



**CAPACITACIÓN para la VIDA**  
Obtenga el máximo beneficio de su motocicleta



Para saber los motivos, vea nuestros videos en  
<http://www.dol.wa.gov/driverslicense/motorcycles.html>

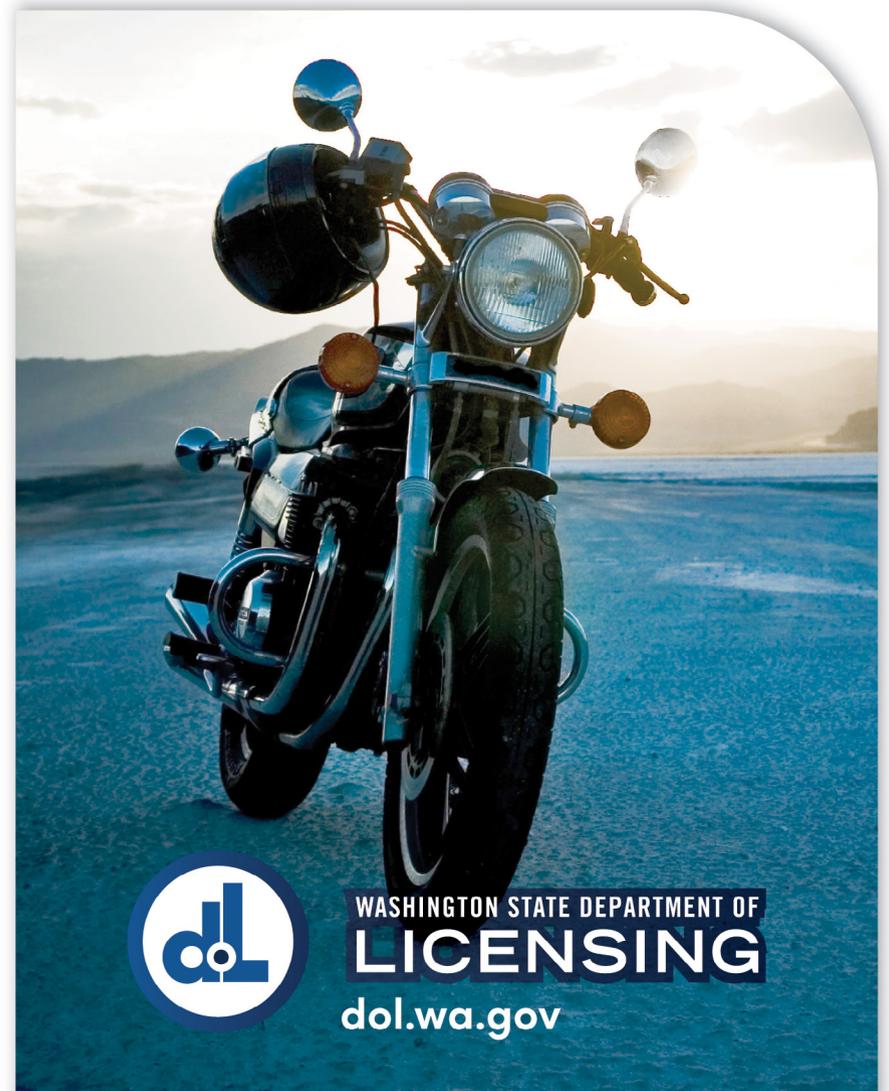


WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF  
**LICENSING**

520-407 (R/6/21)

# MANUAL DE MANEJO *DE MOTOCICLETAS*

Dos y tres ruedas



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF  
**LICENSING**  
[dol.wa.gov](http://dol.wa.gov)



# ÍNDICE

## PROGRAMA DE SEGURIDAD DE WASHINGTON PARA MOTOCICLETAS

Autorizaciones para motocicletas de dos y tres ruedas. . . . .	1-1
<b>Obtención del permiso o de la autorización. . . . .</b>	<b>1-2</b>
Tarifas de la autorización y del permiso. . . . .	1-3
Permisos para aprender a conducir. . . . .	1-3
<b>Capacitación y educación para el motociclista. . . . .</b>	<b>1-4</b>
Cursos educativos para conductores de motocicletas de dos ruedas . . . . .	1-4
Cursos para principiantes . . . . .	1-4
Cursos para conductores de nivel intermedio . . . . .	1-5
Cursos para conductores de nivel avanzado. . . . .	1-5
<b>Cursos educativos para conductores de motocicletas de tres ruedas. . . . .</b>	<b>1-6</b>
Cursos de motocicletas de tres ruedas para principiantes . . . . .	1-6
Cursos para conductores de motocicletas de tres ruedas de nivel avanzado . . . . .	1-6
<b>Prueba para obtener la autorización. . . . .</b>	<b>1-7</b>
<b>Transferencia de licencia de otro estado . . . . .</b>	<b>1-7</b>

## CÓMO PREPARARSE PARA CONDUCIR

<b>Genere su propia seguridad . . . . .</b>	<b>2-1</b>
<b>Genere su propia seguridad con equipo funcional. . . . .</b>	<b>2-2</b>
Cascos. . . . .	2-2
Tipos de cascos y fabricación . . . . .	2-3
La adecuación del casco . . . . .	2-4
<b>Protección para la vista . . . . .</b>	<b>2-4</b>
<b>Equipo de protección . . . . .</b>	<b>2-5</b>
Chaqueta y pantalones . . . . .	2-5
Botas y calzado . . . . .	2-6
Guantes . . . . .	2-6
Protección auditiva. . . . .	2-7
Comodidad y protección contra el clima . . . . .	2-7
Visibilidad. . . . .	2-7
Comprenda e inspeccione su motocicleta . . . . .	2-8

<b>Cómo elegir la motocicleta correcta . . . . .</b>	<b>2-8</b>
Conozca su motocicleta . . . . .	2-9
Controle su motocicleta . . . . .	2-9
Sea responsable y genere su propia seguridad . . . . .	2-11

## **CÓMO CONDUCIR UNA MOTOCICLETA DE DOS RUEDAS**

<b>La motocicleta justa para usted . . . . .</b>	<b>3-1</b>
<b>Diferencias entre las motocicletas de dos y tres ruedas . . . . .</b>	<b>3-1</b>
<b>Postura de manejo . . . . .</b>	<b>3-1</b>
Controles y manejo básicos . . . . .	3-2
Control del embrague y cambio de marchas . . . . .	3-3
Cómo doblar en una motocicleta de dos ruedas . . . . .	3-3
Curvas . . . . .	3-4
Pasos a seguir al tomar una curva . . . . .	3-4
Líneas de las curvas . . . . .	3-5
Observe, anticipéese, elija. . . . .	3-8
<b>Frenado . . . . .</b>	<b>3-8</b>
Cómo frenar en línea recta . . . . .	3-8
Cómo frenar en una curva . . . . .	3-9
Maniobras evasivas . . . . .	3-10
Paradas rápidas . . . . .	3-10
Giros bruscos . . . . .	3-10
<b>Cómo llevar pasajeros y carga . . . . .</b>	<b>3-11</b>

## **CÓMO CONDUCIR UNA MOTOCICLETA DE TRES RUEDAS**

<b>Tipos de vehículos de tres ruedas: el vehículo indicado para usted . . . . .</b>	<b>4-1</b>
Diferencias entre las motocicletas de dos y tres ruedas . . . . .	4-1
Ventajas . . . . .	4-2
Desventajas . . . . .	4-2
<b>Postura de manejo . . . . .</b>	<b>4-2</b>
Controles y manejo básicos . . . . .	4-3
Control del embrague y cambio de marchas . . . . .	4-3
<b>Características únicas de manejo . . . . .</b>	<b>4-4</b>
Cómo doblar en una motocicleta de tres ruedas . . . . .	4-4
Líneas de vuelco . . . . .	4-4
Sidecar en el aire e inversión en la forma de giro . . . . .	4-6
Desviación . . . . .	4-6

Curvas . . . . .	4-7
Pasos a seguir al tomar una curva . . . . .	4-8
Cómo girar con un triciclo . . . . .	4-9
Cómo girar con una motocicleta con sidecar . . . . .	4-9
Pendientes . . . . .	4-9
Derrape . . . . .	4-10
<b>Frenado . . . . .</b>	<b>4-10</b>
Cómo frenar en línea recta . . . . .	4-10
Cómo frenar en una curva . . . . .	4-11
<b>Maniobras evasivas . . . . .</b>	<b>4-11</b>
Paradas rápidas . . . . .	4-11
Giros bruscos . . . . .	4-12
Cómo llevar pasajeros y carga . . . . .	4-12

## **ESTRATEGIAS PARA LA CALLE**

<b>Estrategias para la calle . . . . .</b>	<b>5-1</b>
La importancia de ver y que lo vean . . . . .	5-1
Elección de carril . . . . .	5-1
Posición en el carril . . . . .	5-3
<b>Visibilidad . . . . .</b>	<b>5-4</b>
<b>Cómo crear tiempo y espacio . . . . .</b>	<b>5-5</b>
Distancia total de frenado . . . . .	5-5
Mire más lejos en el camino . . . . .	5-6
Distancia de seguimiento . . . . .	5-6
Los vehículos detrás . . . . .	5-6
Estrategia proactiva . . . . .	5-7
<b>Habilidades para sortear obstáculos del camino . . . . .</b>	<b>5-7</b>
Intersecciones . . . . .	5-7
Peligros de la superficie del camino . . . . .	5-8
Cómo cruzar un obstáculo . . . . .	5-10
Cambio de carril . . . . .	5-10
Cómo adelantarse . . . . .	5-10
Recomendaciones para conducir de noche . . . . .	5-11
Enfocarse en un objetivo . . . . .	5-12
<b>Cómo conducir en grupo . . . . .</b>	<b>5-12</b>
Espacio suficiente entre los conductores del grupo . . . . .	5-13
Formación escalonada . . . . .	5-13
Sea dueño de su propio viaje . . . . .	5-13

## **IMPEDIMENTOS**

<b>Tipos de impedimentos</b> .....	<b>6-1</b>
Alcohol y drogas .....	6-1
Marihuana .....	6-3
El alcohol y la ley .....	6-3
Consecuencias de una condena .....	6-3
Tecnología .....	6-4
El cuerpo y las emociones .....	6-4
Presión de los pares .....	6-5
Conducir en grupo .....	6-6
<b>Sea dueño de su viaje</b> .....	<b>6-7</b>
Nunca deje de capacitarse .....	6-7
Utilice el equipo adecuado .....	6-7
Enfrente la presión de los pares .....	6-7
Conduzca sobrio y sin distracciones .....	6-8
Genere su propia seguridad .....	6-8
Conduzca siempre dentro de su nivel de destreza .....	6-8
<b>Notas</b> .....	<b>7-1</b>

Esta guía no debe usarse como fundamento para reclamos o acciones legales. Las regulaciones del tránsito en ciudades, pueblos y países pueden ser más amplias que las leyes estatales, pero no pueden contradecirse. Si tiene interés en leyes específicas relacionadas con el manejo de vehículos motorizados, motocicletas y las licencias de conducir, consulte el Título 46 del Código Revisado de Washington (Revised Code of Washington, RCW) , Vehículos motorizados. Léalo atentamente.

Agradecemos que nos comparta sus comentarios o sugerencias. Envíe sus comentarios a la siguiente dirección:

**Motorcycle Safety Program**  
**Department of Licensing**  
**PO Box 9030**  
**Olympia, WA 98507**

Encuentre siempre la versión más reciente de esta guía e información actualizada en nuestro sitio web: **[www.dol.wa.gov](http://www.dol.wa.gov)**.

---

Este manual de manejo de motocicletas incluye información proveniente del NPSRI (National Public Services Research Institute, Instituto Nacional de Investigación de Servicios Públicos), de la NHTSA (National Highway Traffic Safety Administration, Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras), de la MSF (Motorcycle Safety Foundation, Fundación de Seguridad para Motocicletas), del ESC (Evergreen Safety Council, Consejo de Seguridad de Evergreen) y de la AAMVA (American Association of Vehicle Administrators, Asociación Estadounidense de Administradores de Vehículos Automotores).

Publicado por el Departamento de Licencias (Department of Licensing) del estado de Washington.

---

Estamos comprometidos a proporcionar acceso igualitario a nuestros servicios. Para obtener más información, visite [dol.wa.gov/access](http://dol.wa.gov/access) (los usuarios de TDD/TTY pueden llamar al 711).



# PROGRAMA DE SEGURIDAD DE WASHINGTON PARA MOTOCICLETAS

El Departamento de Licencias (Department of Licensing, DOL) del estado de Washington y el WMSP (Washington Motorcycle Safety Program, Programa de Seguridad de Washington para Motocicletas) brindan este manual con técnicas e información para motociclistas con o sin experiencia.

Nuestro objetivo es fomentar y promover la conducción segura de motocicletas a través de las siguientes medidas:

- programas de capacitación de calidad para motociclistas;
- campañas públicas informativas en todo el estado de Washington;
- emisión de permisos y autorizaciones a través de evaluaciones integrales.

Los cursos educativos que se ofrecen en Washington para capacitar a motociclistas tienen validez nacional. Las capacitaciones, que se subvencionan a partir de los fondos recaudados de las tarifas de autorización y los permisos para el uso de motocicletas, se realizan de manera local y las imparten las escuelas para conductores de motocicletas autorizadas por el DOL.

Para obtener más información sobre las tarifas de autorización y los permisos, las leyes aplicables a motocicletas o para encontrar un proveedor de pruebas o capacitaciones cerca, ingrese a [dol.wa.gov](http://dol.wa.gov).

## **Autorizaciones para motocicletas de dos y tres ruedas**

Debe tener un permiso o una autorización para motocicletas en su licencia de conducir para poder conducir motocicletas legalmente en las rutas del estado de Washington. Las leyes estatales lo obligan a recibir capacitación especial, a realizar otras pruebas y a obtener otras autorizaciones para conducir motocicletas de dos y tres ruedas debido a las diferencias en la forma de conducir.

Lo que necesita para estar autorizado legalmente a conducir:

- Si tiene una motocicleta de dos ruedas, debe tener una autorización o un permiso para motocicletas de dos ruedas.
- Si tiene una motocicleta de tres ruedas (motocicleta con sidecar, triciclo, triciclos motorizados, etc.), debe tener una autorización o un permiso para motocicletas de tres ruedas.

Se le podrá incautar la motocicleta si conduce en carreteras públicas sin la autorización o el permiso correspondiente. La multa mínima actual por conducir sin la autorización es de \$389.

El seguro de responsabilidad civil es obligatorio para todas las motocicletas según el RCW (Revised Code of Washington, Código Revisado de Washington) 46.30.020.

## **Obtención del permiso o de la autorización**

### ***Motocicletas de dos ruedas***

Tiene que aprobar una prueba básica de conocimientos y habilidades para obtener el permiso para motocicletas de dos ruedas. Además, tiene que aprobar una prueba avanzada de conocimientos y habilidades para obtener una autorización para motocicletas de dos ruedas. Se le solicitará que realice y apruebe las cuatro pruebas para obtener la autorización o el permiso para motocicletas de dos ruedas. Todas las pruebas deben realizarse en una de las escuelas de capacitación asociadas.

### ***Motocicletas de tres ruedas***

Tiene que aprobar una prueba de conocimientos para obtener el permiso para motocicletas de tres ruedas. Además, tiene que aprobar una prueba de habilidades para obtener una autorización para motocicletas de tres ruedas. Debe aprobar ambas pruebas para obtener una autorización para motocicletas de tres ruedas. Todas las pruebas deben realizarse en una de las escuelas de capacitación asociadas.

Para acceder a más información sobre cómo obtener un permiso o una autorización, visite nuestro sitio web:

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/motoendorsement.html>

Puede encontrar escuelas de capacitaciones o pruebas en:

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/mototraining.html>

Para obtener más información sobre las pruebas obligatorias, visite nuestro sitio web:

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/motowrittenskills.html>

Al igual que sucede en otros deportes, conducir motocicletas requiere habilidades mentales y físicas particulares. Por ello, se precisa de capacitación y práctica para desarrollar y mantener esas habilidades. Si no es competente en este deporte, puede sufrir consecuencias como lesiones graves o, incluso, morir. Le sugerimos que asista a más cursos de capacitación de nivel avanzado para perfeccionar sus habilidades mentales y físicas para conducir porque estas lo ayudarán a convertirse en un motociclista más confiable.

La legislación del estado de Washington obliga a todos los motociclistas menores de 18 años a que completen con éxito un curso aprobado de seguridad antes de solicitar la autorización. Los estudiantes menores de 18 años deben tener permiso de sus padres para poder realizar el curso de seguridad y solicitar una autorización.

### **Tarifas de la autorización y del permiso**

Puede encontrar las tarifas actuales del permiso y de la autorización para conducir motocicletas en el siguiente enlace:  
[dol.wa.gov/driverslicense/fees.html](http://dol.wa.gov/driverslicense/fees.html)

Los fondos de las tarifas de autorizaciones y permisos para el uso de motocicletas se destinan a subsidiar las clases de capacitación para la conducción segura de motocicletas, a promover la seguridad en el uso de motocicletas en todo el estado de Washington y a administrar programas.

### **Permisos para aprender a conducir**

- Los motociclistas deben tener por lo menos 16 años y tener una licencia de conducir actual de Washington.
- Los motociclistas con permiso para aprender a conducir no pueden llevar pasajeros ni conducir de noche.
- Los permisos se vencen después de 180 días y se pueden renovar una vez antes de que se venza el primer permiso. Si no renueva el permiso antes de la fecha de vencimiento, deberá realizar la prueba de nuevo para obtener un segundo permiso.
- Solo puede tener dos permisos en 5 años.

# Capacitación y educación para el motociclista

El Programa de Seguridad de Washington para Motocicletas lo invita a realizar tanto la capacitación inicial como la continua. Los motociclistas que no realizan los cursos oficiales de capacitación no aprenden aspectos claves que enseñan los instructores profesionales, como técnicas, estrategias para la calle y desarrollo de habilidades.

