

EQUIPO DE PROTECCIÓN

ATUENDO ADECUADO

Un atuendo adecuado es aquel que te protege en caso de incidente y brinda la posibilidad de evitar lesiones graves

CHAMARRA Y PANTALONES

Deben cubrir completamente brazos y piernas para que puedas moverte con libertad; el cuero y las telas antiabrasivas ofrecen buena protección



GUANTES

Proporcionan un mejor agarre y ayudan a proteger tus manos en un choque, estos deberán ser de cuero o de un material resistente



BOTAS O ZAPATOS

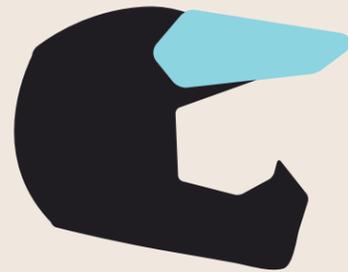
Deben ser resistentes y altos como para cubrir tus tobillos y las suelas deben ser de material duro, resistente y antiderrapante



CASCO

CASCO CERTIFICADO

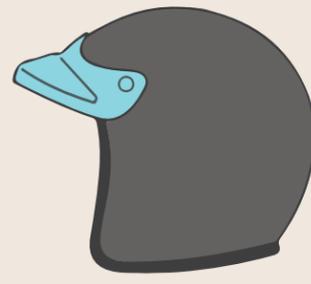
Hay dos tipos principales de cascos que ofrecen dos niveles de cobertura diferentes:



Toda la cara



Tres cuartos



Se obtendrá la máxima protección si se está seguro de que el casco:

- **Satisface las normas internacionales**
- **No tiene defectos** visibles como rajaduras, correas deshilachadas, entre otros
- **Tiene la correa correctamente abrochada**
- **Queda bien ajustado**
El casco debe quedar ajustado, sin apretar, pero sobre todo no debe holgar ni girar alrededor de la cabeza

PROTECCIÓN FACIAL Y OCULAR

Para ser eficaces, la visera o protección ocular deben:

- **No tener arañazos**
- **Permitir una buena vista lateral**
- **Tener buena sujeción para que no se vuelen**
- **Permitir el paso de aire para que no se empañen**



CONOCE TU MOTO

COMIENZA CON LA MOTOCICLETA ADECUADA PARA TI

La motocicleta/motoneta adecuada para ti debe de quedar a tu medida. Tus pies deben de llegar al suelo cuando estés sentado y los controles deben de ser fáciles de accionar

REVISAS EL EQUIPO DE LA MOTOCICLETA/MOTONETA

Una motocicleta requiere más cuidados que un automóvil. Antes de subirte a tu motocicleta, revisa lo siguiente:

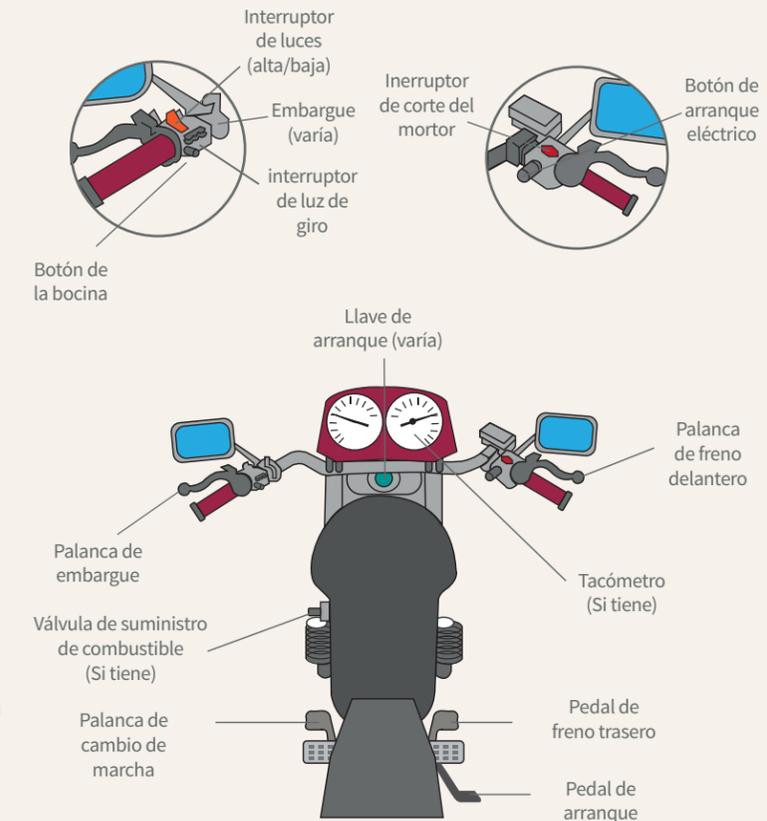


- **NEUMÁTICOS (LLANTAS) /RUEDAS**
Revisa el estado de los neumáticos, las ruedas, los rayos y la presión del aire
- **NIVEL DE ACEITE Y OTROS LÍQUIDOS**
Revisa los líquidos hidráulicos y refrigerantes una vez por semana como mínimo, fíjate si debajo de la motocicleta hay indicios de derrames de aceite o gasolina
- **FAROS DELANTERO, TRASERO Y LUCES DE GIRO**
Prueba el interruptor para asegurarte de que funciona tanto la luz alta como la luz baja. Asegúrate de que todas las luces estén funcionando correctamente
- **LUZ DE FRENO**
Prueba ambos controles de los frenos y asegúrate de que cada uno enciende la luz de freno

CONOCE TU MOTO

FAMILIARÍZATE CON LOS CONTROLES

Asegúrate de estar completamente familiarizado con la motocicleta/motoneta antes de sacarla a la calle



