



Guía de Seguridad Vial de los **motoristas**

Colaboran:





Guía de Seguridad Vial de los **motoristas**

SUMARIO

2 Equipo adecuado para moverte en moto

Casco
Guantes
Calzado
Ropa

4 Técnicas de conducción segura

Técnicas de visión
Técnicas de anticipación
Técnicas de gestión del espacio

7 Puntos a revisar en la motocicleta

8 Alcohol y drogas

Alcohol
Drogas

10 Reglas de seguridad

Conducción en vía urbana
Conducción en condiciones adversas

14 ¿Qué hago en caso de accidente?

Regla PAS



EQUIPO ADECUADO PARA MOVERTE EN **MOTOCICLETA**

CASCO

TIPOS DE CASCO



Integrales

Más seguros, protegen cabeza, cara y barbilla.



Modulares

Permiten elevar la parte delantera. Son más cómodos de poner, p.ej., cuando se llevan gafas.



Convencionales o jet

Solo cubren la parte de la cabeza y nuca. Algunos tienen protección en la mandíbula.

Todos los **conductores y pasajeros** de motocicletas y ciclomotores tienen que utilizar en cualquier tipo de vía un casco homologado. Estarán exentos de utilizarlo cuando tengan estructura de autoprotección, cinturones de seguridad y así conste en su tarjeta ITV.

El casco debe:



- Estar **homologado** en la UE.
- Ser de la **talla adecuada**.
- Ir **siempre abrochado**. Muchas de las lesiones en la cabeza se producen porque en el impacto el casco sale despedido.
- Tener un **sistema de ventilación** que permita una adecuada aireación cuando haga calor y que evite que se empañe la visera en invierno.
- **La visera será clara** (no tintada). Con un recubrimiento interior que impida que se empañe, o con doble pantalla.
- **Estar en perfectas condiciones**. Si ha sufrido un golpe fuerte o se ha caído de una altura superior a 1,50 metros, debe cambiarse.



El casco es el único equipamiento universal de los motoristas y el 95% declara llevarlo siempre puesto. Tres de cada cuatro disponen de guantes y algo más de la mitad, de chaqueta de motero.

GUANTES



CALZADO



ROPA

Los guantes son de las prendas más importantes del equipamiento del motorista, ya que **las manos son las primeras que se apoyan en caso de caída. Es aconsejable utilizar siempre guantes, incluso en verano.**

Se aconseja utilizar **calzado específico** para montar en moto. Debe tener protecciones de plástico o metal en las zonas más sensibles a los golpes.

Debe tener las siguientes características:

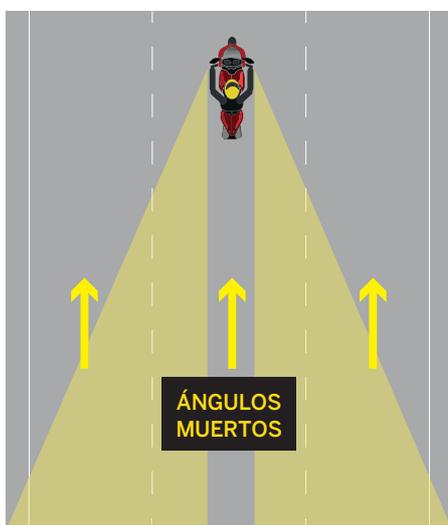
- **Resistencia a la abrasión.** De cuero o de fibras sintéticas.
- **Resistencia a los golpes.** Con protecciones en las partes del cuerpo más sensibles: espalda, hombros, codos y rodillas.
- **Protección contra el frío.** Con forros térmicos.
- **Protección contra la lluvia.** De materiales sintéticos especiales que repelen el agua, pero manteniendo la transpiración.
- **Aerodinámica.** Ajustada al cuerpo.
- **Aumento de la visibilidad.** Con tejidos reflectantes.



TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN **SEGURA**

Las técnicas de conducción preventiva, se basan en tres principios: **visión, anticipación y espacio.**

TÉCNICAS DE VISIÓN



La gran mayoría de la información que llega al conductor es a través de la vista, por lo que además de ver, **es importante saber ver.**

Se debe mirar a lo lejos, a la zona donde vamos a estar unos segundos después. Esta distancia varía en función de la velocidad: a mayor velocidad, mayor tiene que ser la distancia, mirando más allá del vehículo que circula delante. Esta forma de conducir, nos permite anticiparnos y evitar frenazos y acelerones bruscos.