El Department of Licensing ha aprobado una variedad de cursos de capacitación para motocicletas de dos y tres ruedas destinados a nivel principiante, intermedio y avanzado y están disponibles en todo el estado de Washington. La realización de un curso de capacitación para el uso de motocicleta le posibilita la obtención de un descuento en el seguro para motocicletas. ¡Asegúrese de convertirse en el mejor en este deporte a través del aprendizaje de lo esencial, pero también de los consejos y trucos de los profesionales!

## Cursos educativos para conductores de motocicletas de dos ruedas

### *Cursos para principiantes*

Es un curso para motociclistas con poca experiencia o sin experiencia que, normalmente, dura dos días o más.

La capacitación para principiantes ofrece lo siguiente:

- Enseñanza presencial y materiales curriculares aprobados que cubren temáticas como el manejo básico de la motocicleta, técnicas de conducción, estrategias para la calle y equipo de protección.
- Uso de una motocicleta de capacitación en la clase (también puede usar la suya).\*
- Instrucciones prácticas de conducción en un área de capacitación protegida.
- Pruebas de conocimiento y habilidades para obtener el permiso como parte del curso.

\* Su motocicleta debe pasar por una inspección previa y usted debe brindar un comprobante de seguro si decide utilizarla.

### ***Cursos para conductores de nivel intermedio***

Este curso está diseñado para motociclistas reincidentes o para motociclistas con un conocimiento básico de motocicletas. La capacitación para conductores de nivel intermedio es un curso que suele durar un día y ofrece lo siguiente:

- Enseñanza presencial personalizada y materiales curriculares aprobados que cubren temáticas como técnicas de conducción, estrategias para la calle y equipo de protección.
- Uso de una motocicleta en la clase (también puede usar la suya).\*
- Instrucciones prácticas de conducción en un área de capacitación protegida.
- Pruebas de conocimiento y habilidades para obtener el permiso como parte del curso.

\* Su motocicleta debe pasar por una inspección previa y usted debe brindar un comprobante de seguro si decide utilizarla.

### ***Cursos para conductores de nivel avanzado***

Los cursos para motociclistas de nivel avanzado están diseñados por motociclistas experimentados y le darán la oportunidad de aumentar sus habilidades con su propia motocicleta.\*

Estos cursos pueden ofrecer lo siguiente:

- Práctica de conducción que incluye frenado, curvas y giros bruscos.
- Análisis de técnicas avanzadas y estrategias de defensa en la calle.
- Los estudiantes llevan su propia motocicleta a este curso.
- Es posible que se realice la prueba de autorización en este curso.

\* Debe tener comprobante de seguro y su motocicleta debe pasar por una inspección previa.

# **Cursos educativos para conductores de motocicletas de tres ruedas**

## ***Cursos de motocicletas de tres ruedas para principiantes***

Los cursos básicos para motocicletas de tres ruedas están diseñados para motociclistas con poca experiencia o sin experiencia en la conducción de motocicletas de tres ruedas. Este curso ofrece lo siguiente:

- Enseñanza presencial y materiales curriculares aprobados que cubren temáticas como el manejo básico de la motocicleta de tres ruedas, técnicas de conducción, estrategias para la calle y equipo de protección.
- Algunos lugares tienen motocicletas de tres ruedas a disposición, aunque los estudiantes pueden usar las suyas.\*
- Instrucciones prácticas de conducción en un área de capacitación protegida.
- Pruebas de conocimiento y habilidades para obtener la autorización como parte del curso.

\* Su motocicleta debe pasar por una inspección previa y usted debe brindar un comprobante de seguro si decide utilizarla.

## ***Cursos para conductores de motocicletas de tres ruedas de nivel avanzado***

Este curso está diseñado para aquellos con experiencia básica o intermedia en la conducción de motocicletas de tres ruedas y ofrece lo siguiente:

- Enseñanza presencial de nivel avanzado y materiales curriculares aprobados que cubren temáticas como técnicas de conducción, estrategias para la calle y equipo de protección.
- Instrucciones prácticas de conducción en un área protegida.
- Pruebas de conocimiento y habilidades para obtener la autorización como parte del curso.
- Los estudiantes llevan su propia motocicleta de tres ruedas a este curso. Debe tener comprobante de seguro y la motocicleta debe pasar por una inspección previa.

## **Prueba para obtener la autorización**

Las pruebas de conocimiento y habilidades para motocicletas de dos o tres ruedas se realizan en escuelas de capacitación contratadas por el DOL en todo el estado. No necesita realizar un curso de capacitación para poder realizar las pruebas para el permiso o la autorización.

Deberá esperar a que pasen tres días hábiles después de haber completado los exámenes correspondientes para poder dirigirse a la oficina de licencias para que le agreguen su autorización.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web:

Proveedores de pruebas o escuelas de capacitación aprobados por el DOL:

<https://www.dol.wa.gov/driverslicense/mototraining.html>

## **Transferencia de licencia de otro estado**

Cuando se transfiere una licencia de conducir de otro estado con una autorización actual y válida de la motocicleta a Washington, debe indicarle al personal del DOL que quiere transferir también la autorización.

Si desea obtener una autorización para una motocicleta de dos ruedas cuando transfiera una licencia de otro estado, debe presentar lo siguiente:

- Una autorización actual y válida para motocicletas de dos ruedas

Si desea obtener una autorización para una motocicleta de tres ruedas cuando transfiera una licencia de otro estado, debe presentar lo siguiente:

- Una autorización actual y válida para motocicletas de tres ruedas\*

\* La documentación entregada debe indicar que aprobó un examen diferente e individual para motocicletas de tres ruedas en el estado desde donde la transfiere. Si no hay evidencia de que haya realizado un examen diferente e individual para motocicletas de tres ruedas, se le brindará solamente una autorización para motocicletas de dos ruedas.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web:

Para conocer las ubicaciones de la oficina de servicios de licencias de conducir del DOL visite: <https://fortress.wa.gov/dol/dolprod/dsdoffices/>



# CÓMO PREPARARSE PARA CONDUCIR

## Genere su propia seguridad

Al igual que cuando conducimos un automóvil, la elección de conducir una motocicleta implica ciertos riesgos. Sin embargo, los motociclistas se enfrentan a riesgos diferentes como la tracción, el clima, o posibles peligros en la carretera. Todos estos riesgos representan desafíos que normalmente no experimentan quienes conducen automóviles.

Además de estos riesgos, hay factores relacionados a diferentes cuestiones:

- **Protección:** la falta de protección que sí tienen los vehículos; no hay cinturones, airbags, ni carrocería de acero.
- **Estabilidad:** hay diferencia en la estabilidad y el equilibrio (cuatro ruedas vs. dos o tres ruedas).
- **Tracción:** los peligros de la superficie afectan más a los vehículos de dos ruedas que a aquellos de cuatro ruedas.
- **Comodidad:** los motociclistas están más expuestos a elementos que los conductores de automóviles.
- **Visibilidad:** las motocicletas son más difíciles de ver que los automóviles.

La mayoría de los accidentes con motocicletas implican varios factores de riesgos todos juntos y al mismo tiempo. A modo de ejemplo, piense en una torre de bloques. Cada bloque representa un riesgo diferente que el motociclista debe conocer y aprender a controlar. Si la torre es muy alta, se cae. Lo mismo puede pasar al conducir: muchos riesgos al mismo tiempo pueden causar una caída. El desarrollo y la práctica constantes de las habilidades físicas y mentales para conducir pueden ayudarlo a reducir o eliminar muchos riesgos.

¿Elegir conducir una motocicleta aumenta la cantidad de riesgos en comparación con conducir un automóvil? Sí. Conducir una motocicleta es diferente de conducir un automóvil porque debe pensar como motociclista y no como conductor de automóvil. Debe aumentar su conciencia del entorno y cómo manejar el vehículo, mientras responde de manera proactiva a los riesgos.

¿Existen maneras de controlar los riesgos de forma activa? Puede controlar algunos de esos riesgos si se prepara para cada vez que conduzca. ¿Su cuerpo está protegido? ¿Su motocicleta está lista? ¿USTED está listo?

Recuerde que sus propias habilidades y su comportamiento es el mayor riesgo para usted como motociclista. Reconozca, acepte y controle sus riesgos.

## **Genere su propia seguridad con equipo funcional**

Una manera de controlar los riesgos es elegir un equipo que ofrezca lo siguiente:

- **Protección** tanto contra la abrasión como contra el impacto
- **Comodidad** para concentrarse en la carretera
- **Visibilidad** para ayudarlo a que los demás lo vean

El equipo de protección puede reducir los riesgos de manera significativa porque le brinda protección en caso de accidente, comodidad en diferentes condiciones climáticas y visibilidad para que los demás en la carretera puedan verlo.

### **Cascos**

La causa de muerte más común en accidentes de motocicletas es el traumatismo de cráneo. Sin importar la velocidad, en caso de accidente, los motociclistas con casco tienen más posibilidades de sobrevivir a las lesiones en la cabeza que aquellos que no llevan casco. Lo más importante que puede hacer para reducir el riesgo y aumentar sus posibilidades de sobrevivir a un accidente es usar un casco de calidad, del tamaño apropiado y que esté ajustado de manera segura.

Para conducir de manera legal en Washington, se le solicita que use un casco que cumpla con las pautas establecidas por el DOT (Department of Transportation, Departamento de Transporte). Si el casco cumple con las pautas del DOT, llevará etiquetas que digan "DOT" en la parte trasera exterior y en el interior del casco.

Los cascos Novelty no cumplen con las pautas del DOT y no pueden utilizarse en las vías públicas cuando se conduzca una motocicleta de dos o tres ruedas.

## Tipos de cascos y fabricación

Los cascos vienen de diferentes estilos (Figura 2-1): casco integral (A), casco abatible o modular (B), casco trial (C) y casco calimero (D). En caso de accidente, los calimeros y triales no brindan protección en el mentón ni el rostro. El casco integral se considera el más seguro, ya que brinda la mejor protección en esas áreas.

Sin importar el estilo, se requiere que los cascos que cumplen con las pautas del DOT tengan lo siguiente:

- una carcasa resistente ante el impacto;
- una capa interna para amortiguar el impacto, que suele ser de espuma de EPS (Expanded Polystyrene, polipropileno expandido);
- una capa que brinde comodidad (almohadilla);
- un sistema de retención que se ajuste al cuello o al mentón.

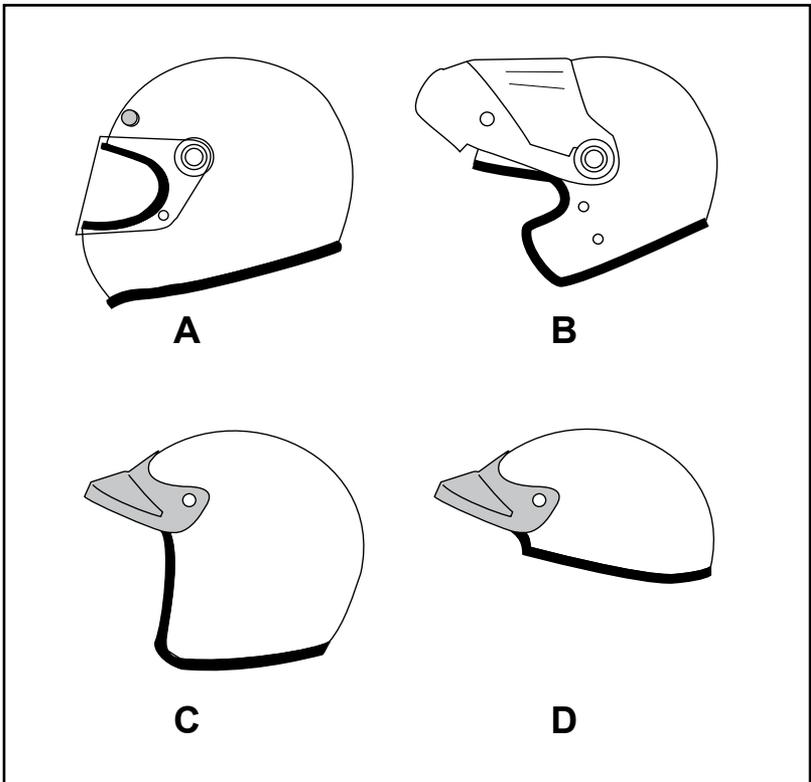


Figura 2-1  
Tipos de cascos

El casco se debe reemplazar si tiene defectos obvios, como fisuras o tiras desgastadas, y después de un accidente. Muchos fabricantes recomiendan reemplazar el casco cada cinco años debido al desgaste que sufren con el tiempo los materiales de protección.

Además de cumplir con las pautas del DOT, los cascos pueden tener otras certificaciones de seguridad. Las más comunes son Snell (de la fundación Snell Memorial Foundation) y ECE (Economic Commission for Europe, Comisión Económica para Europa). Debe indagar sobre los distintos estilos de casco y certificaciones para determinar cuál es mejor para usted. Recuerde, los cascos autorizados por ley en Washington deben cumplir, al menos, con las pautas del DOT.

Otra consideración al momento de elegir un casco es de qué manera puede ayudarlo a que los demás lo vean en la carretera. Que lo vean es importante para reducir los riesgos. Por lo tanto, considere cambiar un casco de color oscuro por uno de color brillante o blanco.

## **La adecuación del casco**

Aparte de los estilos y las certificaciones, uno de los factores más importantes de la protección que brinda el casco es el calce. El casco debe calzar perfecto: no debe ser muy ajustado para que no cause dolor de ningún tipo y tampoco debe estar suelto de modo que se mueva o se salga cuando lo use.

Los fabricantes de cascos hacen cascos para diferentes tipos de cabezas. Investigue las distintas marcas para determinar cuál se adecua mejor a usted.

Los cascos con el calce apropiado y que cumplen con las pautas del DOT no bloquean ni obstruyen la visión central ni periférica del motociclista. Los cascos con el calce adecuado no obstruyen los sonidos que los motociclistas necesitan escuchar. Viaje seguro y use siempre un casco de calidad, que le calce bien y que cumpla con las pautas del DOT. Eso le ofrece la mejor protección, comodidad y visibilidad.

## **Protección para la vista**

La legislación de Washington solicita que use protección para la vista cuando conduzca en vías públicas, a menos que su motocicleta tenga parabrisas. También pueden usarse gafas protectoras para la vista, pero estas o incluso tener un parabrisas no lo protege contra los elementos del entorno ni de los elementos que puede haber en la carretera.

Los lentes o los lentes de sol normalmente tampoco brindan la protección suficiente, ya que la mayoría no son resistentes a rupturas y pueden salirse si gira la cabeza y conduce a altas velocidades.

Un casco con protección facial plástica y resistente no solo ofrece la mejor protección para la vista, sino que también protege su rostro en caso de accidente. Todos los problemas ya mencionados son distracciones y pueden causar dolor, pero pueden volverse letales si no es capaz de concentrarse en la carretera debido a que su visión está comprometida.

Para que la protección del rostro y la vista sea efectiva, debe tener las siguientes características:

- no tener rayas;
- ser resistente al impacto;
- otorgar una visión frontal y lateral claras;
- ajustarse de manera segura al casco para evitar que se salga;
- permitir que pase aire para reducir la humedad;
- brindar espacio suficiente para que quepan los lentes o los lentes de sol, de ser necesario.

No se debe usar protección para la vista que sea de color durante condiciones de baja visibilidad como al anochecer o cuando se conduce en condiciones climáticas adversas como neblina o lluvia.

## **Equipo de protección**

El equipo mínimo de protección requerido para conducir en el estado de Washington es el casco aprobado por el DOT y la protección para la vista, pero piense si eso sería suficiente para proteger su cuerpo en el caso de un accidente grave. ¿No debería usar la mayor cantidad de equipo de protección posible en todo momento? La respuesta es Sí.

## **Chaqueta y pantalones**

El equipo de protección para motocicletas suele diseñarse para que sea diferente de la ropa habitual. Muchas chaquetas para motociclistas tienen mangas que son más largas y son más largas en la espalda. Esto mejora el calce cuando el motociclista se inclina hacia adelante para alcanzar el manillar. El equipo debe tener el calce apropiado y debe permitirle moverse con libertad.

Los equipos para motociclistas hechos de cuero o de un material grueso y resistente a la abrasión ofrecen la mejor protección. La tela vaquera no brinda protección contra la abrasión. Para protegerse contra el impacto, debe elegir equipos que tengan piezas de protección en áreas críticas como las rodillas, los codos, los hombros, las caderas y la espalda.

Usar una chaqueta y un pantalón diseñados para motociclistas puede ayudarlo a sentirse más cómodo y distraerse menos en condiciones climáticas diversas. Durante el clima frío, un equipo apropiado puede ayudarlo a prevenir hipotermia, que se da cuando la temperatura de su cuerpo disminuye demasiado. La hipotermia es peligrosa porque provoca pérdida de la función física y mental.

Una chaqueta y un pantalón para motociclistas pueden protegerlo contra los efectos de un colapso por calor o deshidratación debido a las altas temperaturas. Intente encontrar un equipo con orificios o malla transpirable que lo proteja del sol directo y el viento, pero que también permita la corriente de aire para mantenerlo fresco. Mientras más cómodo esté, más podrá enfocarse en conducir de manera segura.

## **Botas y calzado**

Las botas y el calzado diseñados para conducir motocicletas deben ser resistentes, pero también ser lo suficientemente altos como para cubrir los tobillos. El calzado apropiado para motociclistas debe tener áreas reforzadas en los tobillos, las canillas, los dedos de los pies y los talones para lograr mayor soporte y protección. Los motociclistas deben usar calzado que tenga suelas de material duro, duradero y antideslizante. Recuerde que los tacones deben ser bajos para que no se enganchen en superficies rugosas, pero también para que entren en las pedaleras y los controles. Los cordones deben estar metidos hacia adentro para evitar que se enreden en partes de la motocicleta.

