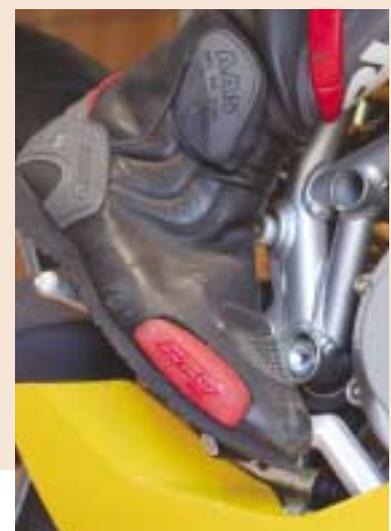


La conducción sobre dos ruedas

La conducción sobre dos ruedas puede resultar apasionante para aquellos que la practican, la sensación

de libertad y de contacto con el entorno es difícil de percibir conduciendo otro tipo de vehículos. Pero el motociclista debe aprender, a dominar y sobre todo a respetar tanto a la propia motocicleta como al entorno que le rodea.



Los estudios demuestran que la cabeza, los brazos y las piernas son las partes que más sufren en un accidente de motocicleta. La ropa y el equipo adecuado no evita una caída, pero puede ayudar en muchos casos a que el riesgo de lesión grave quede minimizado.



Puesto que la gran mayoría de las motocicletas no tiene parabrisas, el motociclista debe protegerse los ojos contra insectos, polvo, piedras, así como gotas de agua. Por eso, escoja unas buenas gafas de seguridad, o un casco que traiga incorporada una adecuada visera. asegúrese que su protección para los ojos se encuentre limpia, libre de manchas o arañazos, y elija una protección resistente a la rotura ante un hipotético percance. Asimismo es importante elegir una protección que permita en todo momento una perfecta ventilación, para evitar que se empañe.



La ropa utilizada por un motociclista debe reunir una serie de condiciones que ayudan a una conducción más segura, ha de ser resistente a la abrasión y a los golpes en las zonas más expuestas (caderas, codos, rodillas, hombros, y por supuesto cabeza, manos y pies) con materiales que no se rompan y que absorban la máxima energía de los golpes.

Utilizar una indumentaria que nos proporcione un bienestar térmico permitirá que te mantengas confortable mientras conduces tu motocicleta en condiciones adversas. Este tipo de ropa debe estar diseñada de modo que sea confortable y a la vez proporcione un buen ajuste al cuerpo mientras se conduce sobre la motocicleta.

Una chaqueta o abrigo es recomendable, aunque se

encuentre en una zona relativamente calurosa, puesto que exponerse al viento mientras se conduce una motocicleta puede causar hipotermia. El efecto que produce la hipotermia afecta principalmente a la capacidad de manobra, concentración y sobre todo de reacción del motociclista ante los imprevistos típicos del tráfico rodado. Por lo tanto, los motociclistas son muy susceptibles a los cambios de temperatura y esto puede repercutir directamente a la pérdida de reflejos. En un día cálido, en el que la temperatura ambiente puede ser de 18°C, un motociclista a velocidades comprendidas entre 70 y 90 Km/h experimentará una sensación térmica de 1°C. La mayor incidencia del frío suele darse con temperaturas inferiores a 8°C, y afectan principalmente a las manos y a los pies, por lo tanto, si se va a conducir con esta temperatura, es importante y muy aconsejable equiparse con calcetines y guantes térmicos.



No olvides nunca la necesidad de transpiración de nuestro cuerpo, siempre han de ser materiales transpirables, aun con bajas temperaturas se produce suficiente humedad sobre la piel como para mojarnos y enfriarnos, si no es evaporada correctamente.

En el caso de que la conducción sobre motocicleta se desarrolle dentro de una zona donde las temperaturas alcanzan cotas bastante altas (en torno a 25°C), es conveniente utilizar prendas que sean muy transpirables y que permitan circular el aire por dentro, así como regular la cantidad de aire que entra, especialmente por el cuello y el pecho.



En caso de circular bajo la lluvia, y si ésta no es demasiado persistente, la humedad que esta proporciona será disipada por la directa incidencia del propio viento. Por el contrario, si tanto la niebla como la fuerte lluvia hacen acto de presencia es aconsejable protegerse con ropas impermeables que permitan continuar la conducción durante un cierto tiempo, pero si prolonga esta circunstancia, el propio sudor generado por nuestro cuerpo hará que debamos bajar de la motocicleta e intertar secarnos, por lo cual, si no es imprescindible lo mejor será esperar en un sitio seco hasta que pare de llover.



La utilización de unos buenos guantes de cuero puede proteger las manos de las inoportunas ampollas o de quemaduras, producto de las caídas, así como de los diferentes factores climatológicos (viento, frío y calor). En el supuesto de que nos cayéramos de la motocicleta, los guantes nos serán de indudable ayuda para prevenir cortes y contusiones en las manos. El diseño de los guantes debe proporcionar un ajuste cómodo a las manos que permita una perfecta maniobrabilidad de los diferentes mandos de la motocicleta. En el caso de que estos no cumplieran la anterior recomendación, podrían ser los causantes de un defectuoso control de la máquina, pudiendo incluso restringir (en el supuesto de que estos quedasen muy ajustados a nuestras extremidades) la buena circulación de la sangre.

Unas botas adecuadas proveen de una estupenda protección para nuestros pies, los tobillos y las partes más

bajas de nuestras piernas. Si nuestra actividad profesional nos lo permite, el uso de botas altas es lo más recomendable a la hora de emprender un viaje y afrontar las distintas vicisitudes que presenta el tráfico rodado. En el caso de que las botas tengan tacones, estos deben de ser bajos y anchos. Finalmente, recordar que nunca se debe de conducir motocicletas usando como calzado sandalias ni zapatillas deportivas, pues es un calzado que no nos proporciona la protección necesaria en caso de accidente.

Un factor a tener muy en cuenta es el más que recomendable uso de colores brillantes o vistosos, principalmente de la cintura para arriba. Es altamente beneficioso para nuestra seguridad la utilización en condiciones nocturnas de materiales reflectantes en determinadas partes de nuestro equipaje (casco, chaqueta, etc...). El material reflectante sobre nuestra vestimenta ayudará muchísimo a que nos vean el resto de los usuarios de la vía.

Existe otra prenda que, independientemente del tipo de viaje a realizar y del lugar por donde se vaya a circular, resulta imprescindible, se trata del casco. Este instrumento de seguridad es, ciertamente, el dispositivo más efectivo y que mejor protege en caso de accidente. Piensa en esto cada vez que arranques el motor. El casco no es una cura mágica para la seguridad del motociclista, pero en un accidente, el casco ayuda a proteger tu cerebro, tu cara y tu vida.

Tú puedes desear no utilizar el casco de la misma forma que esperas no usar tu cinturón de seguridad cuando conduces un turismo, pero los accidentes ocurren. No podemos predecir cuándo o cómo serán.

Entre los factores secundarios por los que se hace obligatorio el uso del casco se encuentra el confort que proporciona su utilización durante la conducción. El uso del casco reduce el constante ruido en los oídos, la molestia del viento en la cara y desvía insectos y otros objetos que arrastra el viento. Además, el casco contribuye al confort cuando las condiciones del tiempo cambian y reduce la fatiga del motociclista. ■

Agradecimientos: Concesionario Alvo Moto Racing