Es muy importante mirar también hacia los lados. Así nos podemos anticipar a cualquier circunstancia que ocurra alrededor.

Debemos **observar los espejos** regularmente, incluso cuando no vayamos a hacer ninguna maniobra.

Esta frecuencia variará en función del tipo de vía por la que circulemos y la densidad del tráfico.

Cuando vayamos a hacer una maniobra, no debemos olvidar nuestro **ángulo muerto**, por lo que debemos girar la cabeza para poder ver a otro usuario que pudiera estar en esa zona.

También tenemos que evitar circular en el ángulo muerto de los otros vehículos.



Estadística

El mayor peligro para los motoristas radica en la existencia de “trampas” en la calzada (marcas de pintura, tapas de alcantarilla o baches) y los ángulos muertos por los que no los ven los automovilistas.

TÉCNICAS DE ANTICIPACIÓN

Se debe prever los movimientos de los demás para adelantarse a las situaciones imprevistas y disponer de espacio suficiente para evitar riesgos. Es lo que podría llamarse una **conducción defensiva**.

Por ejemplo, tras un balón puede correr un niño, animales que pueden irrumpir en la calzada, un vehículo parado que puede abrir las puertas o iniciar la marcha de repente...

Reglas para una conducción más segura

- **Desconfiar de los demás usuarios.** Pensemos que, en cualquier momento, el resto de usuarios puede realizar cualquier maniobra que suponga un peligro por no señalizarla o por error.
- **Adaptar la conducción a las circunstancias.** Tenemos que adaptar nuestra forma de conducir a las condiciones meteorológicas o ambientales, a las del tráfico, de la vía, del vehículo y a las propias del conductor.
- **Estar preparado para actuar.** Prever los imprevistos que puedan surgir nos permite adelantarnos y tomar las medidas oportunas, por ejemplo, al acercarse a una situación complicada se puede preparar el pie o la mano para accionar el freno.
- **Hacerse ver.** Es muy importante que el resto de usuarios también pueda anticiparse a nosotros, por lo que es imprescindible señalizar todas las maniobras con antelación suficiente y mantener la señalización hasta que terminen.



TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESPACIO

Con niebla se debe circular a una velocidad que permita detenerse dentro del campo de visión del conductor. !



Espacio delantero

Hay que mantener una distancia de seguridad que permita detenerse en caso de frenada brusca del tráfico (2 segundos en vía urbana, 3 en interurbana).

Hay que aumentarla según las circunstancias de la vía, del conductor y las condiciones adversas.

Espacio trasero

Si el vehículo que nos sigue está demasiado cerca, sin mantener la distancia de seguridad, debemos:

- Aumentar la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante de nosotros.
- Señalizar con mayor antelación las maniobras.
- Frenar con suavidad.

Espacio lateral

Debemos mantener una distancia lateral respecto a determinados vehículos y tener presente que otros usuarios pueden invadir nuestro espacio.

Al cruzarse con otros vehículos, el conductor de la motocicleta dejará entre ambos una separación lateral para realizar el cruce con seguridad.

Al adelantar en cualquier vía a un ciclo o ciclomotor o conjunto de ellos y cuando adelante fuera de poblado a peatones, animales, a vehículos de dos ruedas o de tracción animal, deberá ocupar parcial o totalmente el carril contiguo de la calzada, siempre y cuando se den las condiciones previstas en la normativa (por ejemplo, que no se trate de una curva o un cambio de rasante de visibilidad reducida). En todo caso, **la separación lateral no será inferior a 1,5 metros.**

En cualquier otro caso, se dejará un margen lateral de seguridad proporcional a la velocidad y a la anchura y características de la calzada.

PUNTOS A REVISAR EN LA MOTOCICLETA

REVISIÓN



Estadística

El 68% de los moteros realiza sus revisiones con la frecuencia recomendada por el fabricante pero los conductores de ciclomotor destacan por realizar sus revisiones con menor frecuencia o incluso nunca.