## **Guantes**

El instinto natural que tenemos al caer es poner las manos frente a nosotros. Si bien esta no siempre es la manera correcta de caer, corremos el riesgo de lesionarnos las manos. Los guantes para motociclistas normalmente están hechos de cuero o de algún otro tipo de tela y suelen incluir protección adicional como almohadillas y partes rígidas en áreas de potencial impacto. Pruebe distintos pares de guantes y asegúrese de que calcen bien, pero que no restrinjan el movimiento. Asegúrese de que no haya costuras que le puedan causar daño en los dedos o en las manos. Los guantes especiales para motociclistas deben tener buen calce para ofrecer un buen agarre y control y, al mismo tiempo, brindar protección para sus manos y dedos.

## **Protección auditiva**

Incluso con un casco integral, el ruido de la motocicleta y el ruido de la corriente de aire alrededor del casco pueden ser fuertes. La exposición a largo plazo al ruido del viento y de la carretera puede causarle un daño auditivo permanente.

Una buena protección auditiva reduce el nivel de ruido nocivo, a la vez que permite escuchar los sonidos importantes, como bocinas y sirenas. Independientemente de la marca o el estilo del casco que elija, también debe elegir protección auditiva adicional para reducir el riesgo de la pérdida auditiva.

Nota: El uso de protección auditiva interna (tapones) es legal en Washington, pero no es legal el uso de auriculares internos (auriculares de botón).

## **Comodidad y protección contra el clima**

Debe tener en cuenta las condiciones ambientales para vestirse de manera adecuada. ¿Su equipo le permite estar cómodo y alerta a las situaciones que pueden presentarse al conducir? Muchos motociclistas usan varias capas de ropa para enfrentar las diversas condiciones climáticas.

Conducir una motocicleta en temperaturas frías puede generar que sienta frío muy intenso, tenga fatiga o, incluso, sufra de hipotermia. Por el contrario, conducir bajo el calor extremo puede causar insolación, quemaduras, deshidratación y fatiga. Elija un equipo que lo ayude a reducir los riesgos ambientales: si se distrae por las condiciones climáticas, se reduce su capacidad para concentrarse en conducir de manera segura.

## **Visibilidad**

Uno de los comentarios más comunes de los conductores de automóviles después de sufrir un accidente contra una motocicleta es: "No vi la motocicleta". Suele ser más difícil ver las motocicletas porque son más pequeñas de perfil y también porque tienen luces más pequeñas. Como motociclista, es su responsabilidad hacerse ver. Una de las mejores maneras de reducir el riesgo es elegir un equipo para motocicletas que le permita ver y que otros lo vean. Asuma que otros conductores no pueden verlo y use un equipo con colores brillantes y reflectantes para ayudarlos a que lo vean. Si prefiere usar un equipo negro, debe usar entonces un chaleco reflectante de alta visibilidad sobre la chaqueta durante todo el viaje.

## **Comprenda e inspeccione su motocicleta**

Las estadísticas muestran que la mayoría de los accidentes ocurren cuando el motociclista tiene menos de seis meses de experiencia conduciendo su moto actual, independientemente del nivel de experiencia.

Puede reducir el riesgo de sufrir un accidente de la siguiente manera:

- Elija una motocicleta del tamaño y tipo adecuados para su nivel de habilidad.
- Familiarícese con los controles, el rendimiento y las capacidades de manejo de su motocicleta.
- Realice inspecciones previas de la motocicleta y manténgase al día con el mantenimiento.

## **Cómo elegir la motocicleta correcta**

Seleccione la motocicleta que se adecue mejor a usted y al tipo de uso que planea darle. Las motocicletas de dos y tres ruedas vienen en una amplia gama de tamaños y estilos y no todas las motocicletas cumplen los mismos objetivos: una motocicleta crucero probablemente no sea la mejor opción para un viaje todoterreno; una motocicleta pequeña doble propósito puede no tener la capacidad suficiente para llevar equipaje si quiere hacer un viaje de varios días; una motocicleta deportiva no es tan cómoda para los pasajeros como sí lo es una motocicleta con sidecar, por ejemplo.

Pruebe sentarse en la motocicleta que planea comprar y pregúntese lo siguiente:

- ¿Puede alcanzar todos los controles fácilmente?
- ¿El tamaño, el peso y la potencia son las adecuadas para su comodidad y nivel de experiencia?
- ¿El estilo cumple con sus necesidades?

Los novatos deben comenzar con motocicletas más pequeñas y livianas porque son más fáciles de controlar, menos intimidantes y más fáciles de maniobrar.

Tenga en cuenta el uso que le dará a la motocicleta: ¿la usará para recreación, turismo, recorrer la ciudad, ir a trabajar?

Las motocicletas vienen con diferentes diseños y estilos para adecuarse a los diferentes usos. Ya sea que elija una motocicleta doble propósito, una crucero, una estándar, una deportiva, un triciclo o una motocicleta con sidecar totalmente equipada, lo importante es elegir una motocicleta diseñada para el uso que usted prefiera y para su nivel de competencia a fin de disminuir los riesgos y disfrutar más el viaje en la carretera.

## **Conozca su motocicleta**

Una vez que ya tenga la motocicleta en su hogar, o incluso si pide una prestada, tómese el tiempo para conocerla. Familiarícese con los controles y aprenda a usarlos. Usar controles que no conoce puede ser una gran distracción y un motociclista distraído puede generar un accidente.

Cada motocicleta de dos o tres ruedas tiene su propia manera de usarse. Tenga especial cuidado con cualquier motocicleta que no conozca, independientemente de cuánta experiencia tenga usted.

Encuentre una zona despejada y segura en donde pueda practicar la ubicación y el uso de los controles. Practique maniobras a velocidad baja, vueltas, paradas y giros bruscos. Tome un curso avanzado de capacitación para mejorar sus habilidades y familiarizarse con la nueva motocicleta.

## **Controle su motocicleta**

La fuente principal de información sobre su motocicleta, incluidas las especificaciones, cómo manejarla y el mantenimiento sugerido, está en el manual de propietario. Léalo y compréndalo. La motocicleta seguirá funcionando como nueva si le hace el mantenimiento adecuado.

La motocicleta necesita de atención más frecuente que un automóvil. En general, una falla técnica menor en un automóvil no es más que un inconveniente para el conductor. La misma falla en una motocicleta puede resultar en una avería o incluso peor: en un accidente. Asegúrese de saber si algo funciona mal en su motocicleta antes de salir a la carretera.

Para conocer la condición mecánica actual de su motocicleta, realice inspecciones previas. Una inspección previa a salir a la carretera implica una verificación rápida y fácil de los componentes esenciales y solo lleva unos minutos. Las inspecciones a su motocicleta tienen que ser parte de su rutina al igual que cuando verifica el pronóstico del tiempo antes de salir a la carretera.

Una lista de control conveniente para la inspección previa debe considerar lo siguiente:

**T – Tires and Wheels  
(Neumáticos y llantas)**

- Presión de aire
- Huella
- Laterales fisurados, neumáticos abollados, rayos flojos

**O – Oil and Other Fluids  
(Aceite y otros fluidos)**

Niveles

Pérdidas

**L – Levers and Controls  
(Palancas y controles)**

Palancas y pedales

Cables

Mangueras

Acelerador

**L – Lights (Luces)**

Faro

Luces traseras y luz de freno

Guiños

Cambios

**S – Suspension and Drivetrain  
(Suspensión y transmisión)**

Suspensión

Cadena, correa de transmisión  
o eje de transmisión

**S – Stands (Soporte)**

Soporte lateral

Soporte central  
(en caso de tenerlo)

\* Nota para las motocicletas con sidecar: Asegúrese de que las conexiones entre el sidecar y la motocicleta sean seguras y que el freno del sidecar (si tiene) esté funcionando.

Además, el mantenimiento regular, como los ajustes o los cambios de aceite, es muy importante para la motocicleta, así como lo son para usted los chequeos de rutina que le hace su médico. Es normal que haya desgaste a medida que se usa la motocicleta.

Las inspecciones previas y el mantenimiento de rutina pueden ayudarlo a prevenir averías costosas.

## Sea responsable y genere su propia seguridad

Conducir una motocicleta requiere concentración, conciencia de la situación y habilidad física, ya sea que conduzca una motocicleta de dos o una de tres ruedas. Usted es la única persona responsable de los riesgos que toma al conducir. Es responsable de proteger su cuerpo de los riesgos usando todos los equipos de protección posibles. Es responsable del mantenimiento y de las inspecciones previas de su motocicleta.

Es responsable de evaluar y modificar su actitud psicológica antes de salir a la carretera.

También es responsable de identificar los niveles de experiencia y habilidades para estar seguro de conducir dentro de sus límites: siempre preste atención a las situaciones en donde experimenta presión de sus compañeros e intente no impresionar.

A veces, ser un buen motociclista significa reconocer cuando NO conducir: el riesgo aumenta de manera significativa cuando conduce estando enojado, enfermo o cansado.

Usted es siempre el responsable de sus acciones y del resultado de las decisiones tomadas. Por ejemplo: está esperando en un semáforo para doblar en una intersección y cuando la luz cambia a verde, se mueve sin ver primero el tráfico. Otro vehículo cruza con la luz roja y lo golpea. El conductor debería haber frenado, pero era su responsabilidad mirar antes de avanzar hacia la intersección. Tenga en cuenta que, si bien otro conductor puede estar en infracción, usted también tiene parte de la responsabilidad en un accidente. Piense siempre cómo puede evitar un accidente en diferentes momentos: ¿hay suficiente distancia de seguridad? ¿Ha pensado en una vía de escape? ¿Puede ver y pueden verlo? Usted siempre es más vulnerable a lesionarse en un accidente que un conductor de automóvil, sin importar quién está en infracción. Por eso, asegúrese de hacer todo lo posible por ser responsable de su propia seguridad.

Siempre que conduzca, piense que es invisible. Parte de conducir y protegerse es asumir que los demás usuarios de la carretera no pueden verlo. Acciones para intentar reducir las posibilidades de que ocurra un accidente:

- **Visibilidad:** use ropa de color y reflectante; use los faros delanteros y conduzca en la posición del carril donde mejor pueda ver y puedan verlo.

- **Intenciones comunicativas:** use los guiños, la luz de freno y las señales manuales cuando sea necesario.
- **Distancia:** mantenga la distancia de seguridad adecuada cuando se adelante, vaya detrás de otro vehículo o tenga otro vehículo atrás. De esta manera, siempre tendrá más tiempo de reacción ante los peligros.
- **Búsqueda activa:** busque continuamente y con toda la anticipación posible el camino de su recorrido para anticiparse a peligros potenciales.
- **Identificación y evaluación:** evalúe todos los peligros potenciales y pregúntese “¿Qué pasaría si...?”.
- **Siempre listo:** permanezca alerta y listo para usar sus habilidades para evitar accidentes, pero también tenga un plan de escape.

Notará una diferencia en sus niveles de confianza y seguridad en la medida que continúe aplicando las habilidades que aprenda en los cursos de capacitación. Los cursos de capacitación le brindan herramientas que le permiten generar su propia seguridad y solo depende de usted aplicarlas.

# CÓMO CONDUCIR UNA MOTOCICLETA DE DOS RUEDAS

## La motocicleta justa para usted

Al momento de elegir una motocicleta, piense para qué va a usarla a fin de elegir una motocicleta que se adapte a sus necesidades. Asegúrese de estar a gusto con el tamaño y el diseño de la motocicleta. Si puede, intente sentarse en diferentes motocicletas hasta que encuentre una donde esté cómodo. Tiene que poder alcanzar con facilidad todos los controles y poder usarlos. ¿Puede subirse y bajarse con facilidad? Elija una motocicleta en la que se sienta cómodo. Es más difícil estar concentrado en la carretera y visualizar de manera efectiva los peligros si no está cómodo.

Tenga en cuenta que su motocicleta debe contar con el siguiente equipo para poder circular de manera legal en las carreteras públicas del estado de Washington: espejos, silenciador, bocina, patente, faros delanteros, faros traseros y luces de giro.

## Diferencias entre las motocicletas de dos y tres ruedas

Se precisan diferentes capacidades de manejo para conducir una motocicleta de dos y una de tres ruedas. Es por eso que el estado de Washington le exige tener autorizaciones diferentes para cada una. Asegúrese de tener la autorización indicada para el tipo de motocicleta que desea conducir.

Finalmente, cuando haya comprado la motocicleta que se adecua mejor a su nivel de competencia y a sus necesidades, y cuando ya tenga el permiso o la autorización, será momento de practicar sus habilidades. Veamos algunas de las cosas que debería practicar.

## Postura de manejo

Para mantener el equilibrio, el control y estar seguro al conducir, practique la siguiente postura de manejo:

- **Cabeza y vista:** mantenga la cabeza y la vista al frente para poder visualizar con anticipación los peligros. Esta postura también ayuda a mantener el equilibrio y el control.

- **Cuerpo:** colóquese en una posición cómoda para que pueda operar todos los controles. La idea es que use los brazos para conducir la motocicleta y no para mantenerse erguido.
- **Asiento:** siéntese e inclínese hacia adelante para que sus brazos estén ligeramente doblados cuando tome el manillar. Doblar los brazos le permite girar el manillar sin tener que estirarse. Una postura relajada lo ayuda a controlar la motocicleta de manera que pueda reaccionar rápidamente y responder ante los peligros.

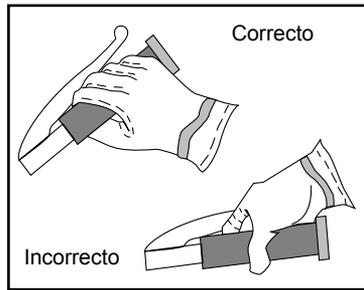


Figura 3-1  
Posición de la mano

- **Manos:** sostenga el manillar de forma firme cuando conduzca por superficies desparejas. Comience con la muñeca derecha en posición neutral, ya que eso previene usar demasiado el acelerador de manera involuntaria.

Ajustar el manillar para que sus manos estén a la altura de los codos, o por debajo de ellos, podría ser útil para que utilice los músculos indicados para conducir.

- **Rodillas:** manténgalas contra el tanque de combustible para mantener el equilibrio y el control al momento de girar, acelerar o frenar.
- **Pies:** colóquelos sobre el apoyapiés para mantener el equilibrio y el control, pero de manera que pueda alcanzar los pedales fácilmente. Mantenga los pies siempre sobre las pedaleras, porque puede lesionarse si arrastra los pies al conducir.

## Controles y manejo básicos

Si bien la mayoría de las motocicletas tienen los controles en ubicaciones similares, verifique en el manual de propietario de la motocicleta los detalles específicos de su motocicleta sobre la ubicación de los controles y cómo manejarlos.

Practique en un ambiente seguro y controlado hasta que se sienta cómodo con el manejo de cada control. Recuerde mantener la cabeza y la vista al frente para ver la carretera lo mejor posible y anticiparse a los peligros.

## Control del embrague y cambio de marchas

La mayoría de las motocicletas tienen el cambio de marchas manual. Practique pasar las marchas tanto hacia arriba como hacia abajo para controlarlo. Acostúmbrese a hacer los cambios sin mirar los controles, para poder mantener la vista al frente y enfocada en la carretera.

Normalmente, las motocicletas tienen un embrague húmedo, es decir, hay un refrigerante alrededor del embrague que reduce el desgaste y el daño que sufren los componentes. Este tipo de embrague también ayuda a controlar la cantidad de potencia que recibe el neumático trasero, que lo ayudará a arrancar lentamente y maniobrar a velocidades bajas.

Una técnica útil en las motocicletas es cambiar a marchas más bajas y hacerlo con suavidad para frenar el motor. La desventaja de esta técnica es que la luz de freno no se activa y, por ende, los conductores que vengan detrás no sabrán que está disminuyendo la velocidad. Si está frenando el motor, toque la luz de freno varias veces para indicarle a los otros usuarios de la carretera que está disminuyendo la velocidad.

## Cómo doblar en una motocicleta de dos ruedas

Un aspecto en común que tienen todas las motocicletas de dos ruedas es la manera de maniobrar: a los 12-15 mph aproximadamente, debemos usar la técnica conocida como contramanillar para poder doblar. Al conducir a una velocidad mayor que la velocidad de una caminata normal, es necesario que la motocicleta se incline para poder doblar. El contramanillar comienza esa inclinación. Para aplicar esta técnica, debe empujar uno de los puños del manillar en la dirección que quiere doblar.

La técnica de contramanillar le permite al motociclista iniciar de manera efectiva y segura la inclinación de la motocicleta en la dirección deseada. Para aplicar esta técnica, debe empujar uno de los puños del manillar en la dirección que quiere doblar. Mover el puño izquierdo hacia adelante hace que la motocicleta se incline hacia la izquierda y gire en esa dirección. Mover el puño derecho hacia adelante hace que la motocicleta se incline hacia la derecha y gire en esa dirección. En un curso de capacitación de nivel básico aprenderá los aspectos esenciales de la técnica de contramanillar.

**Nota:** Las motocicletas de tres ruedas (triciclos, sidecar, triciclo motorizado, etc.) giran de manera directa. Esta técnica implica solamente girar el manillar en la dirección que quiere ir el motociclista.

## Curvas

Una de las cosas más divertidas es conducir una motocicleta por las carreteras sinuosas de Washington. Un gran porcentaje de las muertes en motocicleta en Washington se debe a accidentes en curvas provocados por errores de los motociclistas: las dos causas principales son el exceso de velocidad y una técnica inapropiada. A menudo, los motociclistas toman las curvas muy rápido y no pueden mantenerse en el carril; entonces, terminan cruzándose hacia el otro carril o simplemente se salen de la carretera. A veces, reaccionan precipitadamente y frenan de repente, lo que causa derrapes y pérdida de control. Una de las maneras más efectivas para reducir el riesgo en las curvas es la capacitación. Todas las capacitaciones para obtener la autorización para conducir motocicletas de dos ruedas ponen énfasis en las estrategias y técnicas para doblar en las curvas.

