



Trip & Track 2021

Consejos.

MENU DE SEGURIDAD

Entrantes

Equipación de ruta.

1. Protecciones. Además del casco de protección, usa protecciones debidamente certificadas para manos, articulaciones, antebrazos, tibias y pies.
2. Ventilación. Permite la respiración adecuada. Para este tipo de actividades son preferibles los cascos de off road.
3. Líquidos. No pierdas la posibilidad de hidratarte.
4. Energías rápidas (frutos secos. Hidratos y azúcares).
5. Repuestos y herramientas básicas. Puede que conocimientos básicos de mecánica y cuatro herramientas te saquen del apuro.

DE PRIMERO

1. **Hidratación.** Beber habitualmente incluso sin tener sed.
2. **Golpe de calor.** Sobra y hacer descender temperatura.
3. **Accidente.** Procedimiento. Tener claro que hacer y que no hacer.
4. **Incidente.** Procedimiento. Tener claro que hacer y que no hacer.

Conducción

1. Atención en la conducción.
2. Mirara la pantalla de tu navegador o road book no puede ponerte en peligro.
3. Ver para decidir.
4. Espera de lo inesperado.
5. Focalización de la mirada.
6. Decisión.
7. Margen de seguridad en el espacio.
8. Margen de seguridad con relación a los otros.
9. Posición en zonas críticas. Reparto de masas.
10. Reserva energética y descanso.
11. Medio ambiente.



12. En conducción nocturna baja la velocidad. Las sombras engañan y las referencias visuales erróneas se multiplican.
13. El compañerismo es la base fundamental del trabajo en grupo. Pensar en las debilidades y fortalezas de cada uno de vosotros, no es una competición entre vosotros, es la unión para el éxito y la superación.

10 consejos más

1. Recuerda descansar y garantizar las buenas condiciones psicofísicas para la conducción.
2. Comprobaciones en la motocicleta: neumáticos (especialmente su presión y estado), elementos de señalización y alumbrado, transmisión, retrovisores, fluidos (fugas y niveles).
3. Especial atención a la colocación del equipaje: peso, distribución de peso, llevar solo lo realmente necesario.
4. Realiza un estudio previo y la planificación del recorrido.
5. Evalúa las condiciones climatológicas.
6. Estudia previamente la situación y costumbres sociales.
7. Limpia la pantalla del casco de protección cada parada o cuando sea necesario.
8. Recuerda que una buena y estratégica posición en el tráfico puede salvarte la vida. Especialmente en colas de retención, líneas de detención semafórica, cruces, en tráfico urbano y detrás de vehículos de grandes dimensiones.
9. En curvas. Si no tienes visibilidad, mantente abierto dentro de tu carril y garantizando la distancia de cruce segura con otros vehículos. Para decidir qué vas a hacer y cómo, antes debes ver.
10. Sobre la equipación. Recuerda que el equipo de protección del motorista debe estar homologado si es el casco, o certificadas si son el resto de las protecciones o prendas. Comprobar la certificación relacionada en cada caso es una acción de mínimos de garantía para el usuario consumidor.

No olvides

Recuerda que el problema no lo tiene la moto, lo tienes tú. Sal con tu motocicleta perfectamente revisada y adapta siempre la velocidad a las circunstancias asociadas al escenario, a otros actores en el escenario, a la aparición de lo inesperado, a las capacidades de tu motocicleta y a tus capacidades.