

Seguridad Vial, Factores de Riesgo y Prevención de Accidentes de Tránsito



05

05

Seguridad Vial, Factores de Riesgo y Prevención de Accidentes de Tránsito

INTRODUCCIÓN

Conducir motocicleta, bicimoto, triciclo, cuadraciclo combina libertad y agilidad con desafíos únicos que requieren una preparación meticulosa para garantizar la seguridad en la vía. Este capítulo proporciona una comprensión integral de los elementos esenciales para la seguridad vial de quienes conducen motocicleta, bicimoto, triciclo, cuadraciclo, abordando tanto los aspectos técnicos como los factores externos que influyen en la conducción.

Desde el uso adecuado de equipos de protección, como cascos y guantes, hasta la gestión de condiciones meteorológicas adversas y la visibilidad reducida, cada aspecto es crucial para prevenir accidentes y proteger al conductor y a las demás personas usuarias de la vía.

Además, el capítulo explora el impacto de factores emocionales y psicológicos en la conducción. El estrés y la fatiga pueden disminuir significativamente la capacidad de concentración y la reacción al conducir, aumentando el riesgo de accidentes. Aprender a reconocer y a manejar estos factores es fundamental para mantener una conducción segura y efectiva.

A través de este material, quienes desean conducir motocicleta obtendrán herramientas prácticas para aplicar estos conocimientos y mejorar su seguridad en la carretera, contribuyendo a un entorno vial más seguro y responsable.

OBJETIVO GENERAL

Promover la seguridad vial mediante el reconocimiento de los factores de riesgo y la implementación de medidas preventivas para evitar accidentes de tránsito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS**A**

Identificar los elementos de seguridad activa y seguridad pasiva en motocicletas, incluyendo el casco y los guantes, valorar su importancia para la protección del motociclista.

B

Aplicar las medidas de prevención adecuadas al enfrentar diferentes factores de riesgo, como condiciones meteorológicas adversas, poca visibilidad y características del entorno vial.

C

Reconocer los efectos de factores emocionales y psicológicos, como el estrés y la fatiga, manejar estas condiciones para mejorar la seguridad al conducir motocicleta.

05

Contenido del capítulo 05

La conducción de una motocicleta implica grandes exigencias.

Sistemas de protección y seguridad.

Factores de riesgo que intervienen en los accidentes de tránsito.

Factores de distracción al conducir.

Cuando se viven situaciones de emergencia: dos escenarios.

La seguridad pasiva en motocicleta, sus elementos e importancia.

El casco.

Elementos retrorreflectivos.

Guantes.

Protección en las rodillas.

Importante proteger los codos.

Zapatos de seguridad.

Conducción nocturna.

La conducción en condiciones meteorológicas adversas.

Algo más sobre la visibilidad disminuida o baja.

Detenciones y paradas en condiciones de poca visibilidad.

Uso del celular al conducir.

Consejos para minimizar distracciones.

El sueño, la fatiga y la conducción.

Consejos prácticos.

El consumo de alcohol y otras drogas ilícitas.

La edad como factor de riesgo.

La presión del grupo, relaciones de género y la conducción.

El estrés, la ira y la conducción.

Medidas de carácter general en caso de daños materiales.

Actuación en caso de accidente de tránsito con víctimas.

¿Cómo actuar en caso de un accidente de tránsito con víctimas?

LA CONDUCCIÓN DE UNA MOTOCICLETA IMPLICA GRANDES EXIGENCIAS

Antes de empezar con ese tema, primero hágase la siguiente pregunta:

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor lo que significa para usted conducir una motocicleta, un cuadraciclo, una bicimoto o un triciclo?

- a.** Arrancar la motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo, y manejarla para llegar a mi destino propuesto lo más rápido posible.
- b.** Conocer cómo funciona, sus partes y los diferentes tipos que existen en el mercado.
- c.** Manejar la motocicleta, usando de forma adecuada los dispositivos de seguridad y prestando atención al entorno.

No importa la razón, la verdad es que hay personas que disfrutan mucho conducir bicimotos, motocicletas, triciclos y cuadraciclos. Otros pueden hacerlo solo por necesidad o simplemente no les gusta. Sin importar su caso, es importante recordar que conducir es una gran responsabilidad. Requiere habilidades físicas, técnicas y emocionales para tener una experiencia segura y tranquila.

Este manual le ofrece información sobre qué esperar al conducir en diferentes entornos y carreteras. Sin embargo, la verdadera experiencia se logra con el tiempo y la repetición de las buenas prácticas de conducción.

Estar bien físicamente es clave. Problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas o hasta una simple gripe, pueden hacer que pierda el control y cause accidentes graves.

También es fundamental mantener un buen equilibrio emocional al conducir. El estrés, el enojo o incluso una alegría excesiva pueden ponerle en riesgo. Necesita estar tranquilo y concentrado, ya que conducir requiere su máxima atención. Su cerebro trabaja rápido para ayudarle a reaccionar adecuadamente en cada momento.

Cualquier situación que afecte su estado emocional, como un desacuerdo con alguien, puede distraerle y disminuir su concentración al momento de conducir. Esto puede llevar a consecuencias graves en la carretera.

SISTEMAS DE PROTECCIÓN Y SEGURIDAD

Las bicimotos, motocicletas, triciclos y cuadraciclos pueden ser seguros si su dueño actúa con responsabilidad durante los viajes, ya sean cortos o largos. A menudo se cree que tener los dispositivos de seguridad es suficiente para cumplir con la ley de tránsito y evitar multas. Sin embargo, estos dispositivos básicos, como el casco, la chaqueta, los guantes y las rodilleras, son lo único que puede realmente protegerle de lesiones graves o de muerte en un accidente.

No importa si su viaje es breve, de solo unos minutos; o largo, de varias horas. Muchos accidentes fatales suceden cerca de casa, así que siempre debe estar preparado. Todos los elementos de seguridad tienen como objetivo proteger al motociclista en la carretera, pero es importante clasificarlos en activos y en pasivos según su función.

Los elementos activos están diseñados para prevenir accidentes. Están siempre listos para funcionar y ayudan a reducir los riesgos. Por otro lado, los elementos pasivos actúan cuando ocurre un accidente y están destinados a minimizar los daños físicos que se puedan sufrir.

La seguridad pasiva y activa en motocicleta, sus elementos e importancia

Para protegerse en caso de caída o colisión, es esencial utilizar elementos de seguridad pasiva, los cuales son los encargados de minimizar las consecuencias en caso de sufrir un accidente, tales como cascos, chalecos, guantes y rodilleras reducen el riesgo de lesiones graves, por ello vamos a analizar estos elementos en detalle.

ELEMENTOS DE SEGURIDAD PASIVA AL CONDUCIR MOTOCICLETA

Objetivo: Disminuir los daños físicos en caso de accidente

Casco

De uso obligatorio para el motociclista y su acompañante. Proteger la cabeza, la cual es la parte más vulnerable del conductor y donde sufre las lesiones de mayor gravedad, en caso de caída o de colisión. El casco cerrado o integral es el más adecuado. Reemplácelo cada vez que corresponda, según lo indique su fabricante o bien si debido a su uso o cuidado pierde vida útil.



Guantes

Protegen las manos y mantienen la temperatura corporal. Son esenciales para evitar la pérdida de sensibilidad en los dedos, especialmente en condiciones adversas.



Continúa en la siguiente página.

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO



Rodilleras

Protegen las rodillas, las cuales son propensas a lesiones, raspones o quemaduras por fricción en caídas o colisiones. Deben ser de material resistente y adecuadas al tamaño del usuario.



Coderas

Protegen los codos y brazos de lesiones, raspones o quemaduras por fricción en caídas o colisiones. Deben ser fabricadas con materiales resistentes y ergonómicos, adecuadas al tamaño del usuario.



Zapatos de seguridad

Evitan torceduras de tobillo, quemaduras y rozaduras. Usar calzado adecuado reduce el riesgo de lesiones menores durante la conducción.



Elementos retrorreflectivos

Elemento que permite que el conductor sea visible.

Chalecos o cintas retrorreflectivas son de uso obligatorio, aumentan la visibilidad de día y noche. Deben ser reflectivos, retrorreflectivos, y de grado diamante o prismático para mayor efectividad.

Ya se han descrito todos los elementos de seguridad pasiva, pero es importante conocerlos más a fondo.

EQUIPO DE SEGURIDAD QUE DEBE TRAER UN MOTOCICLISTA

Para una protección completa en la conducción de motocicletas, los elementos de seguridad activa y de seguridad pasiva deben trabajar en conjunto.

Los elementos activos, como los frenos ABS y el control de estabilidad, ayudan a prevenir accidentes al mejorar el control y la estabilidad de la motocicleta. Por otro lado, los elementos pasivos, como el casco y las rodilleras, proporcionan protección en caso de caída o de colisión, reduciendo las lesiones.

Mientras los activos previenen incidentes, los pasivos aseguran la protección adicional necesaria cuando ocurre un accidente. Dada su importancia vamos a profundizar en cada uno de ellos.



1. El Casco

Tome en cuenta los siguientes puntos acerca de la elección adecuada y utilización del casco:

ELECCIÓN ADECUADA Y UTILIZACIÓN DEL CASCO

Importancia del casco

Protección vital: El casco es el elemento de protección más importante, ya que la cabeza es muy vulnerable. Un golpe puede causar lesiones graves o la muerte.

Impacto en el cerebro: El cerebro es muy delicado y puede sufrir daños con el más mínimo impacto, por lo que es esencial protegerlo.

Tipos de casco

Cascos cerrados o integrales: Son los más seguros y recomendados, ofreciendo mayor protección. Pueden ser modulares o completamente cerrados.

Cascos abiertos o semiabiertos: No ofrecen suficiente protección para la cabeza, el cuello, el rostro y la mandíbula.

Funciones del casco

Barrera de protección: Previene el contacto directo con objetos en caso de caída o colisión.

