rueda rebote, provocando el bloqueo de la misma. La técnica más adecuada es iniciar levemente la frenada con el freno trasero para posteriormente iniciar el delantero.

Anticipe la frenada, huyendo de frenadas bruscas y excesivas. La única forma de lograrlo es iniciando la frenada con la suficiente antelación. Al iniciar la frenada, evite el traslado del peso del conductor sobre el manillar. Frene antes de iniciar una tumbada.



4. **Circulando en curva,**

- Mantenga el pie dentro de la estribera colocado horizontalmente, de modo que no salga parte del pie hacia fuera y pueda golpearse una parte de la bota contra el asfalto.
- Si fuese necesario reducir, hágalo antes de la curva y normalmente después de haber frenado.
- Para tomar una curva, incline la moto hacia el lado de la curva para cambiar el centro de gravedad de la misma. Acelere de forma suave y progresiva, puesto que sólo empuja la rueda trasera y ésta se encuentra inclinada.
- Dirija la mirada tan lejos como sea posible para ver el mayor tramo de curva, dónde termina y qué dificultades u obstáculos puede encontrar.

Precauciones especiales:

- Prevea las maniobras de los demás usuarios.
- Asegúrese de que los demás usuarios se han percatado de sus maniobras.
- Tenga especial precaución con los baches, boquetes y pequeños obstáculos en la calzada.
- Perciba rápidamente la presencia de aceite, gravilla, arena, etc. en el pavimento.



En caso de caída, hay que intentar resbalar, evitando en la medida de lo posible que el cuerpo choque contra algo. Preste atención a la pintura en el pavimento, algunas son resbaladizas.

Lo que nunca debe hacer:

- Conducir bajo los efectos de alcohol u otras drogas.
- Llevar una conducción agresiva y temeraria.
- No llevar una disciplina de carril y conducir haciendo zigzag, entre otros vehículos o en sentido contrario, aunque sea en tramos cortos para un adelantamiento.