Se aconseja llevar:

- **Kit reparapinchazos**
- **Chaleco reflectante** (en caso de avería o para circular con meteorología adversa)
- **Lámparas de repuesto.** Los agentes podrían inmovilizar la motocicleta si llevar una lámpara fundida pudiera ser un riesgo para la seguridad vial.

NEUMÁTICOS

- Revisar el **estado general**
- **Profundidad** del dibujo
- **Presión** (según la carga y la velocidad)

LUCES

- **Comprobar todos los elementos de alumbrado y señalización óptica:** luz de largo alcance, de cruce, intermitentes, luz de freno...

ESPEJOS RETROVISORES

- **Limpieza**
- **Regulación**
- **Fijación** (que no vibren)

FRENOS

- **Líquido** (nivel, fugas...)
- Estado de los **cables y canalizaciones**
- **Discos y tambores**

NIVELES

- **Aceite**
- Líquido de **frenos**, de **embrague** y **refrigerante**.

TRANSMISIÓN

- **Cadena** (tensión y engrase)
- **Cardán** (nivel de líquido y fugas)
- **Correa** (tensión, estado y cambio)

MOTOR

- **Fuga de líquidos**
- **Ruidos anormales**
- **Filtros** (aire, aceite y gasolina, según las indicaciones del fabricante)

ITV

- En vigor
- Pegatina visible

REPUESTOS Y ACCESORIOS

No es obligatorio llevar ningún repuesto

ALCOHOL Y DROGAS

ALCOHOL



TASA DE ALCOHOL
recomendada e ideal

0,0

TASAS PERMITIDAS LEGALMENTE

0,25 mg/l aire espirado
(x2 riesgo de accidente)

0,15 mg/l aire espirado
(noveles hasta 2 años)

Efectos del alcohol

Factores personales:

- Peso o corpulencia.
- Edad (más vulnerables los menores de 18 años y los mayores de 65).
- Sexo (afecta más a las mujeres).
- Hora (se elimina más lentamente por la noche).
- Circunstancias personales (fatiga, sueño, estrés).

Modalidad de ingestión:

- Cantidad que se toma y concentración alcohólica que contenga.
- Tomarlo en ayunas o con las comidas.
- Ritmo de ingestión.
- Tipo de bebida: Las fermentadas (cerveza, vino) se absorben más lentamente que las destiladas (ginebra, ron).
- Mezclarlo con medicamentos o drogas aumenta sus efectos negativos.

DROGAS

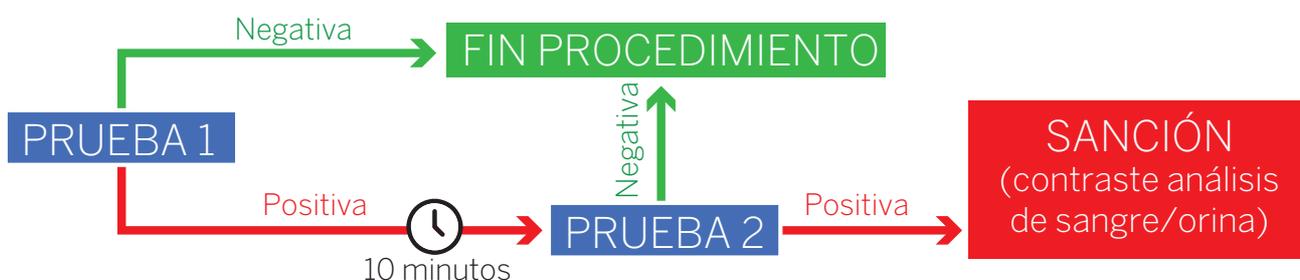
Está prohibido conducir con presencia de drogas en el organismo.

La prueba consiste en el análisis de una muestra de saliva.

Pruebas de detección

Están obligados a hacerse las pruebas:

- Usuarios implicados en un accidente.
- Conductores con síntomas de haber consumido alcohol / drogas.
- Usuarios que infringen normas.
- Todos los conductores en controles preventivos.



La prueba de detección de drogas consiste en el análisis de una muestra de saliva.