Absorción de impactos: Reduce la aceleración del cráneo y el movimiento del cerebro durante un golpe.

Distribución de fuerza: Minimiza la concentración de la fuerza del impacto en un solo punto de la cabeza.

Continúa en la siguiente página.

Cuidados del casco

No usar cascos usados: Cada casco se ajusta a la cabeza de su dueño, por lo que usar uno ajeno no ofrece la misma protección.

Reemplazo tras impacto: Si su casco sufre un golpe, debe cambiarlo, incluso si no hay daños visibles.

Cambio regular: Cámbielo cada cinco años, o cada tres si se usa con frecuencia.

Elección del casco

Colores claros: Use cascos de colores claros, como el blanco, que reduce el riesgo de accidentes en un 24% en comparación con los cascos oscuros.

Requisitos del casco

Certificación internacional: Asegúrese de que su casco esté certificado por normas internacionales (Europa, EE. UU. o Japón).

Cobertura adecuada: Debe cubrir la frente por encima de las cejas, no debe moverse ni caer sobre los ojos.

Visión periférica: El casco debe permitir una visión periférica completa.

Uso de lentes: Si usa lentes, el casco no debe presionar ni limitar la visión.



05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

¿CÓMO ESCOGER LA TALLA CORRECTA DEL CASCO PARA QUE SEA EFECTIVO?

1

Tome las cintas de la hebilla con cada mano y colóquese el casco. Inicialmente, debe parecer que no entrará o que lo hará muy justo.

3

Si no siente presión, asegúrese de que el casco no quede suelto. Introduzca un dedo por la parte frontal o trasera. Si entra fácilmente, el casco puede ser grande y necesita probar otra talla.

5

Abroche la hebilla y regúlela a su medida, sin que quede suelta, pero sin apretar la garganta. Pida ayuda si no conoce el tipo de hebilla para ajustarla correctamente.

7

Con las correas abrochadas y ajustadas, pruebe que el casco no se desajuste. Agarre el casco por la parte posterior y trate de sacarlo. Si se sale, busque otra talla o modelo.

2

Verifique que no quede demasiado apretado. Si siente dolor por presión excesiva, busque una talla más u otro modelo. La espuma frontal debe presionar los pómulos, ya que con el tiempo se deformará.

4

Compruebe que el casco esté bien unido a la cabeza. Mueva el casco con ambas manos y verifique que gire conjuntamente con la cabeza sin producirse juego entre ambos.

6

La hebilla abrochada debe permitir introducir un máximo de un dedo entre los amarres y la garganta. Más apretado puede causar ahogo, menos apretado puede hacer que el casco se suelte.

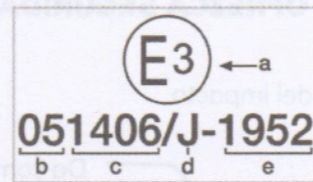
UN CASCO QUE QUEDA SUELTO PUEDE SALIRSE EN UN ACCIDENTE. Y UNO MUY APRETADO PUEDE CAUSAR MOLESTIAS EXCESIVAS A QUIEN LO USA.

Otros aspectos que debe observar al comprar su casco

Usted debe asegurarse de que el casco cuente con la certificación adecuada, para identificar que tenga todas las medidas de seguridad, tome en cuenta lo siguiente:

a. ¿Qué es la certificación del casco?

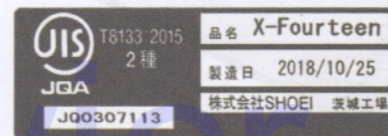
La certificación mide cómo un casco protege la cabeza y el cerebro durante un impacto.



Asegúrese que el casco tenga etiquetas claras con toda la información importante, como la certificación y el tamaño.

b. ¿Cuáles certificaciones se recomiendan?

Estas son las certificaciones de casco recomendadas en Costa Rica:

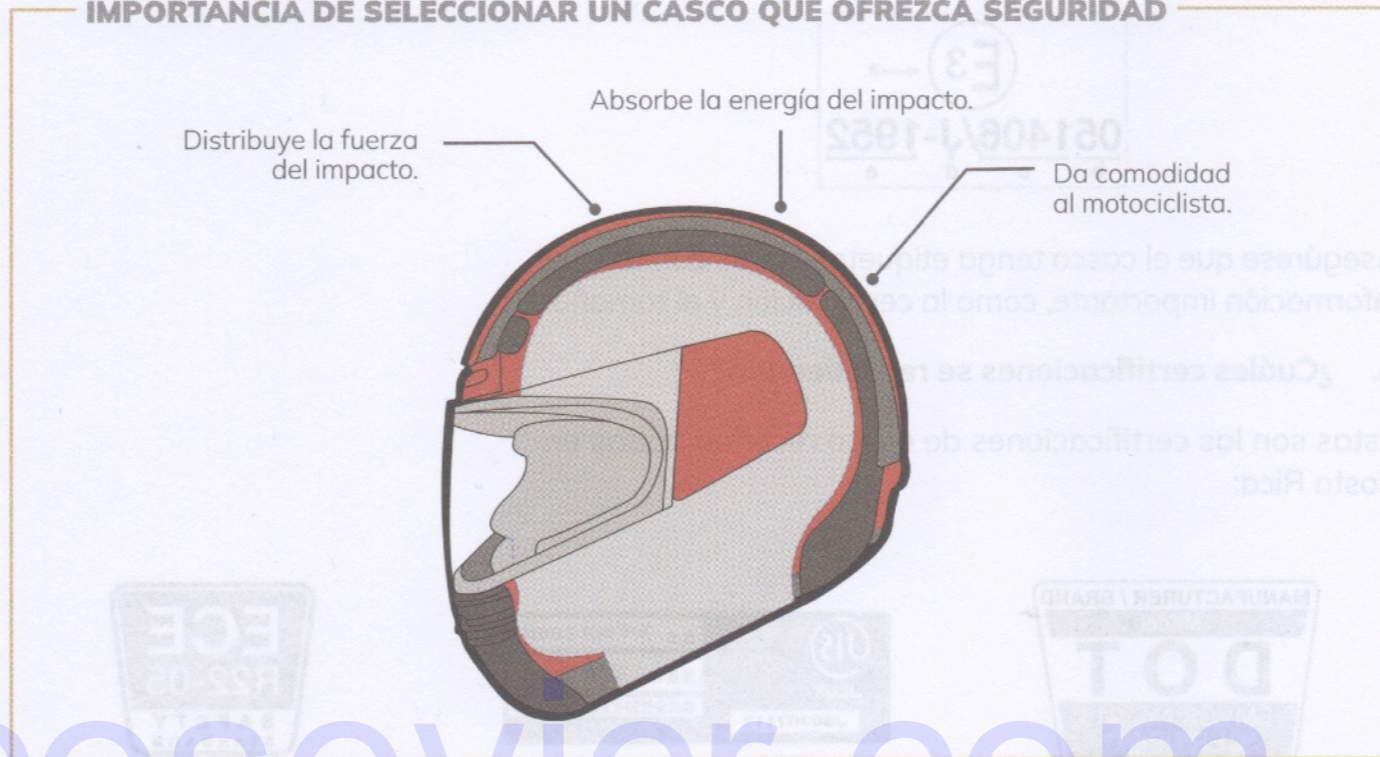


Standard N.º 218 (DOT)	JIS T 8133	ECE/22.05
<p>Origen: Estados Unidos.</p> <p>Características: Normas mínimas de seguridad, auto-certificación por el fabricante.</p> <p>Símbolo: DOT en la etiqueta.</p> <p>Requisitos: Requiere cumplimiento con normativas de seguridad estrictas en EE. UU.</p>	<p>Origen: Japón.</p> <p>Características: Basada en la Ley de Normalización Industrial, menos conocida en Costa Rica.</p> <p>Símbolo: JIS en la etiqueta.</p> <p>Requisitos: Normas establecidas por el gobierno japonés.</p>	<p>Origen: Comunidad Europea.</p> <p>Características: Más estricta que el DOT, reconocida en más de 50 países.</p> <p>Símbolo: E dentro de un círculo, número del país de certificación.</p> <p>Requisitos: Etiqueta clara, información sobre protección de barbilla y número de producción.</p>

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

IMPORTANCIA DE SELECCIONAR UN CASCO QUE OFREZCA SEGURIDAD

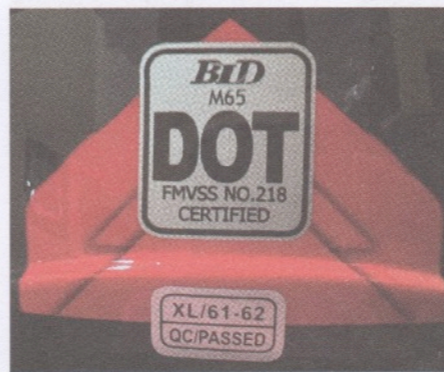


cosevicr.com

c. ¿Dónde puedo encontrar la certificación en el casco?

En dos lugares:

- Parte exterior: Inferior trasera del casco.
- Parte interior: Etiqueta en el acolchado o correas.



d. ¿Alguna otra recomendación?

Para verificar su calidad, recuerde:

Revisar en el interior del casco que la etiqueta indique:

Fabricante, fecha de elaboración, N.º de producto, talla e información acerca de su cuidado y limpieza. Además, debe indicar los materiales de los que está hecho.

A veces se cree que el casco es el único elemento de seguridad que preserva la vida de quien viaja en motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo, pero en realidad hay otros, como los elementos retrorreflectivos.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 11**

** Respuestas al final de los capítulos.*

LO QUE APRENDIMOS SOBRE EL CASCO

Use la información estudiada hasta ahora, para indicar los aspectos más importantes que usted aprendió sobre el casco, considerando los siguientes aspectos:

1. Importancia del casco.

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

2. Casco cerrado o integral.

3. Casco abierto o semi abierto.

4. Casco usado.

5. Reemplazo del casco.

cosevicr.com

6. Color del casco.

Three horizontal lines for writing the answer to question 6.