### Pasos a seguir al tomar una curva

Para tomar una curva de manera segura, debe acercarse con precaución. Siga estos cuatro pasos como estrategia para tener un mejor control:

- **Reduzca la velocidad** antes de la curva. Suelte el acelerador y, de ser necesario, apriete ambos frenos con cuidado.

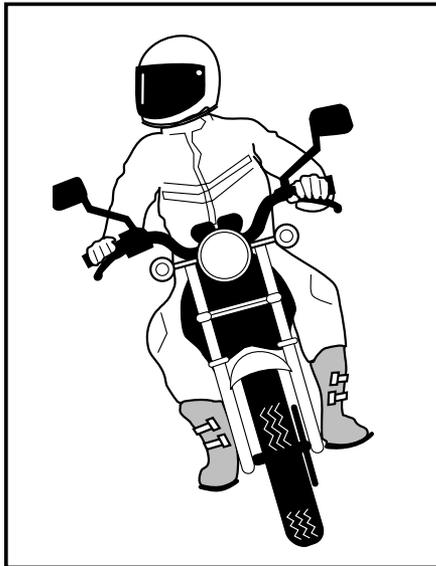


Figura 3-2  
Inclinación con la motocicleta

- **Mire** el punto más lejano de la curva y fije la cabeza y la vista en la dirección a la que quiere ir (al final o la salida de la curva). Haga esto durante todo el trayecto de la curva. Mantenga la vista al nivel del horizonte. Si siente que se está abriendo mucho, enfóquese en el punto al que quiere ir.
- **Aplique la técnica de contramanillar.** Recuerde que para girar, la motocicleta debe inclinarse. Para comenzar a inclinarse, empuje el puño del manillar hacia adelante lentamente y hacia la dirección donde quiere ir. Puño izquierdo: inclinación hacia la izquierda, giro hacia la izquierda.  
Puño derecho: inclinación hacia la derecha, giro hacia la derecha. Si siente que se abre mucho, gire más e inclínese más.
- Después de entrar a la curva, lentamente acelere para mantener la velocidad o aumentarla ligeramente, lo que ayudará a mantener la estabilidad de la motocicleta.

### **Líneas de las curvas**

Cada carril tiene tres ubicaciones en las que puede conducir: lado externo, medio, lado interno. Esto también aplica a las curvas. Las curvas tienen un punto de entrada, un punto medio (vértice) y un punto de salida. Puede elegir las distintas ubicaciones del carril en cualquier de los tres puntos para modificar la línea del recorrido y ajustarla a cada curva a fin de aumentar el nivel de seguridad.

Aquí hay tres ejemplos que muestran cómo usar las distintas ubicaciones en el carril mientras estamos en la curva:

1. Al conducir en el medio durante todo el trayecto (Figura 3-3), normalmente se evita tanto el tránsito que se aproxima como los obstáculos que se pueden encontrar en el camino (como las piedras, por ejemplo). Tenga en cuenta que, a veces, las superficies resbaladizas, como gotas o derrames de aceite, se pueden acumular cerca del centro del carril. Generalmente, ubicarse al medio del carril es el lugar más seguro para los motociclistas menos experimentados.

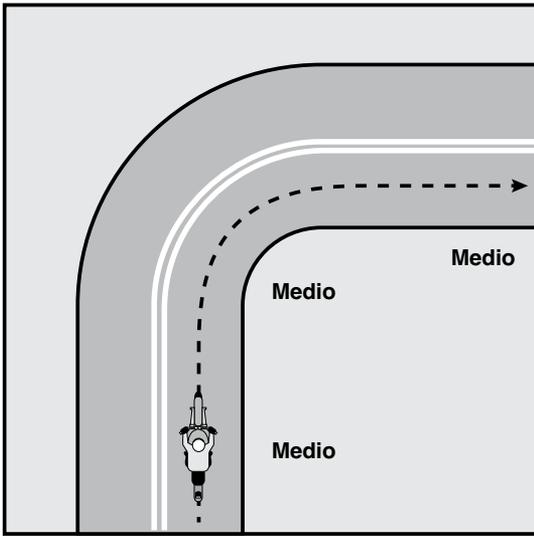


Figura 3-3  
Posición media durante toda la curva

2. Al conducir en el lado externo del carril en el punto de entrada de la curva (Figura 3-4), en el lado interno en el punto medio, y en el lado externo en el punto de salida (posición externa/interna/externa), es como si “enderezara” el tramo de la curva. Mientras más directa sea la curva, menos necesitará inclinarse y, por lo tanto, tendrá más tracción, lo que es útil en caso de tener que frenar de emergencia. Comenzar desde el lado externo del carril también le permite visualizar toda la curva. Tenga en cuenta que ir por ese lado del carril lo posiciona más cerca del tránsito que se aproxima o de posibles obstáculos que haya en los bordes de la carretera.
3. Conducir por el “vértice interno” es una técnica avanzada que requiere la entrada tardía a la curva, es decir, en el vértice. Esta técnica implica inclinarse más, pero por menos tiempo. También puede ayudarlo a ver más lejos por un período mayor, lo que, como resultado, puede prepararlo mejor para la siguiente curva. Siempre tenga en cuenta que mientras más permanezca en el lado externo de una curva hacia la derecha, más cerca estará del tránsito que se aproxima.

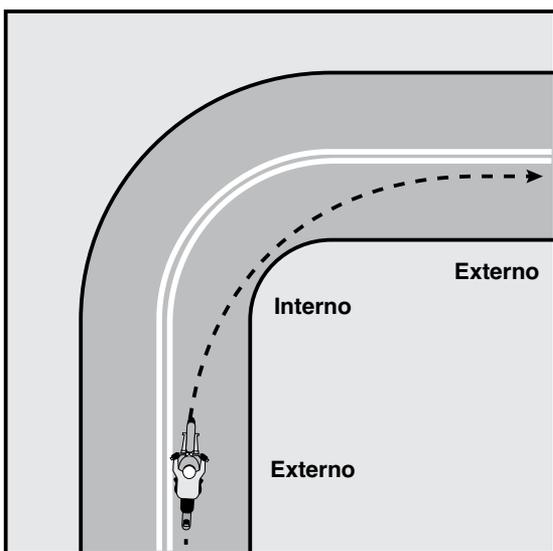


Figura 3-4  
Posición externa/interna/externa en la curva

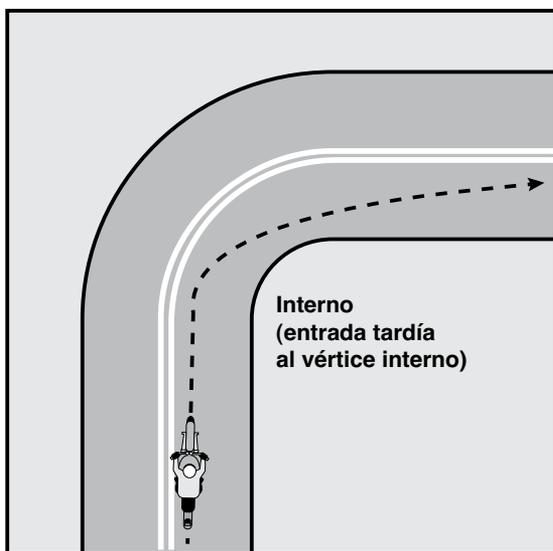


Figura 3-5  
Vértice interno en la curva

Lo más importante que debe saber sobre las curvas es que son todas diferentes. Tome cada curva con precaución, incluso si ya condujo por allí antes. Nunca se sabe si las condiciones de la superficie han cambiado, si hay algún peligro en la carretera o si los patrones de tránsito se han modificado.

### **Observe, anticipé, elija**

Observe lo más lejos posible después de la curva y obtenga la mayor información que pueda sobre los siguientes aspectos:

- Su campo visual: ¿cuán lejos puede ver en la curva?
- ¿Cuán cerrado es el radio de la curva?
- ¿En qué condición está la superficie del camino que quiere elegir?
- ¿Cómo es la pendiente de la curva (que afecta tanto el ángulo de inclinación como la velocidad)?

Anticipe los peligros potenciales como los automóviles que cruzan la línea central de la carretera, la flora y la fauna que pueden aparecer en la carretera, el hielo o la arena en el pavimento y modifique su velocidad y posición en el carril.

Elija diferentes posiciones en el carril durante la curva para maximizar la tracción y la posibilidad de ver y de que los demás lo vean. No importa qué recorrido elija, asegúrese de mantener la cabeza y el mentón en dirección a la salida de la curva y enfóquese en el punto al que quiere ir.

## **Frenado**

### **Cómo frenar en línea recta**

Emplear una técnica de frenado incorrecta suele ser uno de los causantes de los accidentes de motocicletas. Generalmente, el motociclista entra en pánico y frena de más o frena de menos. Si no frena lo suficiente, es probable que no pueda frenar a tiempo antes del peligro. Si frena de más, puede perder tracción en una o ambas ruedas y accidentarse.

El freno delantero tiene más potencia de frenado que el freno trasero porque el peso se transfiere hacia adelante cuando desciende la velocidad o frena. Sin embargo, para que las frenadas sean más cortas y más seguras, se usan ambos frenos, el delantero y el trasero, de manera progresiva, sin hacer derrapar ningún neumático. Practique aplicar lentamente el freno delantero, sin “presionarlo totalmente” para evitar caerse frente a la motocicleta.

Cuando esté en una parada, permanezca en la primera marcha y mire por los retrovisores, en caso de ser necesario para evitar un accidente desde atrás.

Practique frenar en un entorno seguro y controlado hasta que se sienta cómodo para frenar de manera segura en el menor tiempo posible.

### **Cómo frenar en una curva**

Cuando una motocicleta de dos ruedas se inclina en una curva, la posibilidad de tracción disponible para frenar se reduce de manera significativa. Mientras mayor es el ángulo de inclinación, menor es la tracción disponible y mayor la posibilidad de que los neumáticos pierdan tracción al frenar.

Para frenar de manera rápida y segura en una curva, intente reducir el ángulo de inclinación primero y luego frene. Es probable que esté conduciendo del lado externo del carril mientras reduce el ángulo de inclinación y se endereza, por lo que es importante que se asegure de que las condiciones de la carretera y del tránsito le permitan conducir de manera segura.

Si las condiciones de la carretera y del tránsito no le permiten enderezarse y frenar de manera segura, frene lentamente a medida que endereza la motocicleta de forma gradual. A medida que se endereza (y disminuye el ángulo de inclinación), presione más el freno. Recuerde no aplicar mucha fuerza de frenado como lo haría si la motocicleta estuviese derecha y siempre enderece el manillar antes de frenar por completo para mantener la estabilidad y el control.

La clave para evitar frenar en una curva es disminuir la velocidad y, luego, establecer la velocidad de entrada antes de llegar a la curva. Elija la velocidad de entrada según la información que tenga sobre el radio de la curva, la condición de la superficie y el campo visual. Recuerde la técnica para las curvas: DISMINUIR LA VELOCIDAD, MIRAR, INCLINARSE Y ACELERAR.

## Maniobras evasivas

En general, hay dos tipos de maniobras evasivas que puede hacer si se encuentra con un peligro:

- cambio de velocidad (acelerar, disminuir la velocidad o frenar); o
- cambio de posición (girar o doblar).

## Paradas rápidas

Para evitar un peligro como un vehículo que volcó, un peatón, un animal o un objeto que está en la carretera, deberá frenar la motocicleta de la manera más rápida y segura posible. Para hacerlo, frene totalmente con ambos frenos sin trabar ningún neumático:

- Apriete el freno delantero de manera firme y progresiva. Apriete con más fuerza a medida que la suspensión delantera se activa. No sujete la palanca del freno delantero. No ejerza demasiada presión en ninguno de los dos frenos.
- A medida que el peso se transfiere a la parte delantera durante el frenado, hay menos tracción disponible para el freno trasero. Si usa el freno trasero, presiónelo poco primero y, luego, de manera progresiva, libere la presión del freno trasero para evitar que derrape.
- Mantenga las rodillas en contra del tanque y la vista al frente. Mire hacia adelante. Eso lo ayudará a frenar la motocicleta en línea recta.

**Nota:** Practique usar ambos frenos incluso para paradas normales para poder desarrollar la habilidad y el hábito de usar ambos frenos. Esto desarrollará la memoria muscular, lo que lo ayudará a frenar de manera efectiva en una emergencia.

## Giros bruscos

No siempre es seguro realizar una frenada rápida si el espacio es limitado o si los vehículos que vienen detrás no pueden frenar. Las motocicletas de dos ruedas pueden maniobrarse con mayor facilidad. Por lo tanto, podría evitar el peligro si efectúa un giro brusco (Figuras 3-6 y 3-7).

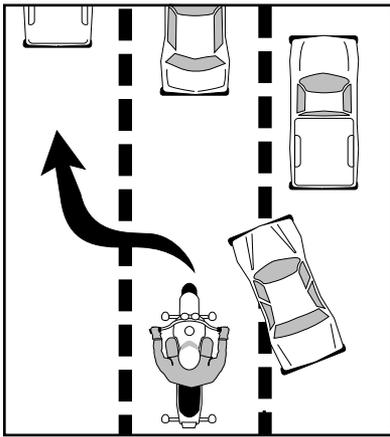


Figura 3-6  
Gire y, después, frene

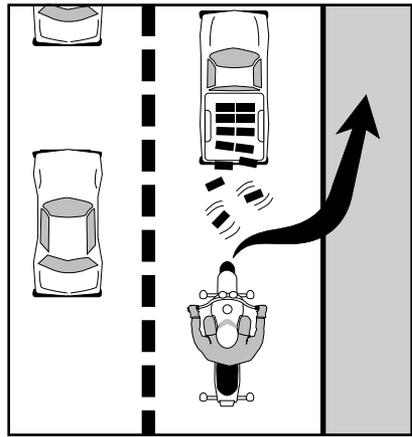


Figura 3-7  
Frene y, después, gire

Un giro brusco consta de un contramanillar seguido de otro: uno para maniobrar rápidamente y rodear el peligro y el otro para volver al recorrido original. Para lograr que la motocicleta cambie la dirección lo más rápido posible, mire en la dirección hacia la que quiere ir y mantenga su cuerpo erguido y centrado para que la motocicleta pueda moverse de manera independiente. Girar bruscamente es una maniobra rápida que requiere mucha tracción. Para preservar el control de la tracción, nunca gire y frene al mismo tiempo. Gire y después frene o frene y después gire.

Saber hacer giros bruscos puede salvarle la vida. Práctiquelo a menudo en un lugar seguro y a varias velocidades.

## Cómo llevar pasajeros y carga

Sea consciente de que se conduce diferente si la motocicleta tiene el peso adicional de un pasajero o de carga. Puede llevar más tiempo acelerar y también frenar. Es posible que sea más difícil mantener estable la motocicleta en las paradas y que se comporte diferente en las curvas y en las maniobras a velocidad baja.

Llevar a un pasajero es responsabilidad del motociclista. Debe tener experiencia y sentirse cómodo conduciendo la motocicleta antes de poder llevar a un pasajero o llevar carga.

En el estado de Washington, los pasajeros que viajen en una motocicleta de dos o tres ruedas deben ser mayores de cinco años. Para llevar pasajeros, la motocicleta debe tener un asiento para pasajeros, un apoyapiés o pedaleras y los pasajeros deben llevar un casco que cumpla con las pautas del DOT.

El pasajero siempre debe subirse a la motocicleta después que usted y descender antes que usted para mantener la estabilidad del vehículo. Ajuste los retrovisores después de que los pasajeros se sienten e indíqueles que mantengan los pies en el apoyapiés o las pedaleras todo el tiempo.

Los pasajeros deben inclinarse con usted y la motocicleta cuando entren en una curva y deben moverse lo menos posible, especialmente cuando vayan a velocidades bajas o se detengan.

Asegúrese de que la carga que lleve esté bien atada y centrada y en la posición más baja posible. Controle que no afecte su capacidad de manejar de manera segura y efectiva los controles de la motocicleta.

El manual de propietario le indica cuánto peso puede llevar de manera segura en la motocicleta y le sugiere diferentes presiones del neumático o ajustes de suspensión para llevar pasajeros o carga.

# CÓMO CONDUCIR UNA MOTOCICLETA DE TRES RUEDAS

## Tipos de vehículos de tres ruedas: el vehículo indicado para usted

Las motocicletas de tres ruedas varían ampliamente según el tipo, tamaño y objetivo (Figura 4-1). Por ejemplo, hay motocicletas con sidecar (A), triciclos con una rueda delantera y dos traseras (B) y triciclos motorizados con dos ruedas delanteras y una trasera (C). Elija el tipo de motocicleta que mejor se adapte a sus necesidades. Asegúrese de sentirse cómodo con el tamaño y el diseño de la motocicleta y de que pueda manejar los controles sin ningún inconveniente.

## Diferencias entre las motocicletas de dos y tres ruedas

Las motocicletas de tres ruedas tienen características de manejo diferentes de las motocicletas de dos ruedas. Washington solicita autorizaciones independientes para conducir motocicletas de tres ruedas debido a estas diferencias en la forma de conducir entre ambas motocicletas. Incluso un motociclista experimentado que suele conducir una motocicleta de dos ruedas sentirá la diferencia en los giros, las curvas, las paradas y el equilibrio al conducir una de tres ruedas.

Realice un curso de capacitación para motocicletas de tres ruedas para aprender y practicar las técnicas necesarias para conducir de manera segura y con destreza.