Tratamiento legal

Sanciones

Tasa de alcohol en aire	Multa	Puntos
>0,3 mg/l	1.000 €	6 puntos
>0,15 hasta 0,3 mg/l	500 €	4 puntos
Superior a la permitida (sancionada el año anterior)	1.000 €	Según tasa
Drogas en el organismo	1.000 €	6 puntos
Negativa a pruebas	1.000 €	6 puntos

Código Penal

Conducir bajo la influencia de las drogas o con una tasa de alcohol superior a 0,60 mg/l en aire espirado o de 1,2 g/l en sangre

 3 a 6 meses	 31 a 90 días
 6 a 12 meses	 1 a 4 años

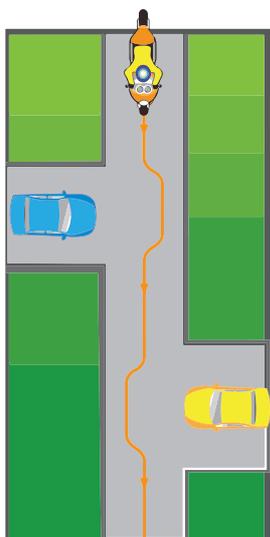
Negarse a las pruebas de detección de la tasa de alcoholemia y de drogas

 6 a 12 meses	 1 a 4 años
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

 Pena de prisión	 Trabajos comunitarios
 Multa sustitutoria de prisión	 Retirada del permiso de conducir

REGLAS DE SEGURIDAD

CONDUCCIÓN EN VÍA URBANA



El número de accidentes con víctimas (muertos y heridos de cualquier consideración) es mayor en vías urbanas que en interurbanas.

En las ciudades se producen más situaciones conflictivas y se comparte la vía con peatones y otros usuarios. Por eso, en vía urbana debemos estar más concentrados y realizar una **conducción defensiva**.

Debemos asegurarnos que el resto de los conductores nos ve en todo momento.

Las situaciones más comprometidas son las intersecciones, sobre todo las que son estrechas o están sin señalizar. Por eso, no sólo es conveniente seleccionar el mejor carril, si no la posición en el carril por el que circulamos.



Estadística

El 56% de los motoristas consideran que es más peligroso conducir en ciudad que en carretera.



CONDUCCIÓN EN CONDICIONES ADVERSAS

Las condiciones adversas afectan a la adherencia, la frenada y la visibilidad, por lo que se debe:

- Reducir la velocidad
- + Aumentar la distancia de seguridad
- + Descansar con más frecuencia



Lluvia

Muy peligrosa para conducir, sobre todo cuando caen las primeras gotas, porque la mezcla de agua y polvo es muy deslizante.

Adherencia:

- No circular sobre las marcas del pavimento o zonas deslizantes cuando están mojadas.
- Mantener los neumáticos en buen estado (dibujo y presión adecuada).

Frenada:

- Frenar con más suavidad para evitar que alguna rueda se bloquee.
- Repartir la fuerza de frenada entre las dos ruedas. Si se bloquea alguna rueda, soltar los frenos y frenar otra vez.
- Si los elementos frenantes se mojan pierden eficacia. Es posible secarlos frenando suavemente a intervalos.
- Como la adherencia es menor, la distancia de frenado es más larga (puede llegar a ser el doble que con pavimento seco).

Visibilidad

- Prevenir la formación de vaho en la pantalla del casco, abriendo los orificios de ventilación.
- Aumentar la vigilancia hacia el resto de los conductores, ya que ellos también tienen dificultad para ver.





NIEVE O HIELO

Al caer los primeros copos, sucede igual que con la lluvia: el pavimento resulta altamente deslizante.

Visibilidad

- El reflejo de la nieve puede ser deslumbrante. En ese caso, se deben usar gafas oscuras.

Conducción

- Conducir con suavidad, con una relación de marchas lo más alta posible.
- Los neumáticos tienen que estar en perfecto estado y con la presión de inflado correcta.
- Mantener las distancias de seguridad por encima de lo normal ya que la **distancia de frenado aumenta** (¡hasta 10 veces en caso de hielo!).
- Circular por las marcas que dejan en la nieve otros vehículos.



Con niebla se debe circular a una velocidad que permita detenerse dentro del campo de visión del conductor. !