La importancia de la seguridad al conducir motocicleta, bicimoto, cuadraciclo o triciclo

Reflexione sobre las siguientes preguntas, utilizando sus propias experiencias y conocimientos sobre la seguridad al conducir motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo:

Preguntas	Mis reflexiones
Protección personal:	
¿De qué manera influye la elección de un casco adecuado en su seguridad personal?	

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Toma de decisiones informada:

¿Cómo toma decisiones para la compra de su equipo de seguridad para conducir?

Responsabilidad en el uso del equipo:

¿Qué significa para usted ser responsable con el uso de su equipo de protección?

cosevicr.com

Visibilidad y prevención:

¿Qué decisiones ha tomado o tomaría para asegurarse de ser visible en la vía, tanto en el equipo que usa como en sus hábitos de conducción?

Conducir con confianza:

¿De qué forma tener el equipo adecuado y bien mantenido impacta en su confianza al conducir?

2. Elementos Retrorreflectivos

Cuando se conduce siempre, pero principalmente de noche o en condiciones climáticas adversas, es importante ser lo más visible para las demás personas que circundan la carretera, por ello las cintas o chaleco retrorreflectivos son necesarios y estos detalles sobre ellos son importantes para tomar en cuenta:

CHALECOS O CINTAS RETRORREFLECTIVAS

Los chalecos o cintas retrorreflectivas son esenciales para la seguridad de quienes viajan en motocicletas. Al ser expuestos a la luz de los vehículos, estos elementos reflejan la luz de manera intensa hacia su origen, haciendo que sean mucho más visibles, tanto de día como de noche, tanto quien conduce como su acompañante.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- **Dan visibilidad:** Es mayor la probabilidad de ser vistos, especialmente en condiciones de poca luz o niebla.
- **Variedad de colores:** Aunque pueden ser de distintos colores, lo más importante es que sean retrorreflectivos de grado diamante o prismático para una mayor efectividad.
- **Protegen:** Reduciendo así el riesgo de accidentes al hacer más visibles a quienes van en motocicleta.



El uso de chalecos o cintas retrorreflectivas es una medida de seguridad sencilla pero muy efectiva para proteger la vida de quienes se desplazan en motocicleta.



Guantes urbanos.



Guantes touring.



Guantes deportivos.



Guantes para invierno.

Hemos hablado de proteger la cabeza, de ser lo más visible posible; hora conversemos de la protección de las manos.

3. Guantes

Al conducir motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo, las manos quedan expuestas, por lo que son una parte del cuerpo bastante vulnerable, por ello el uso de guantes es necesario.

Estos son un equipo de protección personal indispensable para cualquier motociclista. No es solo una recomendación, es una medida de seguridad fundamental para proteger las manos de posibles lesiones, son una barrera de protección entre las manos y el entorno, reduciendo significativamente el riesgo de lesiones graves en caso de accidente. Además, mejoran la comodidad y el control al conducir.

Deben ser de la talla correcta: que se ajusten justo al largo de los dedos y ancho de la muñeca; que no queden demasiado apretados impidiendo doblar fácilmente los dedos, ni que queden demasiado flojos. Se debe procurar que los guantes tengan protección en los nudillos, con reforzamientos duros que ante cualquier impacto protejan esta parte de las manos. Se debe buscar que esa protección o reforzamiento sea en un material homologado o certificado, que garantice la resistencia ante golpes e impactos. Deben ser impermeables, el material de la tela debe garantizar resistencia ante quemaduras y abrasión.

Algunas preguntas frecuentes sobre los guantes, son:

a. ¿Qué tipos de guantes existen y si hay diferentes guantes para el tipo conducción?

Existen diferentes tipos de guantes. La idoneidad de los guantes va a depender del clima o el tipo de conducción de motocicleta.

Según el clima los guantes pueden ser:

- Guante de invierno: es impermeable, con aislamiento térmico y presenta una membrana interior que evite la sudoración.
- Guante para el verano: son más ligeros y con algunas perforaciones para la transpiración.

Según el tipo de conducción los guantes se pueden clasificar en tres tipos:

- Guantes deportivos (que protegen más).
- Guantes *touring* (de uso para viajes largos).
- Guantes urbanos (uso cotidiano que son los más conocidos y utilizados).

La elección dependerá del tipo de conducción y las condiciones climáticas.

b. ¿De qué forma se cuidan los guantes para mayor duración?

Hay que limpiarlos regularmente con productos específicos para cuero o textil, evitar exponerlos a fuentes de calor directas y guardarlos en un lugar seco.

c. ¿Qué significa un guante protector, seguro y confiable?

Se resume en lo siguiente:

- **Protector:** Amortigua golpes, evita cortes y abrasiones en caso de caída.
- **Seguro:** Cumple con estándares de calidad y seguridad establecidos.
- **Confiable:** Está hecho con materiales resistentes y duraderos.



Al elegir un guante homologado (su marca y modelo son aprobadas para su uso en el país), se invierte en seguridad y en tranquilidad al conducir.


Hasta ahora hemos protegido la cabeza, las manos y hemos hablado de los elementos retrorreflectivos; ahora vamos a hablar de la protección de las rodillas.

4. Protección en las Rodillas

Las rodillas son muy importantes y delicadas. Al caer, las rodillas son una de las partes del cuerpo que más sufre. Las lesiones en las rodillas pueden generar problemas que perduran durante mucho tiempo. Por ello, las rodilleras son un implemento de necesidad para conducir motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo. Estos son los tipos más frecuentes:

TIPOS DE RODILLERAS

Rodilleras convencionales

	Características	Ventajas
	Protección a rodilla, rótula, tendones y cartílago. Protección a cuádriceps y pantorrillas. Fáciles de poner y quitar. Cómodas. Resistentes al viento.	Protección básica. Mayor comodidad y facilidad de uso.

Continúa en la siguiente página.

Rodilleras articuladas

Características

Protección a rodilla, rótula, tibia, peroné y fémur.

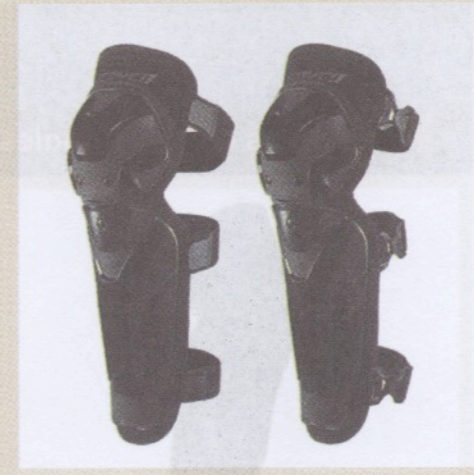
Diseño ergonómico para mayor libertad de movimiento.

Materiales resistentes a impactos. Mayor ajuste a la articulación.

Ventajas

Protección superior. Menor riesgo de hiperextensión y otras lesiones.

Mayor comodidad y libertad de movimiento.



¿Cuál rodillera elegir?

Depende de la necesidad y de qué tan fuerte desee proteger las rodillas. Lo mejor es comparar las diferentes opciones y seleccionar la rodillera que mejor se adapte a sus necesidades y a su motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo; así como también es necesario pensar en proteger los codos.

5. Importante Proteger los Codos

Suelen haber muchas interrogantes acerca de esta parte del equipo de protección, estas son algunas de ellas:

a. ¿Por qué debo usar coderas?

Imagine que las coderas son como un escudo para sus codos y brazos. Cuando va en motocicleta, si se cae, sus codos son una de las primeras partes que tocan el suelo. Las coderas están hechas para protegerlos de golpes fuertes y evitar que se lastime gravemente.



b. ¿Qué tipo de coderas hay?**TIPOS DE CODERAS****Coderas convencionales**

Son como una almohadilla que se coloca en el codo. Son más sencillas y cómodas de colocar.

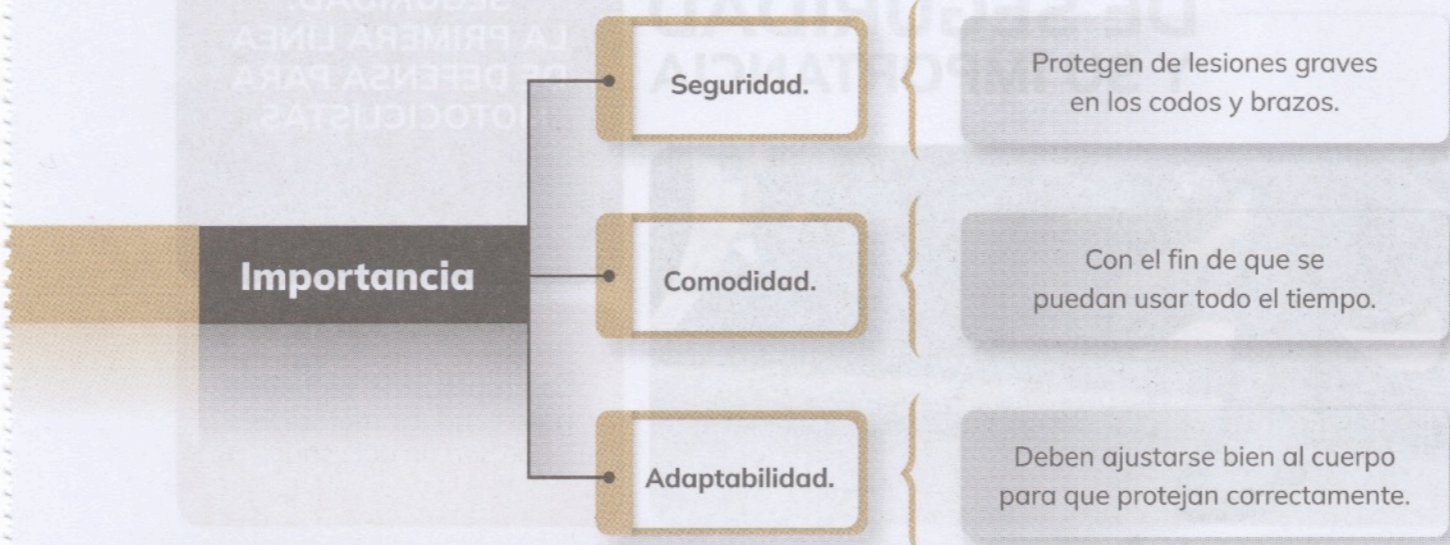
Coderas articuladas

Tienen partes que se mueven y se ajustan al brazo. Ofrecen una protección más completa, especialmente para maniobras más difíciles.

c. ¿De qué están hechas?