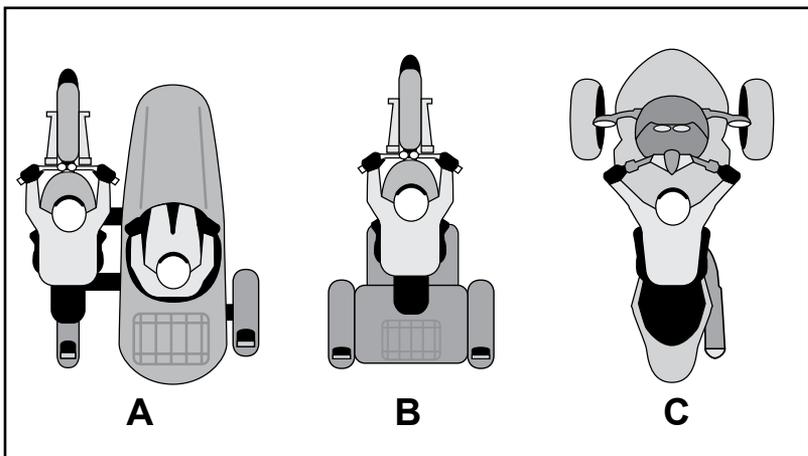


Figura 4-1  
Tipos de motocicletas de tres ruedas

## Ventajas

Las motocicletas de tres ruedas tienen algunas ventajas por sobre las de dos ruedas:

- Son más estables que las de dos ruedas.
- No es necesario sostener la motocicleta cuando se frena en una parada.
- Es posible inclinarse hacia los costados y frenar sin caerse.
- Las motocicletas de tres ruedas tienden a ser más grandes, lo que las hace más visibles.
- Pueden llevar pasajeros y carga con más facilidad que las de dos ruedas debido al tamaño.

## Desventajas

Las motocicletas de tres ruedas tienen las siguientes desventajas:

- Debido a su gran tamaño, son más visibles, pero eso significa que no se manipulan con facilidad y que pesan más, lo que impacta negativamente en la aceleración.
- Pesan más, por lo que algunas (especialmente aquellas con sidecar) pueden tardar más en detenerse.
- Consumen más combustible debido a que pesan más y también se desgasta más el motor y los neumáticos. Asegúrese de llevar a cabo las inspecciones previas de su motocicleta de tres ruedas antes de conducir.

## Postura de manejo

Para tener mayor control, realice lo siguiente:

**Postura:** ubíquese de manera cómoda para poder operar todos los controles, lo que le permitirá usar los brazos para manejar la motocicleta y no para mantenerse erguido. Siéntese e inclínese hacia adelante para que sus brazos estén ligeramente doblados cuando agarre el manillar. Esto le permitirá maniobrar la motocicleta de manera más efectiva. Tener la postura correcta le permitirá responder más rápido a los peligros.

**Manos:** sostenga el manillar de forma firme, pero no con demasiada fuerza, cuando conduzca por superficies desparejas. Mantenga la muñeca derecha sin flexionar cuando pueda para tener un mejor control del acelerador y para evitar acelerar de manera involuntaria. Ajuste el manillar para que sus manos estén a la altura de los codos o por debajo de estos. Estar en una posición relajada le permitirá estar cómodo, pero también mejorará el manejo de la motocicleta.

**Pies:** puede sufrir lesiones graves, además de que controlar la motocicleta puede volverse dificultoso, si sus pies están en el piso durante la conducción. Coloque sus pies sobre los apoyapiés cerca de los controles para tenerlos lejos de algún elemento que se mueva.

**Posición del cuerpo:** cuando maneja una motocicleta de tres ruedas, debe cambiar la posición del cuerpo al entrar a una curva. Inclínese o traslade el peso del cuerpo hacia la dirección a la que quiere girar para evitar que se levante la rueda interna. Esto es sumamente importante para las motocicletas con sidecar a fin de evitar, cuando giren a la derecha, que volteen y se accidenten.

## **Controles y manejo básicos**

La mayoría de las motocicletas con tres ruedas tiene los controles ubicados en posiciones similares. Consulte el manual de propietario para verificar las posiciones y el manejo de los controles de su motocicleta.

Practique en un ambiente seguro y controlado hasta que se sienta cómodo con el manejo de cada control y pueda hacerlo sin mirar hacia abajo. La mejor manera de familiarizarse con su motocicleta es tomar clases de capacitación.

## **Control del embrague y cambio de marchas**

Siempre consulte el manual de propietario para verificar el tipo de transmisión que tiene su motocicleta y cómo funciona. Algunas motocicletas con tres ruedas tienen cambio de marcha manual y otras tienen cambio de marcha totalmente automático o parcialmente automático. Practique pasar las marchas tanto hacia arriba como hacia abajo para controlarlo.

La mayoría de las motocicletas que tienen transmisión manual tienen un embrague húmedo que permite deslizar el embrague, lo que ayuda a controlar la cantidad de potencia que reciben los neumáticos traseros.

Deslizar el embrague es una habilidad fundamental que hay que aprender y practicar porque ayuda a controlar la motocicleta cuando conduce a velocidades bajas.

Pasar a marchas más bajas para usar la potencia de frenado del motor es una técnica útil pero que tiene una desventaja: no se enciende la luz de freno, por lo que los conductores no saben que está bajando la velocidad.

Cuando esté frenando el motor, toque la luz de freno varias veces para indicarles a los otros usuarios de la carretera que está disminuyendo la velocidad.

# Características únicas de manejo

## Cómo doblar en una motocicleta de tres ruedas

En condiciones normales, las motocicletas de tres ruedas usan el giro directo, que significa simplemente girar el manillar en la dirección que el motociclista quiere que vaya el vehículo.

## Líneas de vuelco

Las líneas de vuelco son inherentes al diseño de todas las motocicletas de tres ruedas (Figuras 4-2, 4-3, 4-4). Son las líneas que se diagraman entre dos ruedas de la motocicleta y cada una de ellas es como un punto bisagra. Cuando se coloca un peso mayor por fuera de los límites de la línea de vuelco o cuando las fuerzas en una curva trasladan el centro de gravedad hacia afuera de la línea de vuelco, es posible que la motocicleta de tres ruedas eleve una de las ruedas del suelo. Normalmente, los vuelcos ocurren durante maniobras difíciles o cuando dobla a velocidades muy altas. En casos extremos, la motocicleta podría incluso rodar.

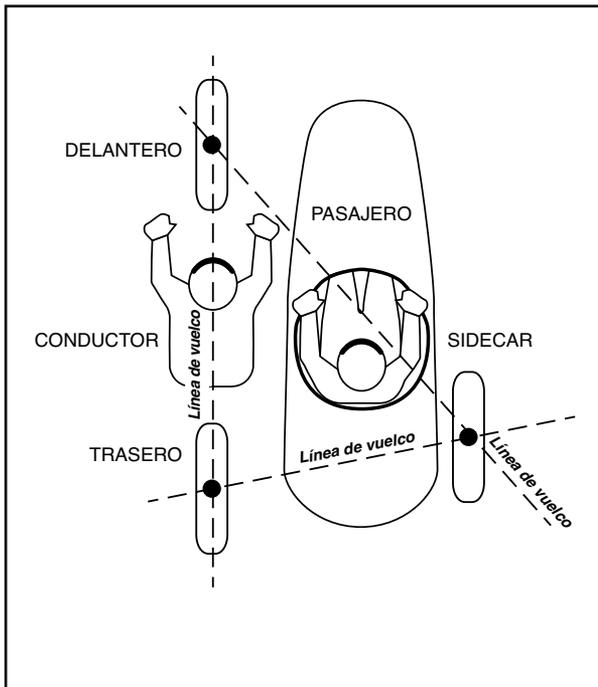


Figura 4-2  
Líneas de vuelco: motocicleta con sidecar

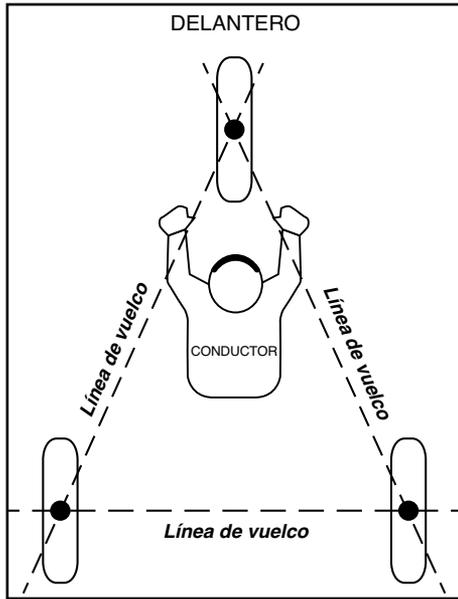


Figura 4-3  
Líneas de vuelco: triciclo

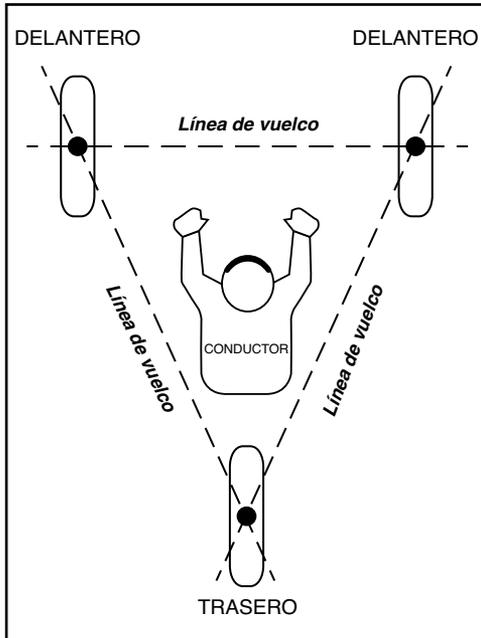


Figura 4-4  
Líneas de vuelco: triciclo invertido

Las líneas de vuelco son más evidentes cuando se conducen motocicletas con sidecar. Un cambio en el peso o una fuerza centrífuga pueden fácilmente elevar la rueda de un sidecar. Con práctica y experiencia, se puede controlar una motocicleta con sidecar conduciendo solo sobre dos ruedas, que es cuando se ve el sidecar en el aire, sin tocar el suelo, “como si volara”. Esta práctica no se recomienda en carreteras públicas.

Para mantener la estabilidad, es esencial ubicar con cuidado las cargas y los pasajeros dentro del límite de las líneas de vuelco para reducir la posibilidad de que se eleve una rueda o de que ruede la motocicleta. Mientras más centrados y más bajos estén los pasajeros o las cargas, más estable estará la motocicleta de tres ruedas.

### **Sidecar en el aire e inversión en la forma de giro**

Cuando el sidecar se levanta mientras se está conduciendo, significa que dos de las tres ruedas están en contacto con el suelo. Se puede alcanzar un punto de equilibrio cuando se conduce a cierta velocidad y allí es cuando se produce la inversión en la forma de giro. La inversión en la forma de giro se produce cuando una motocicleta de tres ruedas (suele ser una con sidecar), que tiene dirección directa, temporalmente se equilibra y se conduce solo sobre dos de las tres ruedas. Cuando esto sucede, la forma de giro pasa a ser contramanillar.

Para lograr que la rueda que está en el aire vuelva a tocar el suelo, puede hacer algunas de las siguientes acciones: (a) inclinarse hacia el lado de la elevación, (b) frenar ligeramente con el freno delantero, o (c) acelerar un poco más. La mejor manera de comprender y controlar una rueda que no toca el suelo es practicar en un lugar seguro y controlado y asistir a capacitaciones.

### **Desviación**

Cuando quiera arrancar una motocicleta con sidecar, es probable que sienta que el peso del sidecar mueve el vehículo ligeramente hacia la derecha. Esta fuerza se llama “desviación” (Figuras 4-5, 4-6). Puede contrarrestar esa desviación si gira levemente hacia la izquierda al momento de arrancar, lo que lo ayudará a mantenerse en el carril.

También sentirá que hay una desviación cuando frene una motocicleta con sidecar. Cuando frene una motocicleta con sidecar, especialmente una que no tiene freno en la rueda del sidecar, es posible que sienta que se ejerce fuerza hacia la izquierda. Compense la desviación girando levemente hacia la derecha para mantenerse en el recorrido y en el carril.

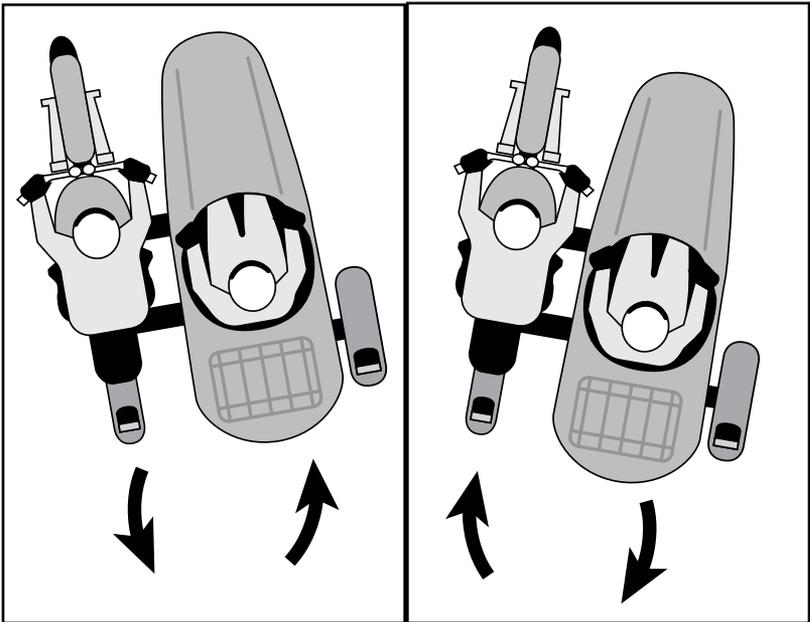


Figura 4-5  
Desviación en desaceleración

Figura 4-6  
Desviación en aceleración

## Curvas

Una de las cosas más divertidas de conducir una motocicleta es recorrer las carreteras sinuosas de Washington. Un gran porcentaje de las muertes en motocicleta en Washington se debe a accidentes en curvas provocados por errores de los motociclistas: las dos causas principales son el exceso de velocidad y una técnica inapropiada.

Muy a menudo, los motociclistas toman las curvas muy rápido y no pueden mantenerse en el carril; entonces, terminan cruzándose hacia el otro carril o simplemente se salen de la carretera. A veces, reaccionan precipitadamente y frenan de repente, lo que causa derrapes y pérdida de control.

Una de las maneras más efectivas para reducir el riesgo en las curvas es la capacitación. Todas las capacitaciones para obtener la autorización para conducir motocicletas de tres ruedas ponen énfasis en las estrategias y técnicas para doblar en las curvas.

Tenga en cuenta que con velocidades más altas y curvas más cerradas, hay más posibilidades de que la rueda interna de la motocicleta de tres ruedas se eleve. Los vuelcos ocurren cuando el peso o el centro de gravedad se trasladan a una zona fuera del límite de la línea de vuelco.

## Pasos a seguir al tomar una curva

Para tomar una curva de manera segura, acérquese con precaución. Siga estos cinco pasos para un mejor control (Figura 4-8):

1. **REDUZCA** la velocidad antes de la curva. Suelte el acelerador y, de ser necesario, apriete los frenos con cuidado.
2. **MIRE** la curva y fije la cabeza y la vista en la dirección a la que quiere ir (al final o a la salida de la curva). Haga esto durante todo el trayecto de la curva. Mantenga la vista al nivel del horizonte. Si siente que se está abriendo mucho, enfóquese en el punto al que quiere ir.
3. **INCLINE** la parte superior del cuerpo en la dirección que desea girar para mantener la estabilidad.
4. **DIRECCIONE** las ruedas frontales hacia la curva.
5. Después de ingresar a la curva, **ACELERE** con precaución para mantener o aumentar levemente la velocidad. Esto ayudará a que las tres ruedas recorran la curva.

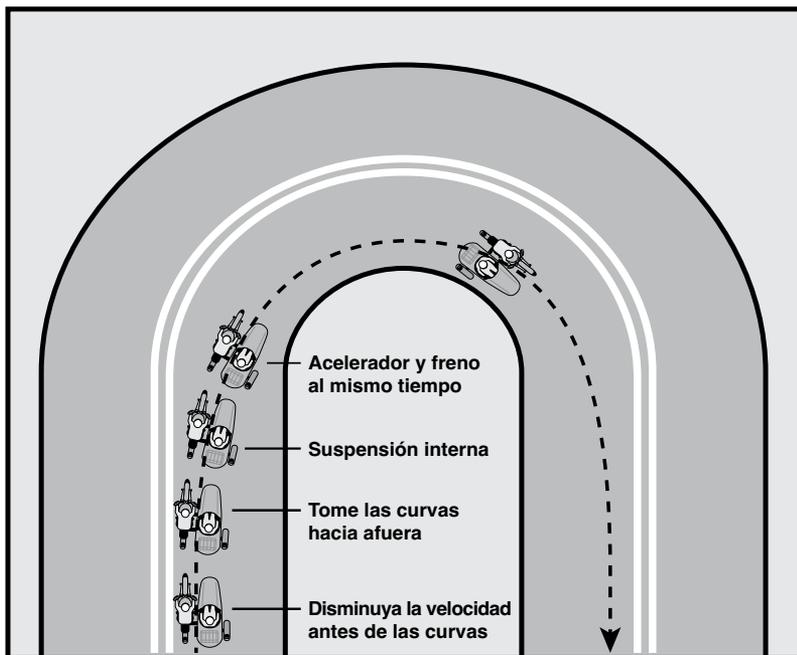


Figura 4-8

Técnica para doblar en una motocicleta de tres ruedas

## **Cómo girar con un triciclo**

El peso de la mayoría de los triciclos está distribuido casi de igual manera en ambos lados. Por ello, estas motocicletas se conducen de la misma manera cuando se gira tanto a la izquierda como a la derecha.