NIEBLA

- El principal problema de la niebla es la falta de visibilidad, aunque también disminuye la adherencia debido a la humedad en la calzada.
- Si es imprescindible circular con niebla, hay que reducir la velocidad y aumentar la distancia de seguridad.



VIENTO

El viento es muy peligroso, especialmente cuando sopla de costado y racheado. Se recomienda:

- Reducir la velocidad utilizando marchas cortas.
- Sujetar la dirección con firmeza pero sin rigidez.
- Aumentar la distancia lateral de seguridad.
- Tener precaución al ser adelantados por vehículos voluminosos que pueden hacer de pantalla y desviar nuestra trayectoria.
- Si el viento sopla de costado, hay que vencer el empuje girando el manillar en la dirección desde donde sopla el viento.



CALOR

- Circular de forma continuada a temperatura elevada representa un grave riesgo para la conducción.
- Circular a 35 °C supone un peligro similar a conducir con una tasa de alcohol de 0,5 g/l.



FRÍO

La indumentaria necesaria para protegerse del frío dificulta el manejo de los mandos.

Con frío se reacciona más lentamente y la falta de tacto en pies y manos provoca un manejo más brusco.



NOCHE

Es tan importante ver como ser visto por los demás.

- Es aconsejable utilizar ropa y casco de color claro, con reflectantes.
- Es obligatorio usar el alumbrado reglamentario.
- Es necesario mantener con el resto de usuarios las distancias de seguridad necesarias.



DESLUMBRAMIENTO

Se puede ser deslumbrado por los faros de otros vehículos, a través de los espejos retrovisores o directamente por el sol.

En estos casos hay que moderar la velocidad, llegando incluso a detener la motocicleta.

¡Extremar la precaución al entrar en un túnel cuando vayamos conduciendo con gafas de sol!

- Mantener correctamente reguladas las luces del vehículo para evitar deslumbrar a otros.
- Si se lleva la motocicleta sobrecargada, se hunde la parte trasera y se levantan las luces, lo que puede producir deslumbramiento. Se evitar ajustando la suspensión o regulando la altura de la luz.
- Si lleva la luz de largo alcance encendida, evitar acercarse al vehículo que circule delante pues puede deslumbrar al conductor a través de los espejos retrovisores.
- Tener especial precaución al salir de un túnel, los ojos están acostumbrados a la oscuridad y tardan unos instantes en acomodarse a la luz intensa.
- Mantendremos la pantalla de la motocicleta y la del casco limpias y sin rayas.



¿QUÉ HAGO EN CASO DE ACCIDENTE?

Los usuarios de la vía que se vean implicados en un accidente de tráfico, lo presencien o tengan conocimiento de él, estarán obligados a auxiliar o solicitar auxilio para atender a las víctimas, prestar su colaboración para evitar mayores peligros o daños, restablecer en lo posible la seguridad y esclarecer los hechos.

Se debe continuar la marcha si los agentes o la ayuda especializada ya han llegado y no es necesaria nuestra colaboración.

El socorro y la petición de auxilio para las personas necesitadas de ella es un deber cuyo incumplimiento castiga el Código Penal como delito.

Desde que llegamos al lugar de un accidente, hay una serie de acciones que tenemos que realizar.

Es muy importante seguir un orden de actuación para que la ayuda sea lo más eficaz posible, minimizando al máximo los daños.

Lo primero que tenemos que hacer es tener una visión general de lo ocurrido que nos permita determinar qué debemos hacer y cuál es el orden en que debemos hacerlo. Para ello, hay una regla que nos permitirá seguir un orden y que no se nos olvide ningún paso, **la regla PAS.**



Estadística

Los motoristas tienden a pensar (el 65%) que los automovilistas no les respetan; pero, también se muestran autocríticos al confesar que a veces pecan de imprudentes.

REGLA PAS

PROTEGER - AVISAR - SOCORRER



PROTEGER

NUUESTRA PROTECCIÓN. Se trata de que nosotros mismos no seamos víctimas de un nuevo accidente.

- Sobrepasar el lugar del accidente e inmovilizar la motocicleta, intentando cumplir las normas de parada y estacionamiento.
- Utilizar un chaleco reflectante (no obligatorio).
- No circular por la calzada si no es absolutamente imprescindible.