Se fabrican con materiales resistentes que absorben los golpes, como el plástico duro o materiales especiales que se endurecen al impactar. Pero también son suaves por dentro para mayor comodidad.

d. ¿Por qué son importantes?



cosevicr.com

Al igual que los otros implementos, las coderas deben ser seleccionadas de manera que se adapten a las necesidades y a las características de la persona que las va a utilizar, lo mismo que la cobertura de los pies.

6. Zapatos de Seguridad

Este es el último de los elementos de protección, pero es igual de importante que los demás, pues estos no solo protegen, sino que brindan seguridad a quien conduce, pues pretenden brindarle mejor agarre al suelo y a los pedales, de esa forma se evitan caídas y resbalones, así como heridas de diversa consideración. Estos son los aspectos más importantes para tomar en cuenta en relación con los zapatos ideales para conducir motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo.

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

ZAPATOS DE SEGURIDAD Y SU IMPORTANCIA



ZAPATOS DE SEGURIDAD: LA PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA PARA MOTOCICLISTAS.

Los zapatos de seguridad para conducir motocicleta no son un accesorio.

¿SABÍA QUE SUS PIES SON EL PRIMER PUNTO DE CONTACTO CON LA CARRETERA?



¿POR QUÉ SE NECESITAN ZAPATOS DE SEGURIDAD AL CONDUCIR MOTOCICLETA?

IMPACTO:

Los zapatos de seguridad están diseñados para absorber la energía de los impactos, protegiendo huesos y articulaciones.



ABRASIÓN:

En un accidente, sus pies son los primeros en sufrir el roce con el asfalto. Las botas cuentan con materiales resistentes a la abrasión que minimizan las lesiones.



ERGONOMÍA:

Los zapatos de seguridad le proporcionan un mayor control y confianza al conducir, gracias a su suela antideslizante y a su diseño ergonómico.



¿QUÉ BUSCAR EN UN ZAPATO DE SEGURIDAD PARA CONDUCIR MOTOCICLETA?

MATERIALES:

Deben estar fabricados con materiales de alta calidad, como cuero de plena flor y kevlar, para garantizar la máxima protección.

CONSTRUCCIÓN:

Las costuras reforzadas y los protectores internos brindan una protección adicional en las zonas más vulnerables.

NORMATIVAS:

Deben cumplir con las normas de seguridad europeas:
EN1621-1:2012 y
EN13634:2017.



SELECCIONE LOS ZAPATOS DE SEGURIDAD ADECUADOS

AJUSTE:

Un par de zapatos de seguridad debe ajustarse cómodamente, pero sin apretar.

ESTILO:

Seleccione el estilo que mejor se adapte a su tipo de conducción y preferencias.

¡NO SE ARRIESGUE!

INVERTIR EN SU
SEGURIDAD ES INVERTIR
EN SU VIDA

Busque características como doble o triple costura, cuello acolchado, acolchado alrededor del tobillo, inserciones rígidas o protectores exteriores y protectores de dedos.



**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 12**

* Respuestas al final de los capítulos.

¡A SELECCIONAR SU EQUIPO DE SEGURIDAD!

Hasta ahora ha tenido la oportunidad de estudiar cómo debe ser el equipo de protección para una persona que conduce motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo (elementos de seguridad pasiva o equipamiento de protección personal). Le invitamos a que, con esta información, usted pueda generar su propia lista de características para cada uno de los implementos necesarios al conducir este tipo de vehículos y que anote también las razones de su elección:

1. Casco.

Características deseadas:

Justificación de la elección:

2. Elementos retrorreflectivos.

Características deseadas:

Justificación de la elección:

3. Rodilleras.

Características deseadas:

Justificación de la elección:

4. Coderas.

Características deseadas:

Justificación de la elección:



05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

5. Guantes.

Características deseadas:

Justificación de la elección:

6. Zapatos de seguridad.

Características deseadas:

Justificación de la elección:

cosevicr.com

FACTORES DE RIESGO QUE INTERVIENEN EN LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO

¡Hay peligros en la carretera!: la vía y su entorno!

La calle no siempre es igual, pueden aparecer situaciones de repente, las cuales se deben enfrentar:

FACTORES DE RIESGO EN LA VÍA

EL CAMINO IMPREDECIBLE

Conducir requiere siempre la máxima atención. Mantener los ojos en la carretera y adecuar la velocidad según las señales, es esencial para evitar accidentes.



LA VÍA Y SU ENTORNO

Cada carretera tiene una velocidad máxima permitida, pensada para que el viaje sea seguro. A veces puede parecer que se puede ir más rápido, pero hacerlo es exponerse al riesgo de no poder reaccionar ante imprevistos.



PELIGROS EN LA VÍA

En las carreteras, puede encontrarse con huecos, baches, o incluso objetos caídos como rocas, ramas o restos de vehículos. Mantenga siempre su atención en el camino.



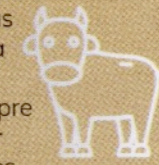
ESPACIOS URBANOS Y CENTROS POBLADOS

Al circular por centros poblados, reduzca su velocidad y mantenga su atención a la presencia de ciclistas y personas, en especial menores de edad que pueden aparecer de repente en la vía.



PELIGROS EN CARRETERAS RURALES

Fuera de las áreas pobladas, sobre todo en zonas rurales, es común la presencia de peatones, ciclistas y animales de granja o incluso animales silvestres. Esté siempre alerta para evitar accidentes.



LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN CONSTANTE

La clave para evitar accidentes está en mantener la atención constante y respetar la velocidad adecuada. Su seguridad y la de los demás dependen de ello.



Conducción Nocturna

CONDUCCIÓN DE NOCHE



Factores de riesgo:

Baja visibilidad, deslumbramiento por luces de otros vehículos, fatiga y somnolencia.

Consecuencias/Riesgos:

Dificultad para ver obstáculos en la vía, mayor riesgo de accidentes por deslumbramiento o fatiga, menor tiempo de reacción.

Recomendaciones de conducción:

Usar luces bajas o altas según el entorno, mantener distancia segura, reducir la velocidad, estar alerta a señales y obstáculos, tomar descansos regulares para combatir la fatiga, Use ropa retroreflectiva para mejorar la visibilidad.

La Conducción en Condiciones Meteorológicas Adversas

Costa Rica, como un país subtropical, tiene dos condiciones climáticas: la seca y la lluviosa, las cuales varían en tiempo y en duración cada año y según la región del país: suelen ser en meses diferentes en la zona Caribe que en la costa Pacífica o en el Valle Central. Cada una de estas dos estaciones genera condiciones climáticas especiales que influyen la manera en cómo conducimos y nos exponen a riesgos y a exigencias diferentes.

CONDICIONES ADVERSAS EN LA VÍA

Conducción con lluvia



Factores de riesgo:

Carreteras resbaladizas por acumulación de aceites, grasas, combustibles (especialmente al inicio de la temporada de lluvias).

Consecuencias/Riesgos:

Pérdida de adherencia de las llantas, derrapes, pérdida de control, invasión de carril, salidas de la vía, caídas. También disminuye la capacidad visual, por lo que se requiere aumentar la atención sobre la vía y su entorno.

Recomendaciones de conducción:

Disminuir la velocidad, aumentar la atención, mejorar la visibilidad, mantener una distancia segura, estar alerta ante baches y objetos en la vía.

Hidroplaneo



Factores de riesgo:

Acumulación de agua en la superficie de la carretera (charcos, película de agua, deformaciones en la vía).

Consecuencias/Riesgos:

Reducción del contacto entre llantas y superficie, derrape, pérdida de control.

Recomendaciones de conducción:

Reducir la velocidad, evitar charcos grandes, mantener una distancia de seguridad mayor, revisar el estado de las llantas.

Conducción con niebla



Factores de riesgo:

Niebla densa en zonas montañosas o rurales (día o noche)

Consecuencias/Riesgos:

Reducción significativa de la visibilidad, mayor riesgo de colisiones, atropellos, invasión de carril.

Recomendaciones de conducción:

Reducir la velocidad, usar luces bajas encendidas, bajar la visera del casco, cerrar ventilaciones del casco para evitar la entrada de humedad y partículas, mantener mayor distancia de seguridad.

Continúa en la siguiente página.

Conducción con humo



Factores de riesgo:

Quemas de charrales, bosques o cultivos (sobre todo en zonas rurales y durante meses secos).

Consecuencias/Riesgos:

Visibilidad obstruida, inhalación de partículas dañinas, pérdida de control al intentar esquivar obstáculos no visibles.

Recomendaciones de conducción:

Reducir la velocidad, cerrar la ventilación del casco, bajar la visera, usar luces bajas encendidas, detenerse en un lugar seguro si la visibilidad es nula.

Conducción con polvo



Factores de riesgo:

Polvo levantado por vehículos grandes (camiones, tractores) en carreteras de lastre o tierra (zonas rurales, meses secos).

Consecuencias/Riesgos:

Visibilidad nula de lo que está delante o alrededor, riesgo de colisiones y salidas de la vía.

Recomendaciones de conducción:

Reducir la velocidad, cerrar ventilaciones del casco, mantener una mayor distancia de vehículos grandes, bajar la visera del casco, estar alerta a cambios en las condiciones de la vía.

