

### Introducción

Los nuevos hábitos de consumo, marcados por la rapidez y los plazos tan limitados que implica el comercio electrónico, han revolucionado sectores como el de seguridad, paquetería y las entregas a domicilio incrementado considerablemente el uso de motocicletas en las ciudades, básicamente por los problemas de tráfico y de aparcamiento al que diariamente se enfrentan los trabajadores.

Lamentablemente el creciente uso de las motocicletas se ha traducido en una mayor frecuencia de los accidentes de tráfico, siendo estos más graves o incluso mortales.

### Los accidentes de motoristas en España y sus consecuencias

En España, según la Dirección General de Tráfico (DGT), cuatro de cada diez accidentes de tráfico mortales son accidentes laborales. El colectivo de motoristas continúa siendo de los más perjudicados por los percances en las carreteras ya que ante un accidente, las secuelas siempre son más graves. Las lesiones más frecuentes en los motoristas son las que afectan a la zona de la cadera y la clavícula, y las roturas de los huesos de brazos y piernas.

Para mejorar la seguridad del motorista es prioritario adoptar medidas preventivas para reducir los riesgos laborales viales a los que están expuesto este colectivo. Desde **umivale Activa**, en coherencia con nuestro compromiso de optimizar la salud de nuestras empresas mutualistas y sus trabajadores, hemos elaborado la presente ficha informativa donde se recogen algunos consejos que pueden ser útiles para tu seguridad.

### Consejos generales: Recomendaciones dirigidas al motorista

#### Protección personal

- El motorista en caso de accidente está más expuesto a sufrir lesiones física, es por ello recomendable usar protección personal que minimice los golpes y sus consecuencias en el supuesto de sufrir cualquier caída:

**Casco:** deben estar **certificados en calidad** y control y tener la **talla correcta** para el motociclista. Una vez puesto no debe moverse, ni caer sobre los ojos del conductor o presionar en la frente. No debe obstaculizar la visión periférica del conductor.



**Gautes:** deben ser **cómodos** y **no restar habilidad** ni sentido del tacto. Deben cubrir manos y muñecas completamente y ajustarse perfectamente. Ser impermeables para que las manos no se queden frías.



**Botas:** para proteger pies y tobillos. Es **recomendable el calzado sin cordones para que no se enganche en los elementos móviles** (cadena, etc.). Fabricado con material impermeable y tener suela antideslizante.



**Chaqueta y pantalón:** recomendable de **manga larga y de materiales que soporten la abrasión**. Además es fundamental que la **talla sea la adecuada** para una correcta movilidad y que tenga **colores reflectantes** para mejorar la visibilidad de los motociclistas en la vía.



### Conducción segura

Para reducir el riesgo de sufrir un accidente es importante conducir concentrado y cumpliendo las normas de circulación, además se proponen las siguientes medidas:

- En todo momento **mantener las dos manos en el manillar**.
- Se debe **conducir en línea recta, sin zigzagueos que puedan ocasionar un accidente** con otro vehículo. Además, siempre se deben evitar los puntos ciegos.
- Mantener una distancia de seguridad suficiente** para reaccionar a tiempo ante cualquier contratiempo que pueda surgir durante el trayecto.
- Adaptar la velocidad al estado de la vía** y reducir la misma al tomar un cruce. Siempre hay que estar alerta, cualquier desperfecto en la calzada pueden causar una caída.
- Para **ampliar el campo de visión trasero** y lateral, **regular los retrovisores** de manera que se vea una parte de los hombros y brazos.
- Durante el trazado de una **curva, frenar con los dos frenos** para ganar estabilidad.
- Es necesario **descansar bien antes de comenzar la jornada** durante le motocicleta.
- No tomar medicamentos que puedan afectar a la conducción** ni ingerir alcohol antes de conducir.
- Tener preparada la ruta de antemano** permite evitar accidentes por eventos previsibles.
- Aunque conozcas la ruta no bajar la guardia** durante el trayecto.
- Durante la conducción hay que tener **especial cuidado con las rayas blancas de los pasos de peatones ya que cuando llueve son muy resbaladizas** así como hay que estar alerta ante cualquier mancha de aceite o gasolina que pueda encontrarse en la calzada para evitar pasar por encima.
- En el **supuesto de llevar acompañante**, es importante **dar algunas indicaciones antes de iniciar el viaje**. Por ejemplo, explicarle que debe ir sentado con las rodillas apretando el chasis y manteniendo siempre los pies sobre los apoya pies.
- Si la motocicleta tiene **cajón para repartir paquetes/comidas**, etc..., esté debe de estar **bien cerrado**. Comprobarlo antes de emprender la ruta y después de cada entrega.