- **EMBRAGUE Y ACELERADOR**
Asegúrate de que ambos están funcionando bien, el acelerador debe volver rápidamente a su posición inicial cuando lo sueltes; el embrague no tiene que sentirse ni tan tenso ni tan suave y tener el juego recomendado por el fabricante
- **ESPEJOS RETROVISORES**
Limpia y ajusta ambos espejos retrovisores antes de arrancar
- **FRENOS**
Prueba las palancas del freno delantero y trasero, asegúrate de que la palanca se sienta firme y de que detenga la motocicleta por completo cuando acciones el freno
- **BOCINA**
Prueba la bocina, asegúrate de que funciona

FRENADO

CÓMO EVITAR CHOQUES

Las posibilidades de salir ileso dependen de la capacidad de **reaccionar rápido y correctamente**. Diferentes estudios demuestran que la mayoría de los motociclistas que han chocado:

No frenan lo suficiente con la rueda delantera y frenan demasiado con la trasera

No separaron el frenado del viraje o no optaron por virar cuando era lo adecuado

A continuación te compartimos algunos consejos para evitar choques

FRENADO RÁPIDO

DISTANCIA PARA DETENERSE



Sólo trasero



Sólo delantero



ambos

Siempre usa ambos frenos al mismo tiempo para detenerte. El freno delantero puede proporcionar más del 70% de la fuerza de frenado

VUELTAS

VUELTAS RÁPIDAS

A veces es posible que no tengas suficiente espacio para detenerte, aunque uses ambos frenos correctamente. La única manera de evitar un incidente podría ser **virar rápidamente** o **girar bruscamente** para esquivarlo

1

Mantén el cuerpo erguido y deja que la motocicleta se incline en la dirección de giro al tiempo que mantienes las rodillas apretadas contra el tanque o dentro de la motoneta y los pies firmemente sobre los apoyapiés

2

Mantén la vista fija en tu ruta de escape. Haz presión sobre la empuñadura opuesta una vez que hayas esquivado el obstáculo para regresar a la dirección de desplazamiento original

3

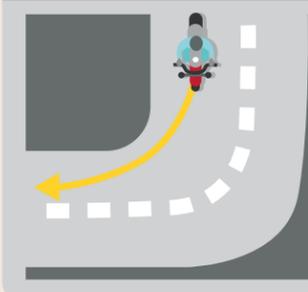
Si tienes que frenar, separa esa acción del viraje

4

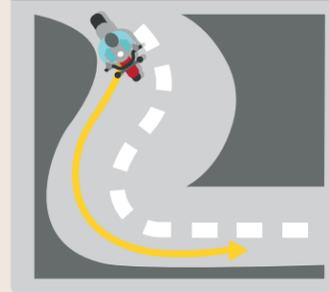
Frena antes o después **nunca durante el viraje**

CÓMO MANEJAR EN CURVAS

CURVAS CONSTANTES



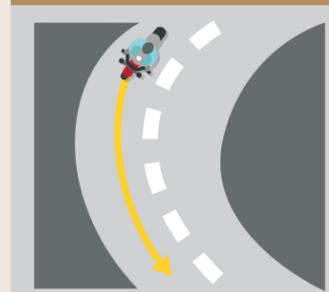
VARIAS CURVAS



CURVAS CERRADAS



CURVAS ABIERTAS



CONDUCCIÓN NOCTURNA

De noche es más difícil ver y que te vean. Para compensar, deberás:

REDUCIR TU VELOCIDAD

Conduce más lento de lo que lo haces habitualmente, así aumentarás tus posibilidades de evitar un incidente

AUMENTA TU DISTANCIA CON OTRO VEHÍCULO

Es más difícil calcular distancias en la noche que durante el día. Tus ojos dependen de las sombras y los contrastes de luz para determinar la distancia de un objeto y la velocidad a la que se acerca. Brinda una distancia aproximada de tres segundos y mayor distancia para rebasar y para que te rebasen

USA TU LUZ ALTA

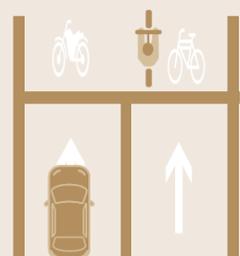
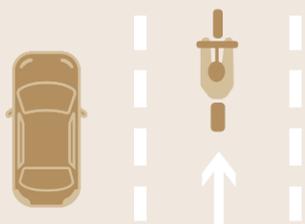
Ilumina todo lo que puedas. Usa la luz alta cuando no estés detrás de otro vehículo o cuando no venga uno de frente. Sé visible, usa materiales reflectantes cuando conduzcas de noche

DERECHOS



Las motocicletas tienen derecho al uso completo de un carril

Las motocicletas podrán circular entre automóviles en línea recta, siempre y cuando el tránsito esté detenido, no podrán rebasar en zigzag



Las motocicletas pueden colocarse en los espacios de la caja bici- moto marcados en la vía

OBLIGACIONES



Usa el casco en todo momento



Rebasa únicamente por el lado izquierdo



Utiliza el carril completo



No circules en ciclovías o arriba de las banquetas ni en los carriles confinados del transporte público



Respetar la luz roja del semáforo



Respetar los límites de velocidad



No realices maniobras riesgosas o temerarias, cortes de circulación o cambios abruptos de carril que pongan en riesgo tu integridad y la de terceros



No conduzcas en estado de ebriedad

Para mayor información visita

<https://bit.ly/3L056Y7>

[/LaSEMOVI](https://www.facebook.com/LaSEMOVI)

[@LaSEMOVI](https://twitter.com/LaSEMOVI)

GUÍA MOTOCICLISTA DE LA CDMX



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE MOVILIDAD



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE MOVILIDAD