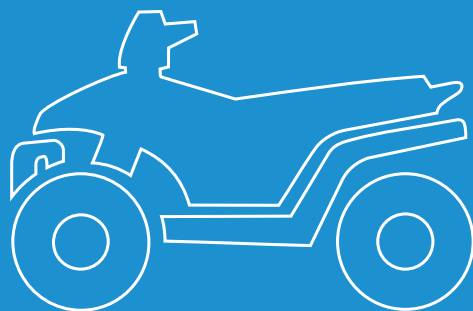


CONDUCCIÓN CUATRICICLOS

Módulo 3 - La conducción



LA CONDUCCION

CONDUCCION RESPONSABLE

- Circular por las zonas permitidas
- Usar siempre toda la indumentaria adecuada
- Usar el casco colocado y correctamente sujeto
- Respetar las reglas de circulación en el lugar
- Respetar las velocidades y límites preestablecidos
- No conducir habiendo consumido alcohol o drogas
- Respetar al resto de los vehículos
- No realizar maniobras bruscas
- Colocar los pies siempre en las pisaderas
- No frenar de manera brusca
- Mantener una distancia de seguridad con los demás vehículos
- Respetar las indicaciones del personal a cargo de los corredores de circulación segura

CONDUCCION DEFENSIVA

A pesar de no poder circular en la vía pública, tener alguna noción sobre el manejo defensivo nos servirá para ser más responsables al momento de conducir un cuatriciclo o cualquier tipo de vehículo. El manejo defensivo

consiste en adoptar buenos hábitos y de prever situaciones de peligro como caídas, colisiones, accidente, etc. Estas se originan por los actos inseguros o por negligencia del conductor, tales como el cansancio, falla en los sentidos, fatiga, temor en la conducción, falta de experiencia, conocimientos o incluso el exceso de confianza del conductor. También hay que tener en cuenta otras fallas internas y externas del vehículo, entre las fallas externas contamos con los diferentes factores climáticos (lluvias, vientos, humedad, nieblas, etc.) y las fallas internas son las mecánicas del vehículo, estas fallas son pura responsabilidad del conductor, ya que son por lo general evitables con un buen mantenimiento de la unidad, como por ejemplo el correcto inflado de los neumáticos, controlar los niveles de los fluidos de aceite y frenos, que sus luces funcionen correctamente, etc.

En el manejo defensivo no se aceptan justificaciones porque quien conduce se debe “ESPERAR, IMAGINAR Y SUPONER TODO”, ya que uno se cree con la capacidad de esquivar todo los inconvenientes que se le presente y que **nunca le** sucederá nada. Realmente, ser un buen conductor en la calle es “VER MAS ALLA DE LO QUE SE VE”, “PENSAR ANTES DE CADA MANIOBRA”

REQUISITOS PARA CIRCULAR:

- **Licencia de Conducir acorde al tipo de cuatriciclo**
- **Seguro contra terceros**
- **Cedula de identificación del vehículo o título**
- **Casco**
- **Indumentaria de seguridad (Guantes, Botas, Antiparras, Pechera)**
- **Antena de dos metros (2 mts.) de largo con un banderín rojo en la parte superior**

POSISION DEL CUERPO: MANIOBRAS

POSICION EN LA CONDUCCION:

Postura sobre el Cuatri:

La postura es esencial para afrontar tanto el terreno, como el propio cansancio del piloto, si la postura no es buena el piloto no solamente se cansara más rápido, sino que sus músculos se sobrexigirán sin ninguna ventaja.

Para saber si nuestro cuatri está bien reglado para nuestro físico tenemos que realizar el siguiente ejercicio:

Sentado en el centro, cómodo como para un manejo de paseo, afrontaremos las siguientes mediciones:

Posición de brazos:

Nuestros brazos tiene que quedar a menos de 180º y más de 90º, teniendo el manillar derecho y la espalda levemente tirada hacia adelante, pero no demasiado, solamente levemente, si podemos mantener casi el mismo ángulo con la espalda recta estamos bien. Luego giramos el manillar a tope de uno de los lados y nosotros no debemos tener que movernos del centro del cuatri para llegar a agarrar el puño. Con esto quiere decir que podremos maniobrar cómodamente.

Altura del manillar:

Dependiendo de los terrenos se dice que se usan manillares más altos o más bajos, dicha afirmación no es del todo errónea, pero el piloto se tiene que sentir cómodo y a gusto en todos los terrenos, no importa su forma o

tipo de conducción, el manillar se ajusta dependiendo de la persona y no del terreno.

Sentados como hicimos para el primer punto, nuestras manos no tienen que superar en ningún momento nuestra parte alta del pecho, una vez que comprobamos esto, nos paramos (con las piernas levemente quebradas hacia adelante) con la espalda levemente tirada hacia adelante y nuestros brazos no tienen que quedar tensos totalmente, sino que tienen que haber un pequeño ángulo.

Sentados en el final del asiento tenemos que ser capaces de sujetarnos del manillar pudiendo apretar freno, acelerador y embrague sin tener que agacharnos más abajo que el manillar mismo.

Con esto tendremos una postura de manejo correcta para afrontar el circuito.

Posición de pies:

Los pies en el cuatri, son muy importantes ya que con los mismos no solamente comandamos el freno trasero y la maneta de cambios, sino que a su vez es nuestro nexo de fuerza para comandar la parte trasera del cuatri junto con nuestro "trasero" apoyado en el asiento, y es nuestro nexo firme con el cuatri. Por lo tanto los pies deben estar lo más cómodos posible apoyados firmemente en las pisaderas, pudiendo utilizar tanto el freno como los cambios con la parte superior donde se encuentran el primer y segundo dedo del pie. Solamente en el balanceo es aconsejable si es necesario levantar uno de los pies, pero siempre debe estar apoyado uno al menos.