### Mantenimiento

- Además de cumplir con las revisiones periódicas indicadas por el fabricante, es importante realizar un mantenimiento preventivo y comprobar:
  - Los **niveles de aceite**, evitando con ello el desgaste prematuro del motor.
  - Los **frenos**, sean de disco o tambor, convencionales o ABS, hay que revisarlos frecuentemente.
  - El **claxon** es un elemento de gran importancia, conviene comprobar su funcionamiento
  - El **estado de los neumáticos**: inspeccionando tanto el dibujo como el desgaste y la presión del aire. La presión de los neumáticos debe verificarse en frío, sin que la moto haya recorrido demasiados kilómetros. Un neumático caliente dará una presión superior al de un neumático frío.
  - El **estado de las luminarias**: faros, intermitentes, freno y de posición.
  - Los **espejos retrovisores** manteniéndoles limpios de polvo y barro para tener una buena visibilidad.



### Comprobaciones previas al uso

La moto permite realizar ciertos ajustes para adaptarse al conductor. La comodidad durante la conducción es fundamental para tú seguridad.



- 1. MANETAS DE FRENO:** debes alcanzar cómodamente la maneta y no te exigirá excesivo esfuerzo accionarla. La distancia hasta el puño no debe ser muy grande, y por supuesto no requerirá que lo sueltes para alcanzarla.
- 2. ESPEJOS RETROVISORES:** ajústalos antes de iniciar la marcha para tener una buena visibilidad y así evitar en lo posible los ángulos muertos.
- 3. CAJÓN:** el cajón debe estar bien cerrado. *Compruébalo antes de emprender la ruta y después de cada entrega.*
- 4. SUSPENSIÓN:** algunas motocicletas permiten ajustar con facilidad la dureza de la suspensión, que deberá ser mayor en función del peso y carga que se transporte.
- 5. ALTURA DEL ASIENTO:** regular su altura es una posibilidad de algunos modelos de motos, y permite alcanzar el suelo en paradas y semáforos con más comodidad, asegurando un mejor apoyo en las maniobras en parado.

### Recomendaciones dirigidas a la empresa

- **Analizar las particularidades de la empresa** en cuanto a la seguridad vial laboral. Identificar los medios de desplazamiento de los trabajadores, el uso de los vehículos, alternativas que existen a los mismos y propuesta de mejora, a través de la realización de un plan de movilidad.
- **Mantener en perfecto estado los vehículos de empresa**, realizando su **mantenimiento periódico**. En el supuesto de disponer la motocicleta de un soporte (cajón) para transportar la carga, estará adecuadamente sujeto para evitar oscilación y la pérdida de estabilidad del conductor.
- Es recomendable **llevar a cabo campañas de sensibilización en Seguridad Vial** que ayuden a **fomentar prácticas seguras** durante la conducción e incorporar comportamientos seguros durante el uso de la motocicleta.
- **Formar e informar a los trabajadores** sobre seguridad vial. El contenido de los cursos debería recoger los siguientes puntos: riesgos derivados de la conducción, mantenimiento de vehículos, situaciones de riesgo al volante, recomendaciones para una conducción segura, etc.
- **Facilitar los equipos de protección** necesarios a los trabajadores.

