



Prevención de Accidentes de Tránsito

## Bicicletas y motos

**GALENO** | **ART**

## Antes de subir a tu MOTO o BICICLETA...

- Vigila periódicamente el estado de las cubiertas, frenos y luces.
- Lleva siempre las luces en buenas condiciones, un faro blanco o amarillo delante del vehículo y un faro rojo detrás.
- Si conduces de noche o en penumbra, utiliza dispositivos reflectivos para que los demás puedan verte.
- Para salir en bicicleta o en moto debes usar casco. Tu cabeza y tu cuerpo son tu única carrocería.
- Usa anteojos para evitar el lagrimeo provocado por el aire y la acción sobre los ojos de partículas de polvo o insectos.
- Protege tu cuerpo del frío y de la lluvia.
- Antes de subir a tu moto o bicicleta controla el estado general de la misma.
- Utiliza el casco y, si reflectivos. viajas de noche, lleva dispositivos.
- Si estás muy cansado no conduzcas, es preferible detenerse y descansar convenientemente.
- Cuando estés bajo tratamiento médico e ingieras medicamentos que puedan alterar tu sensibilidad, no conduzcas.
- No conduzcas después de una reunión en la que has ingerido alcohol. Tus sentidos se encuentran disminuidos y tus reflejos también.





## Si le decís sí a estas preguntas, le estás diciendo sí a tu valor máspreciado, LA VIDA.

- ¿Controlás periódicamente el estado de las cubiertas, frenos y luces?
- ¿Utilizás casco?
- ¿De noche, encendés las luces y utilizás dispositivos reflectivos para que los demás puedan verte?
- ¿Si estás cansado o con sueño, te detenés a descansar?
- ¿Dejás de conducir en el caso de haber tomado medicamentos que disminuyan tu atención?
- ¿Dejás de conducir en el caso de haber tomado alcohol en alguna reunión?
- ¿Evitás la ruta? Si vas por ella, en bicicleta o ciclomotor ¿circulás por la banquina?
- ¿Respetás las normas de tránsito?
- ¿Conservás la distancia prudencial de frenado?
- Si querés adelantarte a otro vehículo, ¿comprobás antes de sobrepasarlo que no viene nadie por detrás? ¿Hacés las señas de luces correspondientes?

## Manejando tu MOTO o BICICLETA tené en cuenta lo siguiente...

- Elegí siempre el camino más seguro, tratá de evitar las rutas.
- En la ruta, cuando vas en bicicleta, circulá preferentemente por la banquina. Si hay bisisendas, utilízalas.
- No realices maniobras bruscas. Antes de doblar o cruzar, mirá bien en todas direcciones; podrías no ser visto por otros conductores. Para que otros vehículos no te sorprendan, no los sorprendas.
- No conduzcas en zigzag, tu accionar debe ser previsible. Recordá, que para frenar adecuadamente, debes mantener una distancia equivalente a dos segundos del vehículo que tenés por delante.



### En la ruta, cuando circulás con tu bicicleta:

Utilizá la banquina. No realices maniobras bruscas; evitando así sorprender a otros vehículos. Es importante conservar una distancia equivalente a 2 segundos con respecto al vehículo que se desplaza delante tuyo; en caso de emergencia podrás frenar adecuadamente.

Si deseás adelantarte a otro vehículo, colocate detrás de éste y comprobá que no vengan otros vehículos por detrás, adelantalo por la izquierda pedaleando o acelerando resueltamente, para que la maniobra sea breve; volvé a tu derecha sin cerrar el paso del vehículo que has sobrepasado. Si dudás, no te adelantes.

- Si circulás por suelos resbaladizos, tomá las debidas precauciones, sobre todo en las curvas.
- Siempre debés respetar las normas de tránsito, circulando en auto, moto, bicicleta o como peatón. Es la forma más segura de evitar accidentes de tránsito.



- En bicicleta o en moto nunca circules de contramano.
- Recuerda que los semáforos también fueron hechos para los ciclistas y motociclistas .
- Respetá a los peatones, vos en algún momento también lo sos.
- Recordá que estás utilizando un vehículo para ir a trabajar, no para correr carreras.
- En la calle, circulá bien arrimado a la derecha.
- Si salís en grupo, recordá que siempre deben ir uno detrás de otro. Ya podrán conversar cuando se detengan en un descanso.
- No circules demasiado pegado a los vehículos estacionados, alguien podría salir de improvisto, o abrir una puerta sin mirar.
- Si llevás un acompañante, asegurate que sabe como viajar en una moto y recordá que la forma de conducir debe ser distinta.
- Conducí a la velocidad del tránsito. Mucho más o menos es peligroso.



**GALENO ART Servicio a Empresas**

[servicioempresas@galenoart.com.ar](mailto:servicioempresas@galenoart.com.ar)

[www.galenoart.com.ar](http://www.galenoart.com.ar)

0-800-333-0808

**Cuidamos lo más valioso, tu gente**