Conducción segura en vehículos livianos Parte II

Continuando con la primera parte de la nota publicada el 6 de marzo pasado, expertos en seguridad vial aconsejan para la prevención de riesgos de accidentes en bicicletas y motos que se adopte una actitud defensiva como evitar el uso del celular mientras se conduce, respetar las velocidades máximas de circulación y utilizar el equipo protector correspondiente a cada vehículo.

Evite el uso del Celular

Según investigaciones del CESVI, el uso de la telefonía celular determina un importante incremento en accidentes de tránsito por la falta de atención de los conductores.
La desconcentración se produce debido a que el conductor atiende el teléfono, debe prestar atención a lo que le dicen y elaborar respuestas. A ello, se suman las dificultades que pueden surgir durante la maniobra, debido a la utilización de una sola mano al volante.
Cuando se utiliza el sistema de manos libres, éste permite posicionar ambas manos sobre el volante, pero la desconcentración del manejo se produce de igual modo, viéndose disminuida la posibilidad de detección y anticipación de riesgos potenciales y obviamente de actuar a tiempo.
Debemos ser conscientes que una llamada telefónica que dura sólo un minuto, si se está circulando a la máxima velocidad permitida en una autopista (130 Km/h), significa que el conductor recorrió más de 2166 metros (2,16 kilómetros) sin prestar la debida atención al manejo.
Una de las soluciones puede estar en detenerse en un lugar seguro, solicitar una llamada posterior o, en caso de ser posible derivar la llamada al acompañante

Recomendaciones para la Conducción de Vehículos Livianos

- Siempre planificar el viaje, evitar desplazarse de prisa. Si existe evaluación de ruta, poner atención a los peligros y medidas preventivas para evitar accidentes.
- Mantener la velocidad bajo los límites permitidos, reduciéndola a medida que baje la visibilidad, esto ayudará a que pueda responder en caso de un imprevisto o emergencia.
- Mantener cinco segundos de seguimiento con respecto al automóvil que lo antecede, a pesar de que la ley Argentina de tránsito indica 3 segundos como mínimo, es más seguro incrementar dicha cifra. En condiciones climáticas desfavorables (lluvia, niebla, etc.) aumente la distancia.
- Conducir bajo condiciones físicas y psíquicas que permitan mantener la atención a las condiciones y responder rápidamente en caso de improviso o emergencias.
- Adelantar es una maniobra de alto riesgo. Evaluar variables como tiempo, distancia con el vehículo de adelante y visibilidad. Señalizar siempre y aumentar hasta la velocidad permitida. Jamás adelantarse en línea continua, curvas, puentes, túneles o zonas de escuela.
- Revisar semanalmente el vehículo que conduzca. Indispensable el estado y presión de los neumáticos, y en caso de desplazamiento nocturno, siempre mantener limpio el parabrisas. En el caso de desplazarse en motocicleta, mantenga limpio el visor del casco (que debe usar siempre).

- En caso de viajar en bicicleta o motocicleta, siempre use calzado duro, guantes y casco de seguridad (amarrado al arnés del mentón).
- Evitar transitar entre vehículos, ya que podrían no verlo y causarle un accidente.

Recomendaciones para la conducción segura en motocicleta

"*Anticipar las maniobras de otros conductores, usar un buen equipo de protección y conducir con precaución obedeciendo todas las leyes del tránsito, son aspectos fundamentales que todos los motociclistas deben tener en cuenta para evitar accidentes",* destaca la Asociación Chilena de Seguridad.

Estos son algunos consejos preventivos que deben considerar los conductores de motos, tanto en ciudad como en carretera:

- Señalizar cualquier cambio de dirección que vaya a efectuar.
- Asegurarse de contar con espacio libre para maniobrar.
- Mantener bajo observación al vehículo que viene detrás a través de los espejos retrovisores.
- Usar el foco encendido durante el día y la noche, así será visible para otros vehículos y personas.
- Utilizar ropa y accesorios con elementos reflectantes, especialmente en conducción nocturna.
- Mantener una distancia razonable y prudente con el vehículo de adelante y evitar ubicarse en puntos ciegos.
- Adelantarse sólo por la izquierda, nunca hacerlo por el lado derecho o usando la calzada.
- Transitar siempre por una pista y no entre los automóviles, puede perder el equilibrio y provocar un accidente.

Equipo de seguridad del motociclista

- Casco de protección apropiado: debe ser de buena calidad, ajustado a la cabeza y permitir una buena visión.

- Protector de ojos o antiparras resistentes: deben contar con buena ventilación para evitar empañamiento y con adecuada protección contra el polvo, insectos y otros elementos.

- Usa botas de caña alta (borcegos, bototos): preferiblemente deben ser de cuero y con suela que se adhiera correctamente a los pedales de la moto.

- Campera/ chaqueta de seguridad: debe ser de un material adecuado para proteger al conductor de vientos fuertes o lluvia, y con buena ventilación para temperaturas más elevadas.

- Faja protectora: se recomienda para proteger riñones, columna y estómago en conducción en terrenos irregulares.

Recomendaciones para la conducción segura en bicicleta

La prevención de accidentes en la conducción de bicicletas es sencilla, solo deberá tener en cuenta ciertas pautas y resguardos que le ayudaran a tener un viaje seguro y sin contratiempos:

- **Revisar regularmente el estado de la bicicleta.**
  Esta es la primera acción preventiva que se debe tener en cuenta: mantener la bicicleta siempre en buen estado. Cerciórese de que los frenos, pedales y llantas se encuentren funcionando de buena forma.

- **Llevar siempre un set de herramientas.**
  Para solucionar cualquier desperfecto que pueda presentarse en el camino, y transitar con la bicicleta en excelentes condiciones, lleve siempre un kit de herramientas básico.

- **Contar con las luces adecuadas.**
  Las luces traseras y delanteras de la bicicleta son imprescindibles en la prevención de accidentes, ya que gracias a ellas los conductores de automóviles pueden visualizar con mayor claridad a los ciclistas.

- **Evitar escuchar música.**
  Los ciclistas que transitan con audífonos aumentan considerablemente los riesgos de sufrir un accidente, ya que no escuchan los ruidos externos, ni las bocinas que pueden alertar sobre un posible choque.

- **Respetar las señales del tránsito.**
  Para los ciclistas rigen las mismas reglas que para el resto de los vehículos motorizados. Ante la ley son un conductor más.

- **Usar elementos adecuados para transportar cargas y niños.**
  Nada puede interferir en la correcta conducción de un ciclista. Los bultos y niños deben ser trasportados en accesorios para bicicleta dispuestos para ello.

- **Transitar con precaución al lado de autos estacionados.**
  Si repentinamente se abre la puerta de un automóvil mientras un ciclista pasa por el lado, se puede provocar un grave accidente. Lo recomendable es intentar transitar con una distancia prudente o escoger otra ruta más segura.

- **Ser responsable.**
  Nunca se suba a la bicicleta después de haber ingerido alcohol, puede provocar un grave accidente.

- **Utilice elementos de protección.**
  Los elementos reflectantes permiten que un ciclista sea visualizado a distancia, lo que disminuye los riesgos de atropello. Además, el uso de caso, si bien no ayuda a evitar

accidentes, permite minimizar el impacto y la gravedad de un golpe en caso de cualquier evento.

Consejos de circulación en zonas urbanas

Para prevenir posibles accidentes y situaciones de riesgo, la ACHS recomienda que quienes transitan en bicicleta por zonas urbanas deben considerar:

- ✓ Conducir siempre en línea recta evitando movimientos bruscos.
- ✓ No conducir bajo los efectos del alcohol o si no se siente en buenas condiciones físicas.
- ✓ Si en su trayecto existen ciclovías, úselas. Si no las hay, transite por la calzada y no por la vereda.
- ✓ Fíjese en las tapas de alcantarillas, junturas de puentes o superficies metálicas de las calzadas, pueden provocar saltos peligrosos.
- ✓ No llevar cargas o pasajeros que le impidan tener ambas manos en el manubrio.
- ✓ Tener cuidado con los vehículos estacionados, alguien pueden abrir la puerta y golpearlo.
- ✓ Evitar las superficies resbaladizas como barro o pavimento con arenilla.
- ✓ Mantener siempre las dos manos en el volante;
- ✓ No conduzcas con audífonos;
- ✓ Cuando se acerque un cruce de calle, mantener alerta por si algún vehículo dobla repentinamente de frente.
- ✓ Respetar siempre el sentido del tránsito, la señalética y pasos preferentes de peatones.
- ✓ Al virar, no hacer grandes giros y señalizar con el brazo correspondiente al lado que doblará.

Fuentes para este artículo:

Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO), Curso sobre Conducción Preventiva, Manual Nº20
Centro de Experimentación y Seguridad vial en Argentina (CESVI) https://www.cesvi.com.ar/SeguridadVial/Recomendaciones/SeguridadRecomendaciones.aspx
Asociación Chilena de Seguridad (ACHS): Consejos Prácticos para la Conducción de Vehículos, Ficha Nº11, Marzo 2011, Consejos de Circulación en Zonas Urbanas. pdf
http://www.achs.cl/portal/articulos-de-seguridad/Paginas/Consejos-para-una-conduccion-segura-en-moto.aspx