Conducción con ceniza volcánica



Factores de riesgo:

Erupciones volcánicas, acumulación de ceniza en el aire y sobre las carreteras.

Consecuencias/Riesgos:

Reducción de visibilidad, riesgo de derrapes, acumulación de ceniza en los ojos, problemas respiratorios que afectan la concentración.

Recomendaciones de conducción:

Reducir la velocidad, cerrar las ventilaciones del casco, bajar la visera para evitar la entrada de ceniza, estar alerta a la acumulación de ceniza en la vía.

Continúa en la siguiente página.

Conducción con viento



Factores de riesgo:

Fuertes ráfagas de viento (zonas montañosas o afectadas por tormentas).

Consecuencias/Riesgos:

Pérdida de control del vehículo, invasión de carril, salidas de la vía.

Recomendaciones de conducción:

Disminuir la velocidad, mantener el control del vehículo usando ambas manos, estar alerta ante posibles combinaciones de viento fuerte y lluvia.

Conducción con sol (estrés térmico)



Factores de riesgo:

Exposición prolongada al calor extremo, sobrecalentamiento del cuerpo y del vehículo. Deslumbramiento por el sol al amanecer o al atardecer cuando está de frente.

Consecuencias/Riesgos:

Estrés térmico, fatiga, deshidratación, distorsiones visuales (espejismos). Pérdida temporal de la visión por deslumbramiento, mayor riesgo de colisiones y accidentes.

Recomendaciones de conducción:

Usar lentes oscuros o visera polarizada con protección UV, tomar pausas regulares para hidratarse, reducir la velocidad, mantener las luces bajas encendidas. Si el deslumbramiento es muy intenso, detenerse temporalmente en un lugar seguro hasta que la visibilidad mejore.

1. Algo Más Sobre la Visibilidad Disminuida o Baja

Aunque la visibilidad puede disminuir por fenómenos de distinto origen, en general implican el mismo riesgo, por tanto, las medidas a adoptar son similares en cada caso, con algunas variaciones muy específicas que debemos siempre tener en cuenta:

a. Reducir la velocidad

La medida más importante es disminuir la velocidad en cualquier situación de baja visibilidad, sea de día o de noche, para tener mayor control y poder reaccionar a tiempo ante cualquier imprevisto.

b. Uso correcto de las luces

Conducir siempre con las luces bajas encendidas, son obligatorias por ley, aun más en condiciones de baja visibilidad. Solo se deben usar luces altas de noche, en carreteras abiertas y fuera de las ciudades. En caso de neblina densa, incluso de noche, es mejor usar luces bajas, ya que las altas pueden generar reflejos que dificultan aún más la visibilidad.

c. Mantener mayor distancia de seguridad

Es fundamental aumentar la distancia con el vehículo que va delante. Esto proporciona un margen de tiempo mayor para frenar de manera segura si el vehículo se detiene repentinamente.

d. Uso de luces de emergencia

En condiciones de muy baja visibilidad, especialmente durante la noche, se recomienda encender las luces de emergencia o los direccionales, para hacer que la motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo sean más visibles a otros conductores.

e. Estar atento a las señales de la vía

Observar y seguir la demarcación vial es crucial en situaciones de baja visibilidad. Las líneas pintadas, captaluces y otras señales ayudan a mantenernos dentro de nuestro carril y evitar salidas de la vía.

f. Precaución en cruces ferroviarios

En zonas con baja visibilidad, es vital estar alerta en los cruces del ferrocarril, ya sean semaforizados o no, y reducir la velocidad al acercarse a ellos.

2. Detenciones y Paradas en Condiciones de Poca Visibilidad

ASPECTOS RELACIONADOS CON LA DISTANCIA SEGURA ENTRE VEHÍCULOS

PROCEDIMIENTOS PARA DETENERSE

Cuando la visibilidad se reduce drásticamente por niebla, polvo o humo, y se hace riesgoso continuar, se debe buscar un espacio seguro en el borde de la vía para detenerse. Colocar el direccional antes de parar y alejarse a una distancia segura de la carretera.

CONducir EN ZONAS CON HUMO DENSO

En caso de humo por quemas cercanas, es preferible seguir avanzando a baja velocidad en lugar de detenerse, ya que detenerse en zonas con fuego cerca puede exponer a un riesgo mayor.

PRECAUCIÓN EN CAMINOS CON POLVO

En caminos de lastre o de tierra, no orillarse demasiado, ya que puede haber declives, obstáculos como piedras, ramas o cajas de alcantarillas que podrían provocar colisiones o caídas.

REVISIÓN CONSTANTE DE RETROVISORES

Al disminuir la velocidad o detenerse en condiciones de baja visibilidad, se debe estar atento a los retrovisores para monitorear la proximidad de otros vehículos y evitar posibles colisiones.

ADAPTACIÓN A LA NIEBLA

La niebla puede variar en densidad de forma rápida. Si la visibilidad es extremadamente baja, detenerse es una medida de precaución inteligente, ya que la niebla puede dispersarse en minutos.



05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 13

* Respuestas al final de los capítulos.

LA VÍA, EL ENTORNO Y CONDICIONES ADVERSAS

Medite en el recorrido de algún viaje que hace con frecuencia (aunque no sea en motocicleta) y compárelo con los riesgos que se mencionaron, así se hará una idea de cuáles de estos pueden aparecer en ese viaje y qué acciones puede realizar para prevenir accidentes:

Situación de riesgo	Acciones preventivas
Caídas de material.	
Apariciones inesperadas en la calle.	
Gente distraída.	
Presas.	

Situación de riesgo	Acciones preventivas
Lluvia.	
Hidroplaneo.	
Niebla, humo o ceniza.	
Mucho viento.	
Personas que conducen indebidamente.	
Baches en la vía.	

05

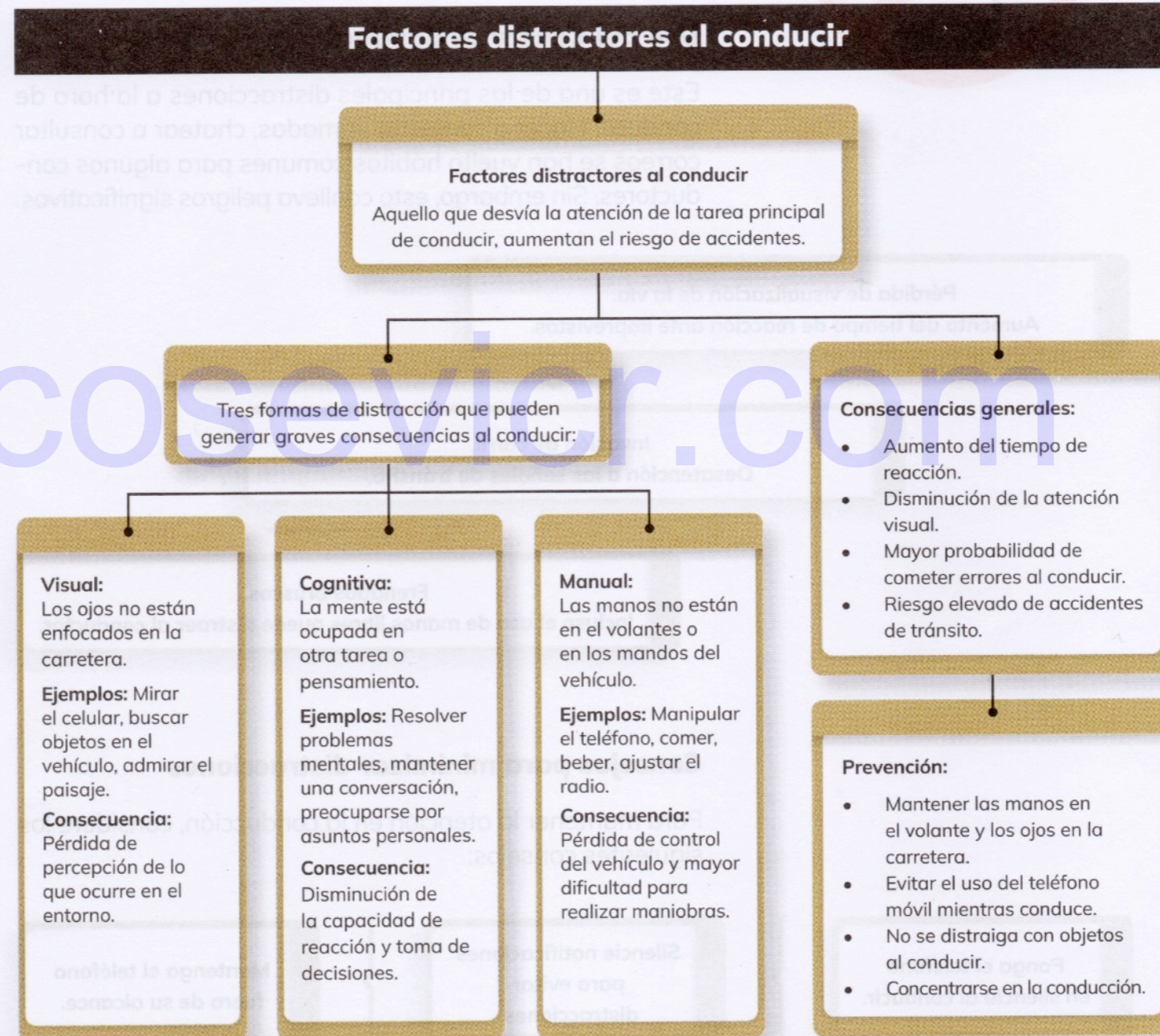
SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Situación de riesgo	Acciones preventivas
Puentes.	
Túneles.	
Curvas muy cerradas.	
Pendientes peligrosas.	
Salidas de calle de difícil visión.	

Al conocer los riesgos y tomar las medidas adecuadas, se disfruta de la experiencia de conducir de manera segura.