## **Cómo girar con una motocicleta con sidecar**

Como el peso de una motocicleta con sidecar no se distribuye en partes iguales en ambos lados, las características de manejo difieren del triciclo estándar. En el caso de un giro a la derecha, la fuerza lateral empuja la motocicleta hacia afuera de la curva y genera la posibilidad de que se eleve la rueda del sidecar. El sidecar se eleva fácilmente en una curva si está vacío o si lleva carga liviana.

Siguiendo los mismos pasos anteriores para tomar una curva, debemos también asegurarnos de inclinarnos hacia la derecha para reducir la posibilidad de que se eleve el sidecar.

En el caso de un giro a la izquierda, la fuerza lateral que empuja la motocicleta hacia afuera de la curva le suma peso a la rueda del sidecar, lo que ayuda a que se mantenga en el suelo. Trasladar el peso hacia la izquierda hace que la suspensión se extienda. Por ende, se reduce la tracción disponible para girar y controlar la velocidad. En casos extremos, podría suceder que la parte delantera del sidecar toque el pavimento y se produzca un vuelco.

## **Pendientes**

Cuando conduzca una motocicleta de tres ruedas o una motocicleta con sidecar cuesta arriba, parte del peso se trasladará a la parte trasera, lo que podría ocasionar que la parte delantera de la motocicleta se vuelva más liviana. Un cambio en el peso durante la conducción en subida puede reducir la tracción en los neumáticos delanteros, lo que podría disminuir la capacidad de giro y el agarre del neumático.

Cuando se conduce cuesta abajo, la gravedad cambiará parte del peso a los neumáticos delanteros. Un cambio en el peso durante la conducción en bajada puede incrementar la fuerza disponible de frenado, pero puede aumentar el peso y hacer que el neumático resbale si frena.

Si el neumático delantero comienza a deslizarse, se pierde la capacidad de giro. Por ello, es importante comenzar a disminuir la velocidad antes y poco a poco cuando se aproxima a una curva, pero también al frenar cuesta abajo para mantener la capacidad de tracción y de giro.

Cuando conduzca un sidecar cuesta abajo, es incluso más importante ajustar la velocidad antes de entrar a una curva, especialmente si se gira hacia la derecha. En las curvas cuesta abajo donde se gira hacia la derecha, tanto la fuerza de la curva como la gravedad empujan a la motocicleta hacia afuera de la curva, lo que puede hacer que se eleve el sidecar y vuelque a la izquierda.

\* Recuerde que es más fácil acelerar en una curva que frenar, por lo que es importante que siempre ajuste la velocidad antes de ingresar a una curva.

## **Derrape**

Como ya se analizó antes, la fuerza centrífuga empuja a la motocicleta de tres ruedas hacia afuera de las curvas y puede hacer que la rueda interna se eleve. Para reducir la fuerza lateral y hacer que todas las ruedas estén en contacto con el suelo, debe usar una técnica que se llama “derrape”. El derrape es una técnica que usa el giro, el frenado y el acelerador para hacer patinar levemente los neumáticos traseros hacia afuera de la curva. Este pequeño derrape puede ayudar a dispersar las cargas laterales, aumentar la estabilidad y mantener el control en la dirección. La mejor manera de aprender y practicar esta técnica importante es asistir a cursos de capacitación para motocicletas de tres ruedas.

## **Frenado**

### **Cómo frenar en línea recta**

Emplear una técnica de frenado incorrecta suele ser uno de los causantes de muchos accidentes de motocicletas. Una de las ventajas de las motocicletas de tres ruedas es que puede frenar mucho más que una motocicleta de dos y seguir manteniendo la tracción.

Para poder realizar frenadas rápidas y seguras, use todos los frenos de la motocicleta al mismo tiempo (Figura 4-9). Presione los frenos de manera progresiva y paulatina. A medida que se detenga, el peso de la motocicleta de tres ruedas se trasladará hacia adelante; no “presione” los frenos para evitar patinar. En una motocicleta con sidecar o un triciclo motorizado, la transferencia de peso hacia adelante aumenta la efectividad del freno delantero, lo que hace que sea más potente que los frenos traseros. Presione todos los frenos hasta el punto de derrape, no más.

Cuando esté frenando, permanezca en primera (en el caso de una motocicleta manual) para que pueda arrancar rápidamente de ser necesario y evitar, así, un impacto desde atrás.

## Cómo frenar en una curva

Para frenar de la manera más rápida y segura posible en una curva, use todos los frenos de manera progresiva y paulatina. Cuando dobla con una motocicleta de tres ruedas, se reduce la tracción y eso afecta a la tracción disponible en caso de necesitar frenar. No exceda los límites de tracción, ya que se puede generar un derrape y es posible que se salga de su carril.

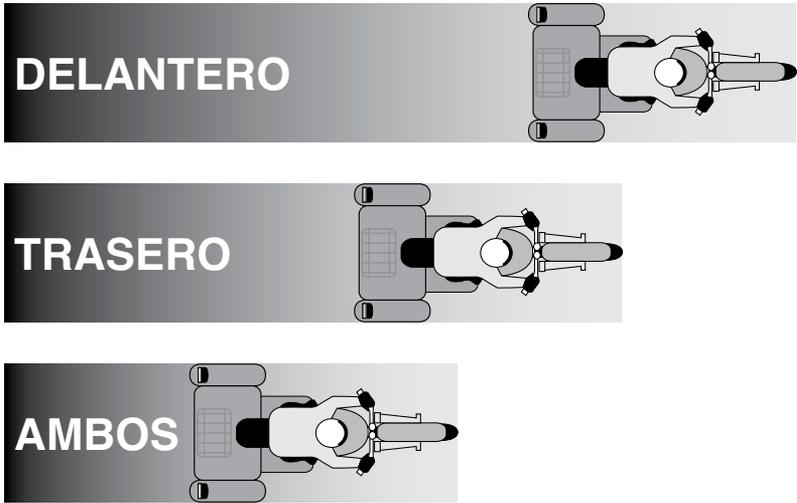


Figura 4-9  
Distancias de frenado

## Maniobras evasivas

Generalmente, hay dos tipos de maniobras evasivas que puede realizar en una motocicleta de tres ruedas:

- cambio de velocidad (frenar, disminuir la velocidad o acelerar); o
- cambio de posición (girar o doblar).

## Paradas rápidas

Muchas veces, una frenada rápida es la maniobra evasiva más segura para evitar accidentes u otros peligros en el tránsito cuando conducimos una motocicleta de tres ruedas:

- Presione por completo todos los frenos de manera progresiva y paulatina sin bloquear las ruedas.
- Prepárese para que el sidecar se desvíe hacia la izquierda cuando se detenga.

- Mantenga las rodillas contra el tanque y la vista hacia el frente. Esto ayudará a que se detenga en línea recta.

Practique usar todos los frenos en casos que no sean de emergencia para desarrollar la memoria muscular que lo ayudará a frenar de manera apropiada en caso de emergencia. El mejor lugar para practicar sus habilidades de frenado en caso de emergencia es una ubicación segura y controlada.

## **Giros bruscos**

Girar bruscamente es una opción para evitar un peligro, pero debido a las características de manejo de una motocicleta de tres ruedas, el cambio repentino de peso en los laterales que se experimenta en un giro puede impactar en la suspensión de la motocicleta y causar un accidente o un vuelco. Es más probable accidentarse o que se produzca un vuelco cuando conduce un sidecar debido a la línea de vuelco.

Tenga en cuenta que tendrá menos espacio para esquivar vehículos u obstáculos por el tamaño de la motocicleta de tres ruedas. Si necesita esquivar algún objeto, recuerde cambiar el peso en cada cambio de dirección para ayudarlo a mantener las ruedas sobre el suelo. Después de todo, se dará cuenta que frenar rápidamente es más seguro y más efectivo en una motocicleta de tres ruedas.

Practique hacer giros bruscos en una ubicación segura y a diferentes velocidades. Además, practique cambiar el peso mientras toma una curva para generar el hábito al momento de tener que hacer giros.

## **Cómo llevar pasajeros y carga**

Los pasajeros que circulen en una motocicleta de dos o tres ruedas deben ser mayores de cinco años. Para llevar pasajeros, la motocicleta debe tener un asiento para pasajeros, un apoyapiés o pedaleras y los pasajeros deben llevar un casco que cumpla con las pautas del DOT.

Para respetar las líneas de vuelco, en una motocicleta con sidecar, el pasajero debe ubicarse en el sidecar y no en el asiento trasero de la motocicleta. Si lleva a dos pasajeros, el pasajero más grande debe ir en el sidecar para minimizar el riesgo de que se eleve el sidecar al girar.

Cuando asegure la carga, respete los límites de las líneas de vuelco y centre la mayor cantidad de peso dentro de ellos.

El manual de propietario le indica cuánto peso puede llevar de manera segura en el triciclo y también le sugiere diferentes presiones del neumático o ajustes de suspensión para llevar pasajeros o carga.

Comprenda que su motocicleta se conduce diferente cuando tiene el peso adicional de un pasajero o de carga. Le puede llevar más tiempo acelerar y frenar y puede reaccionar diferente en las curvas.



# ESTRATEGIAS PARA LA CALLE

## Estrategias para la calle

Usted puede desarrollar las habilidades físicas necesarias para conducir una motocicleta a través de la práctica y la capacitación continua, pero se necesita el mismo esfuerzo para desarrollar las habilidades mentales necesarias para conducir. La atención, la concentración y el pensamiento estratégico son competencias mentales que pueden contribuir a su seguridad, incluso más que las habilidades físicas. Usted puede tener excelentes habilidades para realizar giros bruscos pero si pudiera reconocer un peligro de manera anticipada gracias a competencias de pensamiento estratégico no tendría que poner a prueba sus habilidades para evitar peligros. Las estrategias proactivas lo pueden ayudar a detectar peligros anticipadamente para planificar cómo evitarlos de manera segura en lugar de involucrarse en una situación de emergencia.

## La importancia de ver y que lo vean

Las estrategias que se detallan a continuación son técnicas útiles para mejorar su visibilidad así como también su habilidad para ver lo que se aproxima.

## Elección de carril

Una de las formas en las que puede mejorar su habilidad para ver y que lo vean es elegir el mejor carril posible y, luego, la posición dentro de ese carril (Figura 5-1).

Elegir el carril adecuado puede ayudarlo a ver más adelante y ayudar a que los demás conductores puedan verlo mejor. Debe tener en cuenta que conducir entre carriles, también conocido como “compartir carriles” y conducir en el arcén son prácticas en contra de la legislación del estado de Washington.

Debe evaluar de forma constante cuál es el mejor carril y la mejor posición para conducir. Piense en las ventajas y desventajas de cada carril y cuál sería mejor para usted en ese momento.

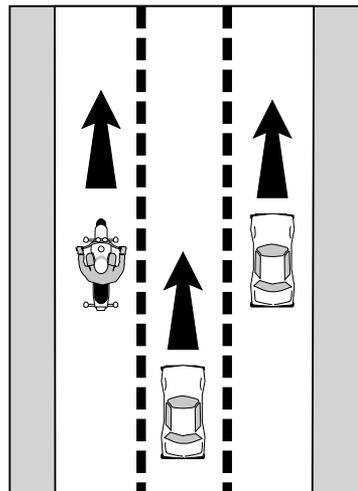


Figura 5-1  
Elección de carril: el carril de la izquierda

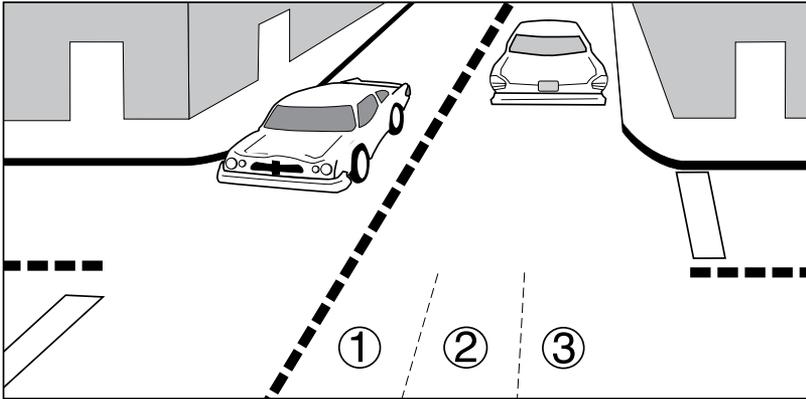


Figura 5-2  
Elija la mejor posición del carril

Considere este ejemplo (Figura 5-2):

Algunas ventajas de conducir en el carril izquierdo:

- Puede ser menos concurrido.
- Puede ser más rápido.
- Hay un camino de escape posible a la derecha.
- En general, solo tiene que preocuparse por el tráfico de un solo lado.

Algunas desventajas de conducir en ese carril:

- Los vehículos pueden ir más rápido de lo que usted quisiera.
- Si el tránsito está cargado, los vehículos pueden cambiar de carril de repente y posicionarse frente a usted, posiblemente sin mirar.
- ¿Qué sucedería si necesitara utilizar la salida pero solo puede hacerlo a través del carril derecho?

Las condiciones de tránsito y de la superficie del camino cambian, por lo que los conductores deben estar atentos a los peligros. Elija el carril que mejor le sirva en cada situación. Cambie de carril de manera frecuente para estar atento a las condiciones cambiantes y para darse un margen de seguridad de tiempo y espacio.

Nota: En el estado de Washington, las motocicletas tienen permitido utilizar los carriles de HOV (High Occupancy Vehicle, vehículos de alta ocupación) (diamante) en todo momento.

## Posición en el carril

¿Alguna vez se ha movido un poco en su carril para ver adelante del vehículo que tiene enfrente o ha esquivado un peligro mientras conduce su auto? Conducir una motocicleta le da más lugar dentro de su carril para cambiar de posición.

Los conductores pueden utilizar tres posiciones dentro de cada carril: la parte externa, el medio y la parte interna.

Debido a su tamaño, la mayoría de las motocicletas de tres ruedas lo limitan más que las de dos ruedas a la hora de elegir la posición que quiere ocupar en el carril. Sin embargo, puede hacer algunas pequeñas cosas para ayudar a evitar los peligros, ver más allá del vehículo que tiene enfrente o hacerse más visible para los demás conductores.

Puede elegir qué posición dentro del carril es mejor para usted, cada una tiene ventajas y desventajas.

Por ejemplo, estas son algunas ventajas de conducir del lado izquierdo del carril:

- Ver más allá del vehículo que tiene enfrente.
- Otros conductores lo pueden ver mejor.
- El conductor que tenga adelante lo verá mejor en su espejo lateral.

Algunas desventajas de conducir en ese carril:

- Estar más cerca del tránsito que viene en sentido contrario.
- Estar más afectado por las ráfagas de viento de los vehículos que circulan en sentido contrario.

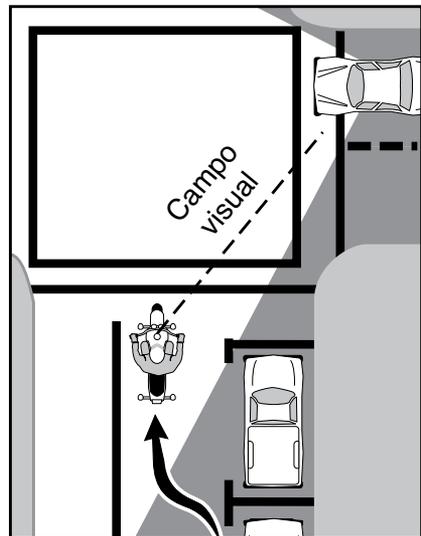


Figura 5-3

Mejore su campo visual utilizando el carril izquierdo

¿Cuál es la mejor posición dentro del carril para conducir? La que le da una mejor visión, lo hace más visible y lo ayuda a evitar peligros de manera más rápida. La posición en el carril es dinámica. Esto quiere decir que cambia constantemente de acuerdo con cada peligro o cambio en el tránsito (Figura 5-4).

## Visibilidad

El comentario más frecuente luego de un accidente con un motociclista es “No te vi”. ¡Hágase visible!

Elija el carril y la posición que aumente su habilidad para ver y la posibilidad de que lo vean. Reconozca y evite los puntos ciegos de otros vehículos (Figura 5-5).

- Puede aumentar su visibilidad de las siguientes formas:
- Use ropa de colores claros o brillantes.
- Use ropa con cintas o paneles retrorreflectivos.
- Agregue luces auxiliares a su motocicleta.
- No se olvide de utilizar sus luces de giro.
- Haga señas con las luces de freno al disminuir la velocidad a través del freno de motor.

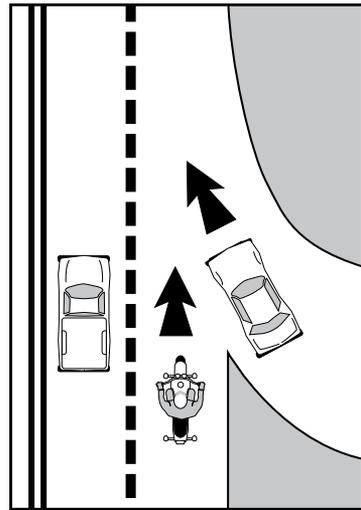


Figura 5-4  
Cómo incorporarse al tránsito

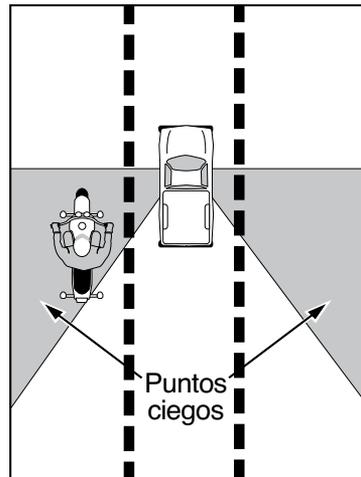


Figura 5-5  
Evite puntos ciegos

¿Qué lo ayuda a ver a los motociclistas en el camino? Su respuesta a esta pregunta lo puede ayudar a desarrollar más su estrategia para ser más visible cuando conduce.

