

TEMA 3: Factores que disminuyen las aptitudes del conductor

3.1 La fatiga

La fatiga en el conductor de motocicleta aparecerá más frecuentemente cuando no nos alimentamos correctamente, no tenemos costumbre de conducir motocicleta o cuando conducimos una motocicleta sin carenado cuyo manejo será más dificultoso con fuerte viento.

También afectará el hecho de conducir una motocicleta que no se adapta correctamente al trazado de la vía por la que conducimos, por ejemplo las motocicletas de gran cilindrada por vías urbanas.

Los trayectos monótonos, la mala visibilidad, o el conducir a gran velocidad durante un largo período de tiempo harán que la fatiga aparezca más rápidamente.

Los signos físicos que mostrará el conductor serán pesadez de cabeza, brazos y piernas más pesados, espalda y cuello rígidos, incomodidad ante cualquier posición y bajada de la atención al volante.

Los efectos más habituales de dicha fatiga son reacciones menos precisas ante los peligros de la vía, somnolencia al volante, y comportamiento más agresivo. Todo ello deriva en un aumento de las posibilidades de accidente.

Para remediar la fatiga dormiremos bien el día anterior, evitaremos la ingesta de grasas y alcohol, y elegiremos el itinerario en función de las circunstancias del tráfico. Durante el trayecto circularemos a velocidad moderada, haremos una parada al menos cada dos horas y adoptaremos una buena posición sobre la motocicleta.

3.2 La somnolencia

La somnolencia produce entre otros efectos el incremento del tiempo de reacción del conductor, la disminución de su capacidad de reacción, falta de concentración y atención y alteraciones motrices.

El conductor deberá evitar conducir en horas nocturnas, realizar paradas frecuentes y comer moderadamente para remediar la somnolencia al volante que puede producir graves accidentes si el conductor se queda dormido.

3.3 Las bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas afectarán al cerebro y al sistema nervioso del conductor de motocicleta si las ingiere antes de conducirla. Sus principales efectos son la falta de precisión en los giros y movimientos, reducción del campo de visión y apreciación errónea de las velocidades y distancias.

Ante la ingesta de bebidas alcohólicas, los conductores de motocicleta obtienen una confianza excesiva que les lleva a una conducción demasiado agresiva, y no les permite ver la peligrosidad de algunos de los movimientos que realizan.

La alcoholemia la definimos como la cantidad de alcohol en sangre del conductor. La tasa de alcoholemia por tanto será la cantidad de alcohol que encontramos en un litro de sangre, expresada siempre en gramos. Comprobaremos ésta tasa mediante la prueba de alcoholemia.

Los conductores de motocicleta tendrán prohibido conducir con una tasa de alcoholemia en sangre superior a 0,5 gramos o 0,25 miligramos por litro en aire espirado.

Por su parte los conductores noveles, durante los dos primeros años a partir de la obtención del permiso, no podrán superar los 0,30 gramos por litro en sangre, y los 0,15 miligramos por litro en aire espirado.

Los conductores de motocicleta estarán obligados a someterse a las pruebas de alcoholemia si un agente de la autoridad se lo requiere, en el caso de estar implicado en un accidente de circulación, o si hemos sido denunciados por una infracción de tráfico.

También estaremos obligados a someternos a ellas cuando los Agentes de la Autoridad nos lo requieran por conducir con síntomas de ebriedad, o en los controles rutinarios que realizan.

Las posibles consecuencias de conducir bajo los efectos del alcohol serán la inmovilización de la motocicleta si nos negamos a realizar las pruebas de alcoholemia o si superamos la tasa permitida.

Los conductores también podrán recibir elevadas sanciones económicas e incluso penas de prisión o de privación de conducir, si se realiza un delito contra la seguridad en el tráfico.

3.4 Los fármacos

No todos los medicamentos que ingerimos afectan de la misma manera al conductor de una motocicleta, ya que algunos de ellos presentan más riesgo de accidentalidad que otros.

Las enfermedades leves no tienen porque incapacitar al conductor para manejar la motocicleta pero siempre deberemos consultar a nuestro médico sobre los posibles efectos secundarios de los fármacos al volante.

Los medicamentos, utilizados incorrectamente, pueden ser los causantes de numerosos accidentes pese a que no todos ellos deterioran la capacidad del conductor para manejar con seguridad. Algunos de ellos pueden provocar somnolencia o pérdida de concentración por lo que debemos estar alerta de sus efectos.

3.5 Las pausas para el descanso

Cuando conducimos por autopista la fatiga aparecerá más rápido que en las carreteras convencionales dado que la velocidad es elevada y el esfuerzo por mantener la posición en la motocicleta nos puede producir engarrotamiento de los músculos. También la monotonía y la resistencia del cuerpo al aire motivarán la aparición de dicha fatiga.

Para evitar ésto deberemos intercalar los periodos de descanso con frecuencia, y nos detendremos al menos cada dos horas en una estación de servicio aunque no tengamos que repostar combustible.

Durante dichas pausas aprovecharemos para revisar el funcionamiento del sistema de alumbrado o del nivel de aceite por ejemplo. También realizaremos estiramientos para aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación sanguínea.

Si el viaje es muy largo aprovecharemos para recuperar la concentración con un breve sueño. También será de gran utilidad comer y hidratarnos bebiendo bebidas isotónicas o agua para compensar la pérdida de líquido que nos proporciona el sudor.

Sobre la alimentación, deberemos ingerir alimentos ligeros como fruta o cereales de fácil digestión, sobretodo en pausas cortas para recuperar energía.