Factores de Distracción al Conducir

Observe la siguiente información respecto a la importancia de los factores distractores al conducir.



SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO



En adelante encontrará algunos de esos factores distractores que, por su importancia, se desarrollarán en su contenido con más profundidad. Esta información le será de utilidad, como un aporte significativo para la conducción segura.

Uso del Celular al Conducir

Este es una de las principales distracciones a la hora de conducir. Hacer o contestar llamadas, chatear o consultar correos se han vuelto hábitos comunes para algunos conductores. Sin embargo, esto conlleva peligros significativos:

Pérdida de visualización de la vía.
Aumento del tiempo de reacción ante imprevistos.

Invasión de carril.
Desatención a las señales de tránsito.

Frenados bruscos.
Incluso el uso de manos libres puede distraer al conductor.

Consejos para minimizar distracciones

Para mantener la atención en la conducción, considere los siguientes consejos:

Ponga el teléfono en silencio al conducir.

Silencie notificaciones para evitar distracciones.

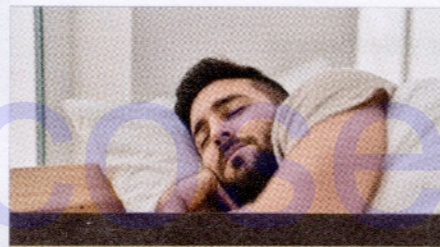
Mantenga el teléfono fuera de su alcance.

Si utiliza el celular como navegador, hágalo solo para planificar su viaje, evitando que se convierta en un distractor.

El Sueño, la Fatiga y la Conducción

La fatiga reduce la atención, aumenta las posibilidades de cometer errores y obliga a tomar más riesgos. También disminuye el campo de visión, alarga el tiempo de reacción, dificulta la coordinación y la fuerza muscular.

Recomendaciones para evitar la fatiga



Priorice el descanso:
Asegúrese de haber dormido lo suficiente.



Evite comidas pesadas,
alcohol y medicamentos
que puedan causar sueño.



Escuche a su cuerpo: Si
siente sueño, cansancio o
dolor, deténgase y descance.



Manténgase hidratado.



En viajes largos: Pare en un
lugar seguro y visible cada
2 horas, al menos 20 minutos.
Baje del vehículo y estírese.

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Consejos prácticos

Descanso en viajes largos.

Deténgase 20 minutos cada dos horas o cada 150-200 kilómetros. Las personas mayores deben descansar cada hora y media.

Realice pausas activas.

Pasee durante 5 o 10 minutos, beba agua y lávese la cara.

Si siente sueño.

Es mejor parar y despejarse.

Precaución en viajes nocturnos.

Asegúrese de haber descansado bien antes de viajar de noche.

Mentalícese antes de un viaje largo.

Reconozca que tomará varias horas. Evite metas de tiempo o velocidad que puedan llevar a riesgos innecesarios.

Evite.

Conducir sin descanso nocturno adecuado.

Si tiene.

Fibromialgia, no se recomienda conducir.



Es mejor tomar un poco más de tiempo y descansar y evitar algún accidente.

El Consumo de Alcohol y Otras Drogas Ilícitas

Consumir alcohol y otras drogas ilícitas reduce la capacidad para pensar claramente y realizar habilidades físicas con destreza. Afecta el proceso de decisión y el juicio necesario para operar una motocicleta o bien cualquier vehículo.

Los efectos de estas sustancias están determinados por diferentes aspectos, ya que no a todas las personas les afecta de la misma forma:






- Las condiciones personales como la edad, el hábito y la costumbre.
- La constitución física de la persona.
- Modalidades de la ingestión: la cantidad de bebida, su concentración, en ayunas o durante las comidas, tiempo o ritmo de consumo de la bebida, si el alcohol esté gasificado o caliente. Dependiendo de las condiciones se puede potenciar la rapidez de aparición del alcohol en sangre.
- El alcohol es un tóxico que afecta al sistema nervioso central y que siempre tiene efecto depresor, aunque se manifiesta primero con una aparente estimulación por un cuadro de excitación y posteriormente por sedación.

Algunos de los efectos que se pueden presentar por la ingesta de alcohol y otras drogas ilícitas, que afectan la conducción son:

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO





Efectos en la conducción al haber ingerido diferentes sustancias ilícitas

	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación ocular y fatiga visual. • Ilusiones ópticas. • Mayor sensibilidad a la luz. • Problemas en la visión de los colores. • Riesgo de efecto rebote (sueño repentino).
	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de euforia e imprevisibilidad. • Falsa sensación de seguridad. • Comportamientos violentos. • Conductas competitivas y agresivas. • Sobrevaloración de la capacidad.
	<ul style="list-style-type: none"> • Alteración de la percepción del espacio y del tiempo. • Disminución de los reflejos y de la capacidad de reacción. • Dificultad para mantener la concentración. • Distracciones frecuentes debido a estímulos externos.
	<ul style="list-style-type: none"> • Lentitud en las reacciones. • Relajación excesiva y somnolencia. • Agotamiento físico y mental. • Menor concentración.
	<ul style="list-style-type: none"> • Episodios de depresión o de ansiedad. • Estado de agitación y de impaciencia. • Movimientos repetitivos. • Fuertes distorsiones de la realidad.

Es importante recalcar que desde la primera ingesta de cualquier sustancia ilícita o bien de alguna bebida alcohólica, se genera una disminución en nuestras capacidades para conducir, poniendo en peligro a los demás ocupantes del vehículo y a otros usuarios del sistema vial. Además de multas de mucho dinero, suspensión de la licencia y hasta terminar en la cárcel.

Existen otros aspectos que afectan la capacidad de conducir de la persona y, por tanto, pueden llegar a provocar accidentes de mayor o menor gravedad, estos son **los efectos secundarios de algunos medicamentos, incluso los que no precisan receta médica, pues estos pueden disminuir la capacidad de conducir de forma segura.**

Los efectos más importantes de algunos medicamentos sobre la capacidad para la conducción son:

Efectos en la conducción al haber ingerido medicamentos	
	<ul style="list-style-type: none"> Somnolencia.
	<ul style="list-style-type: none"> Pérdida de coordinación psicomotora (habla, movimientos, interacción) y reducción de reflejos. Trastornos del equilibrio o sensación de vértigo.
	<ul style="list-style-type: none"> Cambios de comportamiento, confusión, aturdimiento y mareos. Dificultad para la concentración.
	<ul style="list-style-type: none"> Problemas en la percepción sensorial, visual, auditiva y de las distancias.






En caso de consumir algún medicamento con o sin prescripción médica y que presentemos alguno de los efectos mencionados, lo mejor es detenerse.

La Edad como Factor de Riesgo

El riesgo de sufrir un accidente es mucho más alto en jóvenes, debido al proceso de maduración y búsqueda de identidad, además perciben en menor medida el riesgo, suelen tener poca experiencia y sobrevaloran su capacidad de reacción cuando se conduce.

Factores de riesgo asociados a la edad que ponen a los conductores adolescentes en riesgo:

Factores de riesgo asociados a la edad (adolescentes)

	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción del riesgo, creen que todo lo pueden hacer (cerebro aún en desarrollo). • Quieren demostrar independencia y valentía. • Sobrestiman sus habilidades.
	<ul style="list-style-type: none"> • Desean nuevas experiencias y emociones que consideran únicas (adrenalina, sensación de libertad). • Conducción a exceso de velocidad. • Rebeldía y competitividad.
	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de identidad (imitan conductas en la búsqueda de emociones). • Inexperiencia, impulsividad, inmadurez. • Se dejan influenciar por los demás jóvenes. • Se distraen con facilidad.
	<ul style="list-style-type: none"> • No suelen utilizar los dispositivos de seguridad. • Exhibicionismo.
	<ul style="list-style-type: none"> • Uso y abuso de alcohol y otras drogas ilícitas. • Vulnerables a las incitaciones y estímulos.

Por otra parte, a medida que la edad avanza, se presenta una disminución en las funciones motoras, sensoriales y cognitivas lo cual nos expone a mayores riesgos de sufrir un accidente de tránsito. El envejecimiento produce una disminución gradual y sutil: en la fuerza, la coordinación, el tiempo de reacción, la capacidad de concentración, la visión y la audición, lo cual puede afectar la conducción. Además, las afectaciones médicas aumentan generando el consumo de medicamentos.

La vista tiende a disminuir su capacidad, en especial en horas de poca luz; el desgaste en las articulaciones disminuye la capacidad de acción de las extremidades; y a nivel cognitivo, en conjunto con lo demás, puede haber una disminución en la capacidad de percepción y de reacción ante riesgo en carretera. Lo anterior se presenta, muchas veces, en la necesidad de más tiempo para poder reaccionar adecuadamente ante una situación de riesgo: más tiempo para identificar el peligro, más tiempo para accionar los frenos o para realizar alguna otra maniobra, así como una menor percepción del entorno y la presencia de otros usuarios.

El problema principal que puede surgir entre los conductores de este segmento de población es el del exceso de confianza, creyendo que la experiencia puede compensar los efectos de la edad.



05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 14

* Respuestas al final de los capítulos.

REFLEXIÓN SOBRE LOS CAMBIOS PRODUCTO DE LA EDAD

Reflexione acerca de las características de los conductores de más edad que conducen ya sea motocicletas, bicimotos, cuadraciclós o triciclos.

¿Qué cambios, como producto de la edad, podrían presentar estas personas que afecten su forma de conducir?

1. Envejecimiento natural.

¿Cómo afecta la conducción?

Posibles consecuencias:

2. Enfermedades crónicas.

¿Cómo afecta la conducción?



Posibles consecuencias:

3. Exceso de confianza.

¿Cómo afecta la conducción?

Posibles consecuencias:

a. *¿Cómo cree que podrían influir estos cambios en su seguridad al conducir?*

b. ¿Qué acciones podría tomar para adaptarse a estos cambios?

DECISIONES IMPORTANTES

Cierto motociclista ha decidido reunirse con unos amigos después de una larga semana de trabajo. Durante la reunión sus amigos consumen cannabis, y este motociclista, quien es consciente de los efectos que esta sustancia puede tener sobre la capacidad de conducción, decide aun así participar. A pesar de conocer los riesgos, al final de la noche esta persona siente que está lo suficientemente bien como para conducir su motocicleta, cuadraciclo, bicimoto o triciclo, de regreso a casa. Argumenta que es solo un corto trayecto y que se siente relajado, sin percibir ningún problema significativo en su capacidad para conducir.

La decisión importante surge cuando este motociclista debe elegir si realmente es seguro conducir bajo los efectos del cannabis o si debe tomar otra decisión, como pedir un transporte alternativo o esperar a que los efectos desaparezcan completamente, poniendo así en la balanza su seguridad y la de los demás en la vía.

Preguntas decisorias:

1. ¿Debe esta persona confiar en su percepción alterada por el cannabis para decidir si puede conducir?
2. ¿Qué responsabilidad tiene este motociclista hacia las demás personas que conducen y hacia peatones?

- 3. ¿Es correcto asumir que un trayecto corto justifica conducir bajo los efectos de una sustancia que claramente afecta el tiempo de reacción y la percepción del entorno?
- 4. ¿Qué implicaciones podría tener su decisión para su integridad y la seguridad de los demás?

Espacio para anotar sus conclusiones:

cosevicr.com

La Presión del Grupo, Relaciones de Género y la Conducción

La presión de grupo es la influencia que las personas de un círculo de amigos ejercen sobre un individuo para que actúe como la mayoría. Esta influencia puede ser positiva o negativa, y busca que todos se comporten de manera uniforme. La necesidad de pertenecer a un grupo y ser aceptado es especialmente importante durante la adolescencia, cuando se está formando la identidad.

Cuando la presión de grupo es positiva, puede ayudar a mejorar aspectos como el rendimiento académico y las relaciones sociales. Sin embargo, si es negativa, puede llevar a conductas de alto riesgo que afecten la salud y el bienestar. La baja autoestima y la preocupación por la opinión de los demás facilitan que las personas se dejen influir, especialmente si carecen de habilidades sociales o de comunicación.

Las reacciones ante la presión de grupo se pueden clasificar en tres categorías principales:

**Distorsión
de la percepción.**

Ocurre cuando una persona se adapta sin darse cuenta de que sus pensamientos han cambiado por la influencia de otros.

**Distorsión
del juicio.**

Implica que una persona duda de sus creencias y confía más en la mayoría, lo que refleja inseguridad y falta de confianza en sí misma.

**Distorsión
de la acción.**

Se manifiesta cuando alguien actúa como la mayoría por miedo a ser diferente o inferior, esa persona reprime sus opiniones y se alinea con el grupo.

El Estrés, la Ira y la Conducción

Estas condiciones pueden relacionarse con reacciones agresivas y hostiles en la conducción, ya sea por congestión vial o por maniobras de otros conductores, peatones o ciclistas.

La ira nos impulsa a actuar y defendernos de situaciones que percibimos como peligrosas, tanto físicas como psicológicas.

Sin embargo, si la ira no se controla, puede transformarse en agresividad e incluso violencia, afectando nuestra forma de conducir.

Esto altera nuestro estado de ánimo y aumenta la exposición a accidentes de tránsito.

Factores de riesgo del conductor

Uso de dispositivos móviles.

El sueño o la somnolencia.

La fatiga.

El consumo de alcohol.

Otras drogas, tabaco y medicamentos.

La edad y la madurez.

La presión del grupo y relaciones de género.

La ira.

El estrés.

CUANDO SE VIVEN SITUACIONES DE EMERGENCIA: DOS ESCENARIOS

En caso de accidentes de tránsito, principalmente si solo hay daños materiales, se requiere actuar de manera calmada y organizada. Los primeros momentos después de una colisión suelen ser confusos y estresantes, pero le ayudará a manejar mejor la situación si logra seguir un conjunto claro de pasos.

A continuación, se presenta una línea del tiempo que detalla las medidas generales a tomar en cuenta en caso de un accidente con daños materiales o un accidente de tránsito con víctimas. Esta guía le ayudará a saber exactamente qué hacer desde el primer instante del incidente hasta la llegada de las autoridades o la resolución del conflicto.

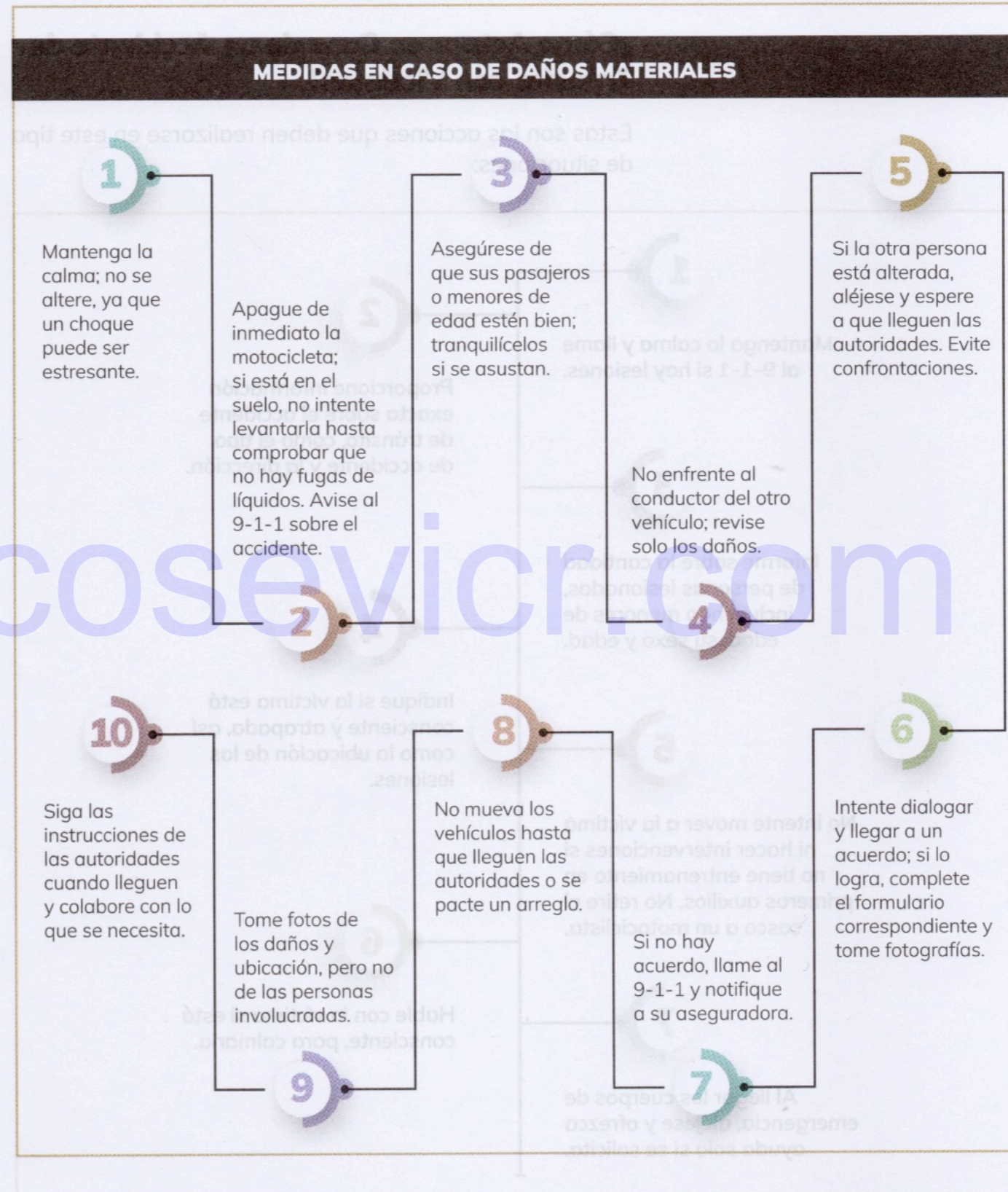
Medidas de Carácter General en Caso de Daños Materiales

Seguir estas medidas le permitirá enfrentar con serenidad y eficiencia un accidente de tránsito que solo haya causado daños materiales, protegiendo su bienestar y el de las demás personas involucradas.

Sin embargo, cuando un accidente resulta en víctimas, ya sea con lesiones o peor, la situación requiere un enfoque aun más delicado y urgente. A continuación, se presenta la forma en cómo se debe actuar en caso de un accidente de tránsito con víctimas, asegurando que todas las personas reciban la atención y el cuidado que necesitan en esos momentos críticos.

Aunque siempre hay que actuar con precaución al conducir, lo cierto es que nunca se está exento a sufrir algún accidente de tránsito, el cual puede ser solo con daños materiales o con algún nivel de lesiones entre las personas involucradas.