Los pies deben estar firmemente centrados en las pisaderas, apoyados en la zona media de la planta, para poder accionar la palanca de cambio y el freno trasero sin necesidad de levantarlos ni desplazarlos. Nunca deben

estar sobre las puntas o los talones, ya que estas posturas permiten que se deslicen provocándole posibles lesiones o caídas.

Agarre del manillar:

El agarre del manillar debe siempre en todos los casos ser el más seguro, por lo tanto la mayoría de los pilotos aprieta freno u embrague con uno o dos dedos de la mano dejando los demás agarrados al manillar, y en el caso del acelerador dependiendo si se está utilizando el gatillo o el acelerador de puño se deja o no libre el pulgar. El embrague se utiliza siempre que se pueda, ya que es la forma de controlar la tracción al piso y los frenajes que realiza tanto motor como la caja misma tanto al subir de marcha como al realizar un rebaje, por lo tanto es esencial entrenar las manos y antebrazos para poder utilizar la mayor cantidad de veces que se pueda el embrague.

Balanceo sobre el cuatri:

Tanto para doblar, frenar o acelerar se debe acompañar siempre el movimiento del cuatri, centrando lo más posible el centro de gravedad del mismo. Hay pocas técnicas donde el cuerpo no acompañe negativamente el movimiento físico del cuatri.

Parado:

Esta posición es la recomendada a adoptar cuando se desconozca el terreno ya que ayuda al conductor a tener una mejor visualización del mismo.

La cabeza derecha y la vista al horizonte. La espalda alineada con la cabeza (formando una línea recta). Las piernas semi flexionadas (permitiendo los movimientos del vehículo). Los pies deben estar firmemente centrados en las pisaderas

La Frenada

Frenar correctamente es uno de los aspectos más importantes de la conducción porque puede ser la diferencia entre un siniestro y un simple susto sin consecuencias.

FRENAR CON EL MOTOR: consiste en utilizar el motor, rebajando los cambios, para reducir la velocidad. Disminuye el esfuerzo que realizan los frenos y permite la reducción gradual de la velocidad.

Técnica de frenado

El freno delantero posee una mayor adherencia por tal motivo es aconsejable frenar levemente con el freno delantero, instantes antes de accionar el freno trasero. Durante una frenada, el peso se transfiere hacia la parte delantera, por eso, hay que frenar con firmeza pero dosificando el esfuerzo, de forma que la transferencia de masa se lleve a cabo adecuadamente.

Frenada de emergencia

En aquellas ocasiones en las que sea necesario realizar un frenado en forma inmediata:

- Se deben accionar ambos frenos con fuerza hasta llegar cerca del punto de bloqueo.
- Si la rueda delantera empieza a chillar, se debe liberar un poco el freno por una fracción de segundo y luego aplicarlo sin llegar al bloqueo.
- Se debe mantener el vehículo en línea recta.
- Se debe mirar hacia donde está yendo.
- En caso que se deba frenar dentro de una curva, se debe aplicar la fuerza en ambos frenos gradualmente, teniendo en cuenta que se está inclinado, luego tratar de enderezar el vehículo y frenar fuerte

POSICION CORRECTA DE LOS PIES

*Los pies deben estar firmes y centrados en las pisaderas, tanto en la posición sentado o parado.

POSICION INCORRECTAS DE LOS PIES

*Los pies nunca deben estar apoyados sobre las puntas o sobre los talones, porque estas posturas harán que se deslicen hacia abajo de las pisaderas pudiendo provocar posibles lesiones, caídas o que nos pise nuestro propio cuatriciclo.

POSTURA DEL CUERPO AL DOBLAR

*Cuando se está por encarar una curva y dependiendo de la velocidad a la que se quiera doblar se debe antes de la misma inclinar todo el cuerpo hacia dentro, es decir, hacia el lado que doblamos, el torso se deberá encontrar derecho y firme, la cabeza recta mirando siempre al frente.

POSTURA DE LAS PIERNAS AL DOBLAR

*La pierna estará apretando al cuatriciclo firmemente con la punta de los pies hacia fuera, del lado contrario al cual doblamos. Y del lado que se está doblando (el lado de adentro), al inclinar el cuerpo la pierna a un ángulo de 45° tocando la rodilla con el guardabarros.

COMO ACELERAR AL DOBLAR

*Como vemos en la primera imagen, cuando se dobla hacia la izquierda se seguirá acelerando con el dedo pulgar y la palma de la mano hacia abajo.

*Como vemos en la segunda imagen, cuando se dobla hacia la derecha se cambia la posición de la mano, acelerando con el dedo índice y la palma de la mano hacia arriba.

POSTURA DEL CUERPO AL SUBIR UNA PENDIENTE

*Cuando se está por encarar una subida debemos pararnos sobre las pisaderas. Con el cuerpo en forma horizontal se inclinara hacia adelante y la cabeza mirando hacia el horizonte.

POSTURA DEL CUERPO AL BAJAR UNA PENDIENTE

*Cuando se está por encarar una bajada el cuerpo debe formar un ángulo de 45°, esto se logra llevando la cadera hacia atrás y la cabeza debe estar mirando siempre hacia el horizonte.

POSTURA DEL CUERPO EN UNA INCLINACION

*Cuando se está por encarar una inclinación, el cuerpo se debe inclinar hacia el lado de adentro, manteniendo el cuerpo firme y recto. La cabeza debe estar derecha con la vista al frente.