## Cómo crear tiempo y espacio

Su estrategia para ver y que lo vean será más efectiva si crea tiempo y espacio a su alrededor. El tiempo le permite ver los peligros y planificar una reacción. El espacio le da el tiempo y el lugar necesario para llevar a cabo su plan de acción. Cuanto más temprano identifique los peligros potenciales al anticiparse a lo que vendrá, tendrá más tiempo y espacio para actuar.

Debe evaluar las condiciones del camino y del tránsito de manera constante para elegir el carril y su posición allí y preguntarse “¿Qué sucedería si...?”. Usted tiene la responsabilidad total de crear tiempo y espacio a su alrededor. Debe evaluar las condiciones del camino y el tránsito constantemente. Ajuste su velocidad y cambie su posición dentro del carril para crear el tiempo y el espacio que necesita para estar seguro.

SIEMPRE tenga un camino de escape como parte de su elección de tiempo y espacio.

### Distancia total de frenado

Se necesita más tiempo y espacio para frenar una motocicleta que lo que se necesita para un vehículo de cuatro ruedas. Estos son los tres factores que conforman la distancia total de frenado:

- **Percepción:** tiempo que le toma distinguir el peligro.
- **Reacción:** tiempo que le lleva a su cerebro mandar una señal para que usted reaccione.
- **Ejecución:** llevar a cabo la acción apropiada.

Imagine que detecta un venado mientras maneja a 60 millas por hora (90 pies por segundo) en una autopista de dos carriles. Mientras suceden los tres factores que componen la distancia de frenado, usted habrá recorrido aproximadamente 360 pies.

¿Cómo puede crear el tiempo y espacio necesario para responder al peligro de forma segura y efectiva? Una de las maneras más efectivas de hacerlo es mantener la vista en el camino lo más lejos posible.

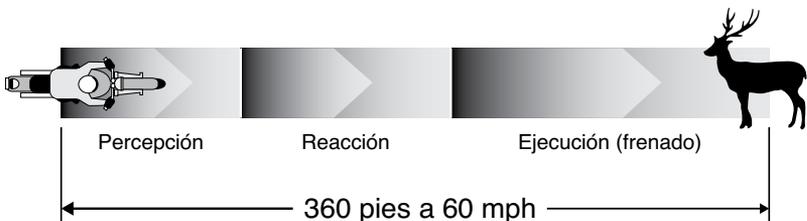


Figura 5-6. Distancia de frenado

## **Mire más lejos en el camino**

Imagine que alguien le va a tirar una pelota. ¿Preferiría que la persona le avise que le va a tirar la pelota o no? Si la persona le dice que le va a tirar la pelota, se puede preparar. Cuanto más tiempo tenga para prepararse para recibir el objeto que venga hacia usted, mejor podrá percibir, reaccionar y llevar a cabo su plan. Lo mismo sucede cuando conduce una motocicleta.

No sobrepase su campo visual manejando más rápido de lo que puede responder a los peligros. Intente ver al menos 12 segundos hacia adelante en el camino, ya sea si conduce en dos o tres ruedas. ¿Dónde va a estar en 12 segundos? ¿Cuáles son los peligros potenciales? ¿Hay un vehículo con las luces de freno encendidas? ¿Hay una zona en construcción? ¿Hay un venado al costado del camino? ¿Y el resto del tránsito? Pregúntese a usted mismo: “¿En qué carril debo estar? ¿Qué posición debo elegir dentro de mi carril? ¿Cómo me preparo para lo que viene?”.

Siempre examine el camino para evaluar los riesgos e identificar posibles peligros. Cree tiempo y espacio controlando las distancias a su alrededor y mirando lo más lejos posible en el camino.

## **Distancia de seguimiento**

Siempre mantenga una distancia de seguimiento apropiada para disminuir el riesgo de chocar por detrás al vehículo que tiene enfrente.

Como conductor, debe crear más espacio y tiempo controlando la distancia que mantiene con el vehículo de adelante.

Se recomienda una distancia de seguimiento mínima de tres segundos para las motocicletas de dos y tres ruedas. Recuerde que tres segundos es el mínimo absoluto en condiciones ideales. Debe modificar la distancia de seguimiento según el clima, el cansancio, las malas condiciones del camino y el tránsito.

## **Los vehículos detrás**

Controle sus espejos todo el tiempo para estar al tanto de lo que sucede detrás, ya sea cuando conduce o cuando no está en movimiento. Recuerde, los peligros potenciales pueden suceder desde cualquier dirección.

Si el vehículo de atrás está muy cerca, intente resistir la tentación de acelerar. Generalmente, en esta situación, si usted acelera, el conductor del vehículo de atrás también acelera, lo que hace que usted se encuentre “atrapado” entre dos vehículos. El tiempo y el espacio creados pueden resultar peligrosos.

Si lo siguen muy de cerca, disminuya la velocidad gradualmente para crear más espacio entre usted y los vehículos de adelante. Este espacio extra le dará más tiempo para reaccionar a posibles peligros, movimientos bruscos o si el vehículo de adelante se detiene. Al reducir la velocidad, crea un camino de escape en la forma de tiempo y espacio y reduce el riesgo de accidente.

### **Estrategia proactiva**

¿Qué puede hacer para reducir riesgos cuando conduce su motocicleta de dos o tres ruedas? Desarrolle sus habilidades físicas y mentales a través de la concentración, la capacitación y la práctica constante. Cree tiempo y espacio de la siguiente manera:

- Esté atento y tome decisiones que lo ayuden a ver y que lo vean.
- Siempre observe el camino lo más lejos posible.
- Elija el mejor carril y su posición allí de acuerdo con la situación en la que se encuentre.
- Controle la distancia entre usted, los demás conductores y los peligros.

### **Habilidades para sortear obstáculos del camino**

Cada día se encontrará con diferentes características en los caminos, las condiciones del suelo y las situaciones del tránsito.

#### **Intersecciones**

La mayoría de los accidentes entre motocicletas y otros vehículos ocurren en las intersecciones. El accidente más común es cuando un vehículo gira hacia la izquierda y cruza por sobre el camino de la motocicleta (Figura 5-7).

En general, las intersecciones son muy concurridas y presentan diferentes configuraciones, semáforos, señales y otros obstáculos. Además, suelen tener características que crean puntos ciegos, lo que hace más difícil que un conductor pueda ver y ser visto. Elija una velocidad y una posición en el carril que maximice su habilidad para ver y ser visto y que tenga en cuenta las condiciones del suelo y el tránsito.

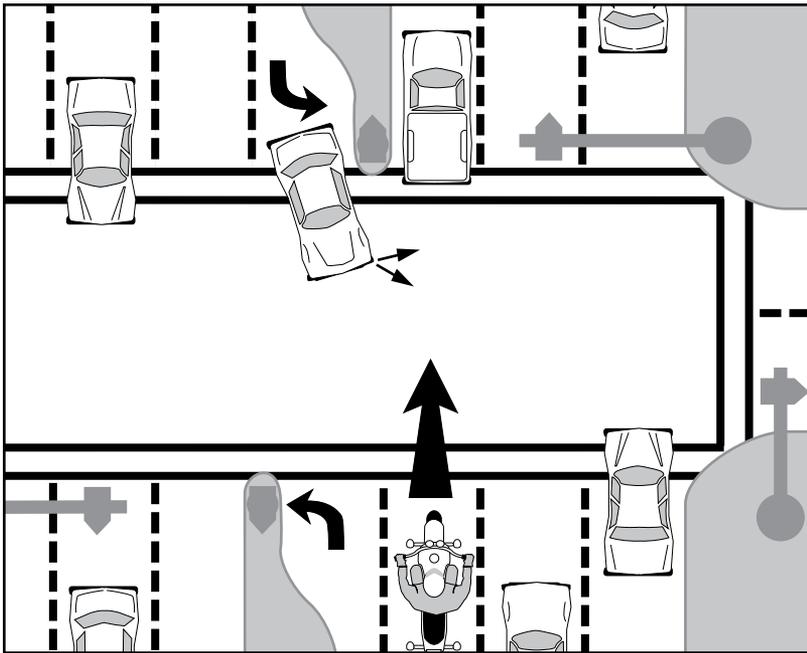


Figura 5-7

Preste atención a los automóviles que doblan

Los conductores siempre deben hacer lo siguiente:

- Buscar caminos de escape en caso de emergencias.
- Observar si existen peligros y controlar las condiciones del tránsito.
- Permanecer en primera marcha en las intersecciones y controlar los espejos para ayudar a evitar los accidentes por detrás.
- Asegurarse de que los otros conductores se hayan detenido antes de seguir en las intersecciones.

Cuando un vehículo está esperando en una luz verde, debe predecir que está esperando para realizar un giro y proceder de acuerdo con eso. Asegúrese de que el derecho de paso está libre y es seguro antes de continuar. “Cubra” sus controles (prepárese para utilizar el embrague, frenos, etc.) para utilizarlos rápido si fuera necesario.

### **Peligros de la superficie del camino**

Las superficies resbaladizas, como señales con pintura en el camino, hojas, manchas de aceite, placas de acero de la construcción, desagües, bocas de inspección y ripio pueden ser peligrosos para los conductores, especialmente para los conductores de motocicletas de dos ruedas.

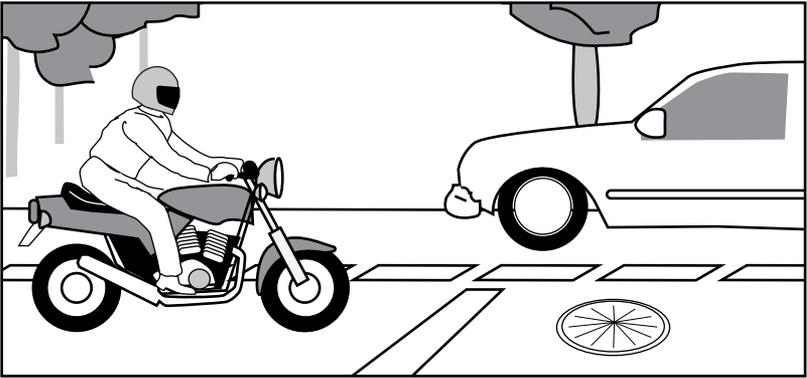


Figura 5-8 Peligros de la superficie del camino

Para detectar estos peligros, preste atención a cambios en el color o textura del camino. Los diferentes tipos de textura afectan a las motocicletas ya que cambia su tracción y agarre. Tenga en cuenta que después de la primera lluvia de la temporada, los caminos pueden estar más aceitosos y resbaladizos (Figura 5-8).

Para ayudar a mantener la máxima tracción posible mientras conduce por una superficie resbaladiza, minimice los cambios en la velocidad y dirección. Si necesita ajustar su velocidad o posición, hágalo antes de acceder a la superficie resbaladiza. Utilice sus controles cuidadosamente cuando conduzca sobre cualquier superficie que pueda ser resbaladiza.

Al conducir, nos dirigimos hacia donde miramos, por lo que debe mantener sus ojos en el camino en lugar de en la superficie resbaladiza o en el peligro.

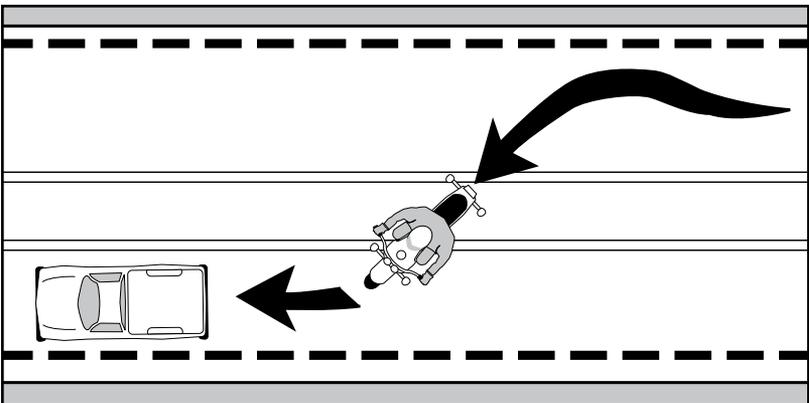


Figura 5-9 Cómo cruzar vías del tren paralelas

## Cómo cruzar un obstáculo

Algunas veces necesitará atravesar un obstáculo. Los obstáculos pueden ser vías del tren, topes de velocidad o residuos viales.

Aproxímese al obstáculo a un ángulo lo más cercano posible a 90 grados (Figura 5-9). Mantenga su cabeza y ojos hacia arriba, mirando lo más lejos posible en el camino.

No se enfoque en ningún objeto mirando hacia abajo. De ser posible, intente levantarse del asiento para que sus piernas actúen como receptoras del impacto. Al levantarse del asiento, pone más peso en los pedales y esto reduce su centro de gravedad. Esto puede ayudarlo a mantener la estabilidad, en especial en motocicletas de dos ruedas.

Justo antes de que el neumático delantero llegue al objeto, presione levemente el acelerador. Cuando el neumático delantero cruce el objeto, suelte el acelerador. Esta técnica puede contribuir a aliviar la suspensión delantera y ayudar a los neumáticos delanteros a cruzar el objeto.

## Cambio de carril

Cuando cambie de carril, mire por sobre su hombro para asegurarse de que no hay vehículos en su punto ciego. Su motocicleta intentará moverse hacia donde usted mira por lo que debe asegurarse de mantener la dirección en línea recta. Utilice sus luces de giro para comunicar su intención antes de cambiar de carril (Figura 5-10) y recuerde quitar las luces una vez completada la maniobra.

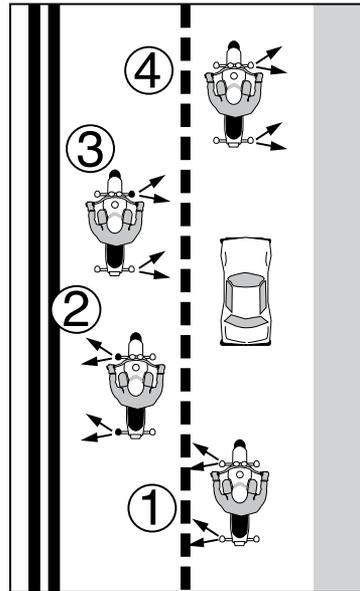


Figura 5-10  
Cómo cambiar de carril

## Cómo adelantarse

El riesgo asociado a adelantarse a otro vehículo en general está relacionado con falta de control de los espejos y puntos ciegos. La mejor forma de adelantarse a otro vehículo es la siguiente:

- Planifique su acción.
- Cámbiese al lado izquierdo del carril para aumentar su campo visual.

- Antes de adelantarse, asegúrese de que el vehículo que tiene enfrente no va a doblar.
- Asegúrese de que está en una zona en la que se permite hacer esta maniobra.
- Utilice la señal de giro y, luego, controle su punto ciego.
- Cuando sea seguro, cambie de carril.
- Quite su señal de giro una vez completada la maniobra.

Nota: Aunque esté permitido realizar esta maniobra en la zona, controle las entradas de vehículos y los automóviles que puedan cruzarse en su camino.

## Recomendaciones para conducir de noche

En general, las luces de las motocicletas son más pequeñas y menos poderosas que las de los automóviles. Esto hace que ver y ser visto sea más difícil al conducir por la noche. Puede considerar cambiar su ruta a una que sea más ancha, más recta, que esté mejor iluminada y que tenga menos potencial de peligros.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para compensar el riesgo de conducir por la noche:

1. **Reduzca la velocidad:** conduzca más lento de lo que lo haría durante el día, especialmente en caminos que no conoce muy bien; esto aumentará sus posibilidades de evitar peligros. Es más difícil detectar un peligro cuando se conduce por la noche. No conduzca demasiado rápido porque no podrá detenerse lo suficientemente rápido cuando vea un peligro. Reduzca la velocidad si no puede ver bien.
2. **Aumente la distancia:** es más difícil juzgar las distancias y los peligros durante la noche que durante el día. Sus ojos utilizan el contraste de sombras y luces para determinar la lejanía de un objeto y cuán rápido se acerca. Los contrastes se distorsionan y las sombras son menos claras durante la noche. Para estar seguro, aumente su distancia de seguimiento.
3. **Utilice todas las luces:** algunas veces, los faros del vehículo de adelante pueden ayudarlo a tener una mejor visión del camino; cambie de carril cuando lo necesite. Preste atención a las luces de freno ya que pueden ser buenos indicadores de peligros. Si ve una luz de freno adelante o que se mueve puede ser un indicador de que el camino está dañado. Utilizar las luces de otros vehículos puede ser beneficioso pero también puede obstruir su visión si los vehículos vienen de frente. Si no puede ver, busque la línea para la niebla o la línea blanca en el arcén y utilícela para guiarse.

\* Nota: La fauna es más activa entre el atardecer y el amanecer.

## Enfocarse en un objetivo

Enfocarse en un objetivo significa que mira tan fijamente a un objeto o área que termina moviéndose hacia allí.

Cuando mira fijo a un objeto o área mientras conduce tiende a moverse hacia esa dirección. Esto significa que puede toparse con un peligro en lugar de evitarlo.

A menudo, los conductores novatos cometen el error de distraerse con detalles que no son importantes, lo que puede llevarlos a enfocarse en un objetivo. Supongamos que está en una curva y se da cuenta de que está enfocándose en el guardarraíl. Hay una gran probabilidad de que se dirija hacia allí; este es un ejemplo de enfocarse en un objetivo. Mire hacia donde quiere ir; no hacia el peligro.

Asegúrese de entrenar su visión para mirar hacia adelante más allá del campo de visión, pero también elija una posición en el carril que le permita identificar y superar obstáculos de manera segura. La única manera de desarrollar una buena "visión de motociclista" es practicar a consciencia hasta que se vuelva natural.

## Cómo conducir en grupo

Conducir en grupo puede ser divertido y satisfactorio, pero también puede resultar estresante y distraerlo. Los conductores novatos deberían esperar a adquirir más experiencia antes de conducir en grupo.