MEDIDAS EN CASO DE DAÑOS MATERIALES



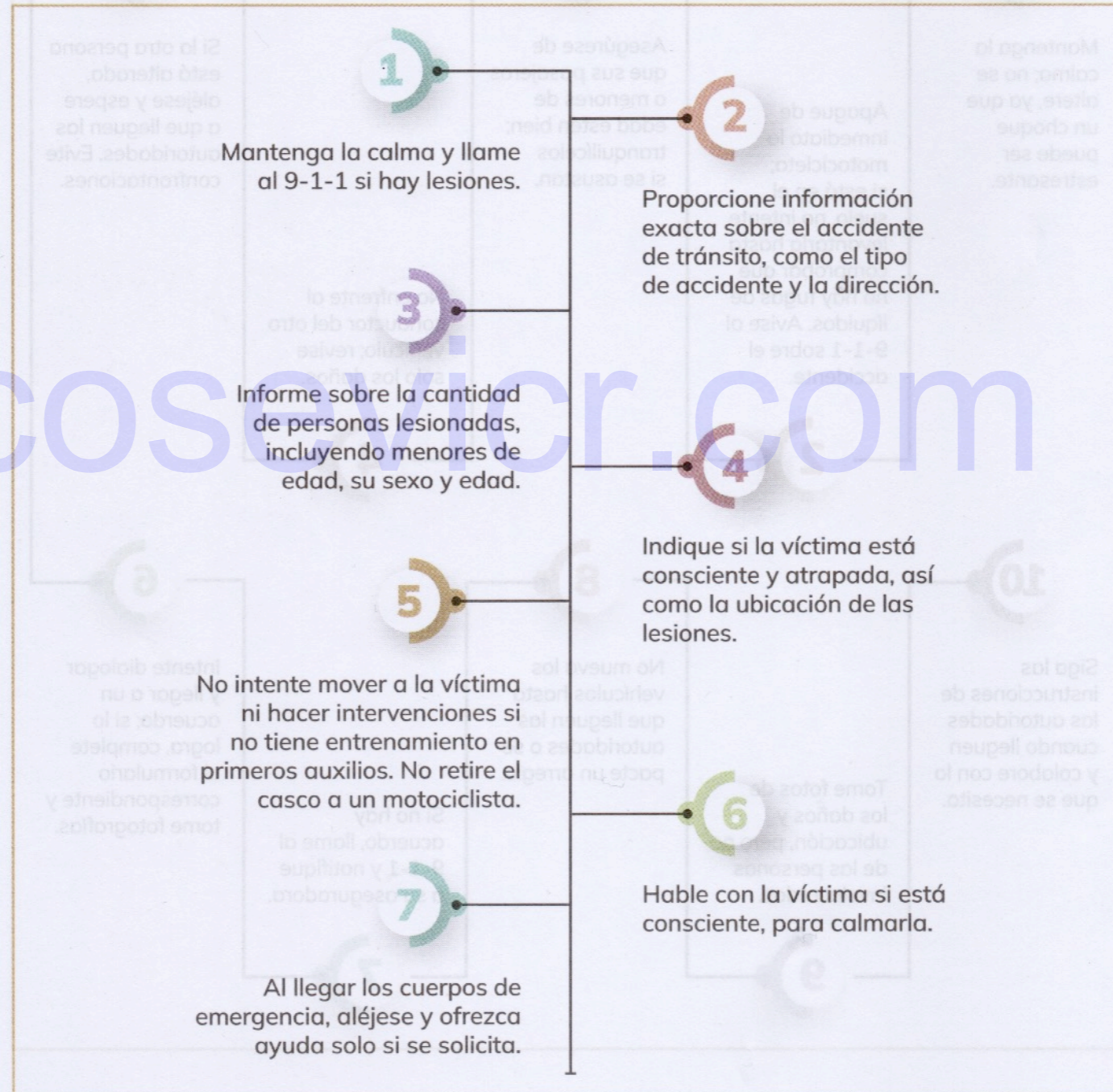
SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

¿Cómo Actuar en Caso de un Accidente de Tránsito con Víctimas?

Estas son las acciones que deben realizarse en este tipo de situaciones:



En cualquiera de los casos, es necesario mantener la calma y colaborar con las autoridades.

Información para brindar al 9-1-1

- Tipo de accidente: colisión, atropello, vuelco, salida de la vía, entre otros.
- Dirección lo más exacta posible (provincia, cantón, distrito, barrio, número de calle, puntos de referencia y cualquier otra indicación que permita al operador del 9-1-1 despachar a las instituciones de respuesta a emergencia más cercanas).
- Cantidad de personas lesionadas y si hay menor de edad involucrados.
- El sexo biológico de la víctima (hombre/mujer).
- La edad de la víctima (se la podemos preguntar si está consciente o un estimado).
- Indicar si la persona está consciente y si está o no atrapada dentro del vehículo.
- Tratar de identificar el lugar de la lesión (cabeza, cuerpo, extremidades), incluyendo si hay heridas abiertas que se puedan observar a simple vista.

PALABRAS CLAVE

Alcohol: Sustancia psico depresora que reduce las aptitudes para realizar actividades complejas, como conducir, afectando la capacidad de reacción.

Casco: Protección rígida diseñada para cubrir la cabeza y protegerla de impactos.

Deslumbramiento: Dificultad para ver debido a una fuente de luz intensa, la cual puede afectar la capacidad de conducir con seguridad.



Distorsión del juicio: Cambio en la forma en que se evalúan las situaciones debido a factores externos, como la presión de grupo, que puede llevar a una evaluación errónea del riesgo y decisiones inadecuadas al conducir.

Elementos de seguridad activa: Sistemas diseñados para prevenir accidentes, como el ABS y el control de estabilidad.

Elementos de seguridad pasiva: Equipos de protección personal que minimizan las lesiones en caso de un accidente, como el casco y los guantes.

Estrés térmico: Sensación de calor extremo y deshidratación que puede afectar negativamente el rendimiento del conductor.

Estrés: Reacción fisiológica y psicológica del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Se manifiesta en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento, puede afectar negativamente la capacidad de conducción, capacidad de concentración y reacción, comprometiendo así la seguridad al conducir.

Fatiga: Sensación de cansancio extremo que afecta tanto el rendimiento físico como mental. En la conducción, puede manifestarse: como fatiga física (resultado de intensa actividad) o como fatiga mental (asociada a estrés emocional o trabajo intelectual).

Guantes de motocicleta: Protección para las manos diseñada específicamente para motociclistas, ofreciendo protección contra impactos y abrasiones.

Hidroplaneo: Pérdida de adherencia de la llanta debido a una capa de agua entre la llanta y la carretera, aumentando el riesgo de accidentes.

Maduración psicoemocional: Proceso de desarrollo mental y emocional que influye en la capacidad de tomar decisiones y valorar los riesgos. Generalmente, finaliza alrededor de los 25-30 años, afectando la forma en que se enfrentan las situaciones de conducción.

Percepción del riesgo: Capacidad para entender y evaluar las posibles consecuencias de las acciones al conducir, incluyendo el potencial de causar un accidente y la severidad de sus secuelas. Una percepción distorsionada puede llevar a decisiones inseguras.

Presión de grupo: Influencia ejercida por amigos o compañeros para que una persona actúe según las normas del grupo, la cual puede afectar la toma de decisiones al conducir.

Psicomotor: Movimiento que pueden realizar las personas con las diferentes partes de su cuerpo. Para la conducción se requiere que estos movimientos sean coordinados y ágiles, no solo para ejecutar determinadas tareas, sino también para interactuar con las personas y con aquello que le rodea.

Seguridad vial: Conjunto de normas y medidas destinadas a prevenir accidentes de tránsito.

Visibilidad: Capacidad de percibir el entorno visualmente, esto es crucial para una conducción segura.

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

**EJERCICIO DE AUTOEVALUACIÓN**** Respuestas al final de los capítulos.***COMPLETE**

Lea las siguientes oraciones o preguntas y complete con las palabras adecuadas, según lo estudiado.

1. La parte del casco que protege los ojos recibe el nombre de _____
_____.
2. La homologación de un casco garantiza que cumple con ciertos estándares de _____.
3. La conducción bajo los efectos de sustancias ilícitas puede generar una sensación de _____.
4. Si el motociclista no llega a un acuerdo con la otra persona involucrada en el accidente, para reportar el accidente debe llamar al _____.
5. En caso de que alguna persona involucrada en el accidente de tránsito esté lesionada, es fundamental, si no se tiene entrenamiento en primeros auxilios, no intentar _____.

FALSO O VERDADERO

Lea las siguientes preguntas y marque con una X en el paréntesis, según corresponda a verdadero o falso.

6. ¿Es correcto enfrentar a la otra persona involucrada en el accidente de tránsito si se muestra alterada?

Verdadero. Falso.

7. ¿La conducción de una motocicleta es una actividad que solo requiere habilidades físicas?

Verdadero. Falso.

8. ¿El estrés y la fatiga pueden afectar la capacidad de reacción de un motociclista?

Verdadero. Falso.

9. ¿Es importante apagar la motocicleta y no intentar levantarla si quedó en el suelo hasta asegurarse que no hay fuga de líquidos?

Verdadero. Falso.

05

SEGURIDAD VIAL, FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO

ASOCIE

10. En la columna izquierda se presentan características del casco y en la columna derecha se presentan sus beneficios. Coloque dentro del paréntesis el número que relacione ambas columnas.

Características		Beneficios
Visera.	()	1. Proporciona comodidad y absorbe el sudor.
Certificación.	()	2. Aumenta la visibilidad en condiciones de poca luz.
Acolchado interior.	()	3. Garantiza que el casco cumple con estándares de seguridad.

11. En la columna izquierda se presentan algunos factores de riesgo y en la columna derecha se presentan sus descripciones. Coloque dentro del paréntesis el número que relacione ambas columnas.

Riesgo		Descripción
Adolescentes.	()	1. Pueden experimentar disminución en la visión, articulaciones y capacidad cognitiva, afectando la conducción.
Personas adultas mayores.	()	2. Influencia que puede llevar a la distorsión de la percepción y juicio de los jóvenes al conducir.
Presión de grupo.	()	3. Poseen mayor tendencia a manejar a velocidad excesiva y a subestimar situaciones peligrosas.

- 12.** En la columna izquierda encontrará algunas acciones en caso de accidente de tránsito y en la columna derecha encontrará las situaciones adecuadas. Coloque dentro del paréntesis el número que relacione ambas columnas.

Acción		Situación adecuada
No intervenir ni manipular a la víctima.	()	1. Si se puede llegar a un acuerdo sin intervención de las autoridades.
Tomar fotografías de la escena del accidente.	()	2. Para documentar los daños materiales.
Mantener la calma y dialogar con la otra persona involucrada.	()	3. Si no tenemos entrenamiento en primeros auxilios.