PROTECCIÓN DEL LUGAR DEL ACCIDENTE. Señalizar y delimitar la zona para evitar mayores peligros.

- Parar el motor de los vehículos accidentados e inmovilizarlos con el freno de mano o con una marcha.
- Encender las luces de emergencia y si fuera necesario, las de posición del vehículo accidentado.
- Utilizarán los triángulos de preseñalización de peligro.
- Si los vehículos o la carga son un obstáculo para la circulación, los colocaremos fuera de la calzada.
- Evaluar otros peligros: riesgo de incendios, transporte de mercancías peligrosas, etc.

TELÉFONO DE EMERGENCIA 112

DATOS QUE TENEMOS QUE APORTAR

- Lugar exacto del accidente: carretera, calle, número, kilómetro, sentido, etc.
- Número y gravedad de los heridos: si respiran con dificultad, si están atrapados en el interior, si tienen heridas graves, etc.
- Otros datos: vehículos implicados, si se transportan mercancías peligrosas, si hay peligro de incendio, etc.
- Identificarse y dar un teléfono de contacto.
- No cortar la comunicación hasta que nos lo digan.



AVISAR

Una vez que se han establecido ciertas medidas de seguridad, hay que avisar a los servicios de emergencia para que acudan al lugar del accidente.

Hay que llamar al teléfono de emergencia 112, desde el que se coordinan todos los equipos de emergencia: policía, guardia civil, bomberos, ambulancia, etc. **Este teléfono es gratuito y se puede llamar desde un teléfono móvil aunque no se tenga cobertura ni saldo en la tarjeta.**



SOCORRER

Es tan peligroso no hacer nada como hacerlo mal.

Hay que evitar que las heridas se agraven, inmovilizando a los heridos convenientemente y evitando que se muevan, y mantenerlos en las mejores condiciones hasta la llegada de la ayuda especializada.

Normas generales

- Actuar con rapidez, pero sin precipitación para determinar qué heridos precisan ayuda más urgente (síntomas de asfixia, paradas respiratorias o cardíacas, inconscientes con grandes hemorragias...).
- Establecer un ambiente de seguridad tranquilizando a las víctimas y buscar la colaboración de otras personas sin estorbarse en su atención.
- No dar de beber nada a los heridos.
- No retirar el casco (motoristas, ciclistas, etc.) y si es preciso para asistir la respiración, hacerlo con la técnica específica para ello y entre dos personas.
- No dar medicamentos ni aplicar pomadas, etc.
- Mantener protegido el cuello de posibles movimientos bruscos, sobre todo si el herido está inconsciente.
- El transporte de heridos solo debe hacerse en ambulancias, salvo casos extremos.
- No mover a los heridos ya que se les puede producir lesiones internas, y, si es preciso moverlos, se hará manteniéndolos como un bloque rígido, entre dos o más personas, de forma coordinada.
- No ensuciar las heridas ni tocarlas con las manos descubiertas.
- Evitar que los accidentados anden.
- Aflojar las prendas que puedan oprimir el cuello y las vías respiratorias del accidentado, dejando al descubierto tórax, abdomen y extremidades, para comprobar la respiración y las heridas.
- Tapar al herido para que no pierda temperatura.

EN CASO DE CAÍDA DE LA MOTOCICLETA

- Soltar la motocicleta inmediatamente para evitar ser arrastrado por ella.
- Una vez en el suelo hay que relajarse y deslizarse (no rodar) hasta la detención total. No intentar levantarse antes de que el cuerpo se haya detenido para no caerse de nuevo.
- El casco y la ropa adecuada será de ayuda inestimable (conviene casco integral y ropa de cuero o tejidos especiales con protecciones).

Las barreras protectoras (guardarraíles) pueden producir lesiones muy graves si su perfil es cortante.

Después de un accidente, aunque sea de poca importancia, se debe comprobar el estado del manillar, las ruedas, las luces y los niveles de los líquidos de frenos, refrigeración, batería y aceite.

Debe observarse si hay restos de aceite en los frenos y neumáticos.



www.midas.es

Cuidamos del conductor de forma sostenible

Colaboran:

