

## SEGURETAT VIÀRIA PER A MOTORISTES

# S 15

Els accidents de treball associats als desplaçaments realitzats durant la jornada laboral (**in mision**) i aquells que es produïxen anant del domicili al treball o tornant-ne al domicili (**in itinere**), constitueixen una de les principals causes d'accidentabilitat laboral.



### EQUIPAMENT

El cos dels conductors de motocicletes és el que patix tot l'impacte i n'és **el cap la part més fràgil** i en què més lesions es produïxen (el 80% dels morts en motocicletes són per impactes en el cap).

1. **Casc.** El casc integral és el més recomanable ja que ofereix una protecció integral del cap, la cara i la mandíbula. Els cascos convencionals només protegeixen el cap.



2. **Ulleres.** Comprove que entren bé amb el casc i llisquen correctament a l'altura de l'espuma i que no produïxen cap molèstia.

Quan es tracta d'ulleres per a vore, resulta imperatiu comptar amb ulleres de branquetes flexibles, dissenyades per a resistir xocs. En cas d'accident o impacte, les ulleres de muntura rígida o metàl·lica poden esclatar i infligir greus lesions en les galtes, el crani o els ulls. Pel mateix motiu es recomanen ulleres amb vidres de policarbonat en compte de vidres minerals.

3. **Guants.** Protegixen les mans del fred, la calor i la pluja. Han de mostrar suficient flexibilitat per a permetre la màxima aprensió dels comandaments. N'hi ha d'hivern i d'estiu i amb més o menys protecció.



4. **Jaqueta i pantalons.** Protegixen contra les cremades del sol, del vent, de la deshidratació i de la hipotèrmia. De mànegues i camals llargs resistent a l'abració. Els colors clars o reflectants augmenten la visibilitat davant d'altres conductors.

- 5- **Botes.** Protegixen contra danys en peus i turmells

6 **Granota de cuir, cordura o un altre material.** Si bé és una peça més cara, és una excel·lent inversió. El cuir és el millor per a la seua seguretat.



- 7 **Altres peces.** Braga o coll polar, espatllera.

## SEGURETAT VIÀRIA

1. Revise l'estat de la moto. Controle la pressió dels pneumàtics amb freqüència.
2. **Faça's revisar.** Els llums d'encreuament han d'estar sempre encesos. El jupetí reflectant millora la seua visibilitat. Tinga molta prudència en els "punts cegos" dels retrovisors. Moga i desplace el cap sense deixar d'observar el que passa davant per a evitar els punts cegos. Evite circular en angles morts d'altres conductors.
3. A l'hora de frenar, utilitze els dos frens (el fre de davant suporta la major part de la frenada, el de darrere manté la moto equilibrada). No accione el fre de forma dràstica, ja que qualsevol irregularitat del terreny farà que la roda rebote i en provocarà el bloqueig. La tècnica més adequada és iniciar lleument la frenada amb el fre de darrere per a posteriorment iniciar el de davant.

Anticipe la frenada i fuja de frenades brusques i excessives. L'única forma d'aconseguir-ho és iniciant la frenada amb la suficient antelació. Quan inici la frenada, evite el trasllat del pes del conductor sobre el manillar. Frene abans d'iniciar una tombada.



### 4. Circulant en revolta

- Mantinga el peu dins de l'estrep col·locat horitzontalment, de manera que no n'isca part del peu cap a fora i pugui colpejar-se una part de la bota contra l'asfalt.
- Si fóra necessari reduir, faça-ho abans de la revolta i normalment després d'haver frenat.
- Per a agafar una revolta, incline la moto cap al costat de la revolta per a canviar-ne el centre de gravetat. Accelere de manera suau i progressiva, ja que només espenta la roda de darrere i s'hi troba inclinada.
- Dirigisca la mirada tan lluny com siga possible per a vore el màxim tram de revolta, on acaba i quines dificultats o obstacles hi pot trobar.

### Precaucions especials:

- Preveja les maniobres dels altres usuaris.
- Assegure's que els altres usuaris s'han adonat de les seues maniobres.



- Tinga especial precaució amb els clots, forats i xicotets obstacles en la calçada.
- Perceba ràpidament la presència d'oli, graveta, arena, etc. en el paviment.

En cas de caiguda, s'ha d'intentar esvarar i evitar en la mesura que siga possible que el cos xoque contra alguna cosa. Preste atenció a la pintura en el paviment, algunes són esvaroses.

### El que no ha de fer mai:

Conduir sota dels efectes d'alcohol o d'altres drogues.

Conduir de manera agressiva i temerària.

No portar una disciplina de carril i conduir fent ziga-zaga, entre altres vehicles o en sentit contrari, encara que siga en trams curts per a un avançament