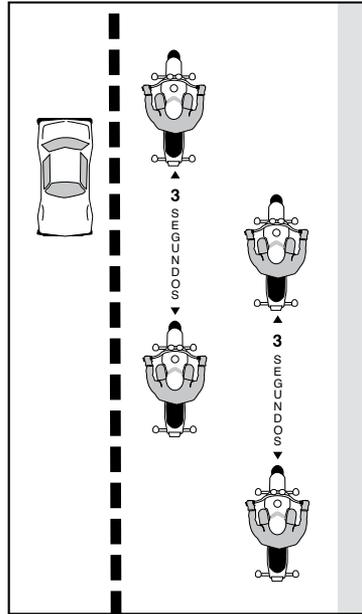


Figura 5-11  
Formación escalonada

Antes de hacerlo considere lo siguiente:

### **Espacio suficiente entre los conductores del grupo**

En Washington es legal que dos motocicletas conduzcan lado a lado dentro del mismo carril. Sin embargo, si conduce lado a lado, tome precauciones. Si tiene que realizar una maniobra para evitar un automóvil o un peligro, no tendrá lugar para hacerlo. Conducir lado a lado tiene un gran impacto en su tiempo y en la distancia de seguridad. ¡Elija conducir de manera segura; elija conducir con espacio!

### **Formación escalonada**

Conducir lado a lado limita su habilidad para responder a los peligros. La mayoría de los grupos de conductores de motocicletas de dos ruedas elijen conducir en formación escalonada que es la mejor forma de mantener al grupo cerca al mismo tiempo que se mantiene un espacio de seguridad entre conductores.

En las curvas, las zonas de visibilidad limitada, o en zonas en las que se necesita más tiempo y espacio las motocicletas deben posicionarse en una formación de una fila. Las filas permiten a cada conductor utilizar las técnicas para doblar adecuadas y utilizar una o todas las posiciones disponibles en el carril. La formación en fila, al doblar hacia la derecha, también previene que los conductores que se encontrarían en los laterales externos de la formación escalonada tengan que concentrarse en la línea del medio, cerca del tránsito que conduce en dirección opuesta. En cualquier posición, recuerde mantener una distancia de seguimiento de tres segundos, como mínimo, con el conductor de adelante.

### **Sea dueño de su propio viaje**

Recuerde que incluso al manejar en grupo usted es responsable de crear su propia seguridad. Si tiene que cambiar su posición dentro de la formación para evitar un peligro potencial, hágalo. Si los otros miembros del grupo conducen demasiado rápido o presentan un comportamiento peligroso, no comprometa su seguridad intentando mantenerse a ritmo o encajar.



# IMPEDIMENTOS

## Tipos de impedimentos

Además de estar atento al tránsito y a peligros potenciales, también debe prestar atención a las posibles distracciones e impedimentos:

- El alcohol, las drogas e incluso algunos medicamentos pueden disminuir su habilidad para conducir.
- Escuchar música o utilizar dispositivos como celulares, GPS e intercomunicadores pueden afectar su concentración mientras conduce.
- Ajustar los controles electrónicos y las funcionalidades en su motocicleta puede distraerlo y rápidamente disminuir su habilidad de detectar peligros y reaccionar.
- Los estados emocionales y físicos, como la fatiga, el enojo, la enfermedad, el estrés y el miedo, pueden afectar su habilidad para conducir. Es más probable que no registre ciertas señales o peligros si conduce con algún impedimento o distraído.
- Manejar en grupo puede impedir su uso de estrategias de conducción así como también su habilidad para tomar decisiones seguras debido a la presión del grupo, una mayor ansiedad y otras distracciones.

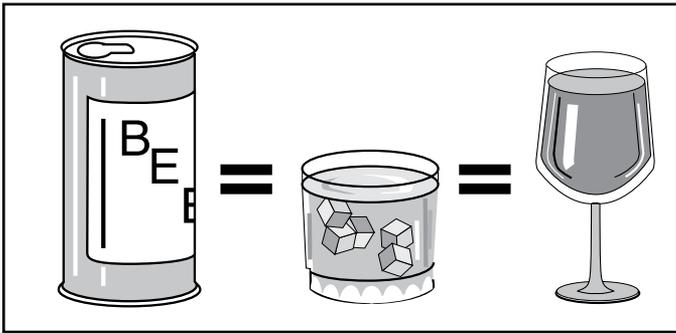
Antes de conducir, tenga en cuenta el ambiente en el que lo hará. Tenga en cuenta que usted es parte de ese ambiente.

¿Está cansado, angustiado o distraído? ¿Ha consumido alcohol? ¿Ha tomado algún medicamento recetado o sin receta? ¿No está familiarizado con la ruta e intenta utilizar un GPS? ¿Está listo para conducir con un grupo?

Es fácil encontrarse con impedimentos. Los impedimentos pueden aparecer de repente y reducir su habilidad para identificar peligros y responder de forma segura.

## Alcohol y drogas

El alcohol es uno de los factores más comunes en los accidentes de tránsito y las muertes que involucran motocicletas en el estado de Washington. El alcohol afecta el juicio, la visión, la atención y las habilidades motoras finas de los conductores. Este impedimento comienza con el primer trago.



Los conductores responsables elijen o beber o conducir. Las estadísticas demuestran que consumir alcohol o drogas y conducir es una elección mortal. Conducir bajo la influencia de alcohol o drogas presenta un riesgo no solo para usted sino para otros también. Además, es ilegal en el estado de Washington.

¿Le gustaría que sus amigos o familia viajen en un automóvil con un conductor que haya estado bebiendo? Encuentre un transporte alternativo para usted mismo o para cualquier persona que tenga algún impedimento.

Se necesita alrededor de una hora por cada bebida que consume para que el alcohol sea expulsado de su cuerpo. Cuantas más bebidas consuma durante una hora, más tiempo necesitará para que su cuerpo las procese.

Los siguientes son ejemplos de lo que se considera una bebida:

- Una cerveza de 12 onzas
- Un vaso de vino de 5 onzas
- 1 ½ onzas de bebida con alto grado de alcohol

Lo único que puede expulsar al alcohol y sus efectos de su cuerpo es el tiempo. Comer, tomar café o darse una ducha fría no tendrá un impacto en el nivel de alcohol en su cuerpo. Mientras que el alcohol esté en su sistema, su juicio, su visión, su atención y sus habilidades motoras se verán afectados.

El alcohol, las drogas legales e ilegales y algunos medicamentos afectan su habilidad de conducir de manera segura. Tenga en cuenta que cuando combina cualquiera de las sustancias antes mencionadas, en general, también se combinan los efectos. Solo una bebida combinada con un medicamento de venta libre puede tener un impacto en su juicio, visión, atención y habilidades motoras. Consumir únicamente medicamentos para un resfriado, para alergias o cualquier otro medicamento de venta libre puede afectar su habilidad de conducir tanto como el alcohol y las drogas ilegales. Recuerde que al conducir una motocicleta se necesita atención dividida, que es un desafío incluso estando sobrio.

## **Marihuana**

La marihuana disminuye la velocidad de reacción, inhibe la concentración y distorsiona su percepción del tiempo y la distancia. Sus efectos son incluso más evidentes cuando se reacciona a una situación inesperada. La marihuana puede afectar los sentidos de la misma forma que el alcohol afecta el juicio, la visión, la atención y las habilidades motoras del conductor. Para ser considerado un impedimento, en el estado de Washington, la concentración de THC (tetrahydrocannabinol, tetrahydrocannabinol) en sangre en una persona mayor de 21 años debe ser de 5 ng. Los motociclistas nunca deben encontrarse bajo la influencia de marihuana u otras sustancias mientras conducen ya que se requiere estar alerta y listo y tener la capacidad de usar las habilidades necesarias.

## **El alcohol y la ley**

En el estado de Washington, se considera que un adulto se encuentra alcoholizado si su BAC (blood alcohol concentration, nivel de concentración de alcohol en sangre) es de 0.08 % o más. Para los conductores menores de 21 años, el límite de BAC es de 0.02 % Generalmente se utiliza un examen de sangre o a través del aliento para determinar si está conduciendo legal o ilegalmente. Sin embargo, el alcohol afecta a cada individuo de forma distinta, por lo que las autoridades deciden de acuerdo con la situación.

## **Consecuencias de una condena**

Si lo condenaron por conducir bajo la influencia del alcohol o drogas recibirá cualquiera de las siguientes penas:

- **Suspensión de su licencia:** debido a una condena, arresto o negación a realizar una prueba de alcoholemia.

- **Multas:** las multas graves se aplican, en general, junto con la suspensión de la licencia.
- **Servicio comunitario:** formar parte de un programa de sobriedad de hasta 90 días o realizar tareas como recolectar basura en autopistas.
- **Costos:** algunos ejemplos incluyen honorarios de abogados, multas impuestas por la ciudad y el condado, pruebas de alcohol, IDD (ignition interlock device, dispositivo de interbloqueo del encendido), tiempo perdido en su trabajo, gastos en transporte público.

**Usted** es el que tiene que tomar la decisión: elija no beber y conducir. Es su responsabilidad crear su propia seguridad.

## Tecnología

La tecnología es una parte importante de nuestras vidas: los GPS, celulares, cascos con música incorporada e intercomunicadores tienen beneficios, pero pueden ser una distracción también.

Muchas motocicletas tienen características como ajuste de suspensión, modos de conducción y control de tracción que pueden ajustarse de forma electrónica mientras conduce. Aunque estas características son prácticas, también pueden ser una distracción.

Reflexione sobre cómo la tecnología puede distraerlo y afectar su habilidad para identificar las condiciones del tránsito y los peligros potenciales.

## El cuerpo y las emociones

Muchas distracciones se originan por emociones fuertes, cansancio, exceso de confianza o miedo. Las condiciones relacionadas a la salud y la edad, como disminución de la visión o reacciones tardías, también se consideran distracciones.

Al igual que los atletas en cualquier deporte, los conductores deben estar física y mentalmente en forma para poder conducir de manera segura.

Piense de qué manera las siguientes situaciones pueden ser un impedimento para el conductor y aumentar los riesgos:

- Si el conductor se sube a su motocicleta para “despejar su mente” puede estar distraído, lo que afecta su toma de decisiones.

- Si un conductor se siente abrumado al intentar mantenerse a ritmo con el grupo puede encontrarse actuando más allá de sus capacidades mentales y físicas.
- Si un conductor está exhausto mental o físicamente puede estar muy cansado para identificar los peligros con anticipación.
- Un conductor puede conducir más rápido o de forma más agresiva de lo normal cuando experimenta emociones negativas intensas.

El miedo es un impedimento que muchos conductores no quieren admitir o considerar. El miedo intenso puede afectar la reacción mental y física ante un peligro. Por ejemplo, un conductor a alta velocidad puede sentir miedo en una curva, enfocarse en el guardarraíl y conducir directo hacia ese lugar.

En ocasiones, el conductor puede sentir mucho calor, mucho frío o estar incómodo físicamente al punto de volverse un impedimento mental o físico. Afecciones como la hipotermia o un golpe de calor pueden disminuir tanto su concentración como su habilidad física para controlar la motocicleta.

Use el equipo de seguridad apropiado y capas de ropa para poder agregar o quitar vestimenta de acuerdo con el clima impredecible de Washington y estar cómodo mientras conduce.

Muchas veces, los conductores se encuentran distraídos o pueden experimentar dificultad para mantenerse despiertos. Siempre preste atención a su cuerpo Y a su mente. A veces quizás no sea necesario un descanso físico pero sí un descanso mental urgente.

## **Presión de los pares**

Existen muchas formas de presión por parte de los compañeros ya sea consciente o subconsciente. La presión de los pares puede manifestarse de las siguientes maneras:

- Cuando sus compañeros de viaje, en forma directa, lo presionen a conducir más allá de sus habilidades y nivel de destreza.
- Sentimientos de agresión o tensión de parte de los pasajeros del vehículo a su lado en un semáforo.
- La idea de que un padre, amigo o pareja lo presione para ir más allá de sus límites.
- Presión para comprar una motocicleta que puede no ser la adecuada de acuerdo con sus habilidades.

La presión de los pares a menudo se siente al conducir en grupos. Cuando varias personas con diferentes niveles de destreza para conducir lo hacen en grupo usted no solo es responsable de su propia seguridad sino también de la de las otras personas en el grupo.

Asegúrese de tener siempre una charla con su grupo antes de conducir sobre lo que se detalla a continuación:

- ¿Hace cuánto conduce cada persona?
- ¿Cuál es su nivel de seguridad general al conducir en el grupo?
- ¿Cuál es el nivel de habilidad de cada persona y su experiencia en conducción?

Es su propia responsabilidad tratar las necesidades y preocupaciones en una charla antes de comenzar a conducir. Es su propia responsabilidad despejar los pensamientos que lo presionan a conducir más allá de su nivel de experiencia.

Asegúrese de entender sus habilidades y destrezas al conducir una motocicleta para que su cerebro se pueda mantener concentrado en los desafíos del camino. Debe crear su propia seguridad identificando la presión de sus pares y resistiendo el impulso de reaccionar.

## **Conducir en grupo**

Conducir en un grupo puede ser una experiencia divertida y satisfactoria pero también tiene sus propias distracciones. Una de las distracciones más comunes al conducir en grupo es la presión por parte de los compañeros y puede afectar negativamente su habilidad de conducir de forma segura dentro de su nivel de destreza.

¿Mantener su lugar en la formación lo distrae de posibles peligros?  
¿Le impide utilizar estrategias para reducir riesgos? ¿Elige la posición de carril más segura? ¿O se acomoda a una posición dentro de la formación?

Adquiera experiencia antes de conducir en grupo. No se deje presionar para conducir más allá de su nivel de comodidad y destreza solo para mantenerse a ritmo con el grupo. No se esfuerce tanto por mantenerse en formación porque esto puede limitar su habilidad para ver y ser visto. Siempre destine suficiente espacio y tiempo para responder a los peligros.

## **Sea dueño de su viaje**

### **Nunca deje de capacitarse**

Se puede considerar a las motocicletas como a un deporte que requiere entrenamiento continuo. La memoria muscular disminuye rápidamente cuando no se entrena para los deportes. Un entrenamiento básico es un bloque pequeño en la base del conocimiento que se necesita para mantenerse con vida en el camino. Manténgase al tanto de las capacitaciones que ofrecen las escuelas locales para conductores de motocicletas, ya que todas ofrecen distintos cursos. Tome la mayor cantidad de cursos posibles. Aprenderá habilidades que no solo lo ayudarán a perfeccionarse sino que también pueden salvar su vida.

### **Utilice el equipo adecuado**

Una de las cosas más importantes que puede hacer como motociclista es comprar un equipo de buena calidad. Muchas veces las personas no compran el equipo adecuado debido al costo, pero esa puede ser la diferencia entre la vida y la muerte en caso de un accidente. Compare el costo de un equipo de buena calidad con la factura de atención de emergencia en un hospital y allí se dará cuenta de que el equipo no es la opción más costosa. Recuerde que el requerimiento mínimo en el estado de Washington es utilizar un casco y protección visual, ¿pero esto es suficiente para salvar su vida? Piense esto: ¿se dejaría arrastrar por la autopista a 70 MPH usando solo jeans y una remera? Seguramente no, pero tener un accidente con una motocicleta y deslizarse por el pavimento a esa velocidad es una situación similar. Use el equipo adecuado en cada viaje, siempre.

### **Enfrente la presión de los pares**

Aunque no lo note de manera consciente, la presión por parte de los pares es algo muy real. Lo mejor que puede hacer como motociclista es resistir esta presión y enfrentarla cuando la reconozca. Esto puede ser la diferencia entre sobrevivir y la muerte. Intente reflexionar sobre la presión por parte de sus compañeros para que pueda reconocerla cuando suceda. Recuerde que esta presión puede ocurrir de muchas formas y a veces aparece de golpe cuando menos la espera. No se rinda ante esta situación solo para “probar que es capaz” a otros, ya que al final puede ser una cuestión de vida o muerte.

## **Conduzca sobrio y sin distracciones**

La mayoría de las personas, aunque sea de segunda mano, entienden cómo el alcohol y las drogas pueden afectar los sentidos. Cuando conduce distraído o bajo los efectos de alguna sustancia, está creando una situación para usted, y posiblemente para otros, en la que solo se puede perder. Reflexione sobre cómo una lesión a largo plazo, la muerte o dañar a otra persona puede afectarlo a usted mismo o a sus allegados. Nunca beba o consuma drogas y conduzca y nunca deje que distracciones internas o externas interfieran con su habilidad para concentrarse en el camino. Recuerde que eligió un deporte que requiere concentración plena y atención.

## **Genere su propia seguridad**

Existe solo una persona en este mundo que puede mantenerlo a salvo cuando conduce su motocicleta: USTED. Usted es responsable de lo que sucede mientras conduce. Es su responsabilidad continuar capacitándose. Usted es la única persona que puede tomar la decisión de capacitarse para situaciones de emergencia. Piense en los simulacros de incendio de los que ha participado y los nervios que producían al comienzo, pero cuanto más participaba de ellos, más fáciles e instintivos se volvían. Practicar para situaciones de emergencia relacionadas con conducir una motocicleta es muy similar: la respuesta debe ser un instinto. Piense qué significa para usted “generar su propia seguridad” y póngalo en práctica.

## **Conduzca siempre dentro de su nivel de destreza**

Esto se conecta con todas las otras lecciones de esta guía: siga capacitándose. No se deje llevar por la presión de sus pares y aprenda a identificarla. Asegúrese de comprar y usar el mejor equipo posible. Siempre conduzca sobrio y asegúrese de no estar distraído; solo se necesita un segundo de distracción para provocar un accidente. Genere su propia seguridad siguiendo las reglas del camino y nunca espere que nadie lo cuide, salvo usted mismo.



