

Dónde mirar

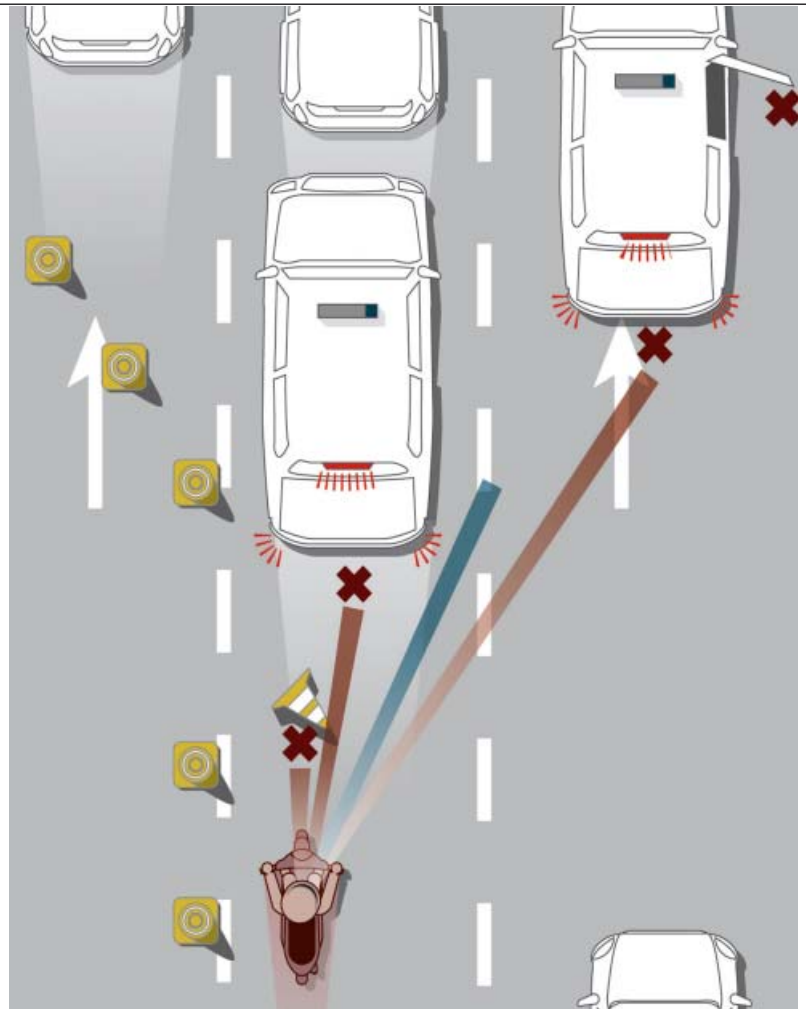
La vista es el sentido más importante de que disponemos al conducir: si aprendemos a educar cómo usarla nos salvará de muchas situaciones de riesgo que podrían pasarnos desapercibidas.

JMª ILUSTRACIONES: IKI

ES evidente la importancia de nuestros ojos cuando estamos a los mandos de un vehículo, ya sea de dos o cuatro ruedas: la vista es el sentido fundamental para conducir, y veremos que saber aprovechar mejor las posibilidades de nuestra vista puede ser lo que establezca ante una situación de riesgo la diferencia entre anécdota y algo más. La clave cuando andamos sobre dos ruedas es que no podemos distraernos ni relajarnos ni un momento, menos aún en mitad del tráfico urbano o cuando en la carretera hay densidad de vehículos, aunque el ritmo sea lento. Además de no «bajar la guardia» nunca, existen trucos y formas de estar atento que mejorarán en un grado notable el nivel de seguridad de nuestra conducción, y que diferencian un piloto experto y avanzado, es decir seguro, de quien no lo es. La gran importancia de la visión periférica para poder percibir aquello que ocurre a nuestro alrededor, saber hacia dónde dirigir la vista para mejorar nuestra fluidez y objetivos o saber superar obstáculos, y ser conscientes de no relajar la vista, son factores clave en esto como veremos. El contar con gafas o lentes de contacto bien graduadas y una visera impecablemente limpia y libre de arañazos tampoco debe pasarnos desapercibido como factores de seguridad en nuestra conducción.

PÁSALO

Desde Scootermanía queremos que esta sección sea útil a cuantos más motoristas, expertos o inexpertos, mejor, y desde ese punto de visto tenemos que decir que celebramos la reproducción de nuestras páginas en varias páginas y foros de internet, además de nuestra propia web (www.webscootermania.com) donde evidentemente los puedes encontrar, de forma totalmente gratuita. Sin embargo pedimos a quienes hagan uso de nuestras imágenes y contenidos de esta sección que citen su origen: revista mensual Scootermanía. Gracias y... ¡pásalo!



1

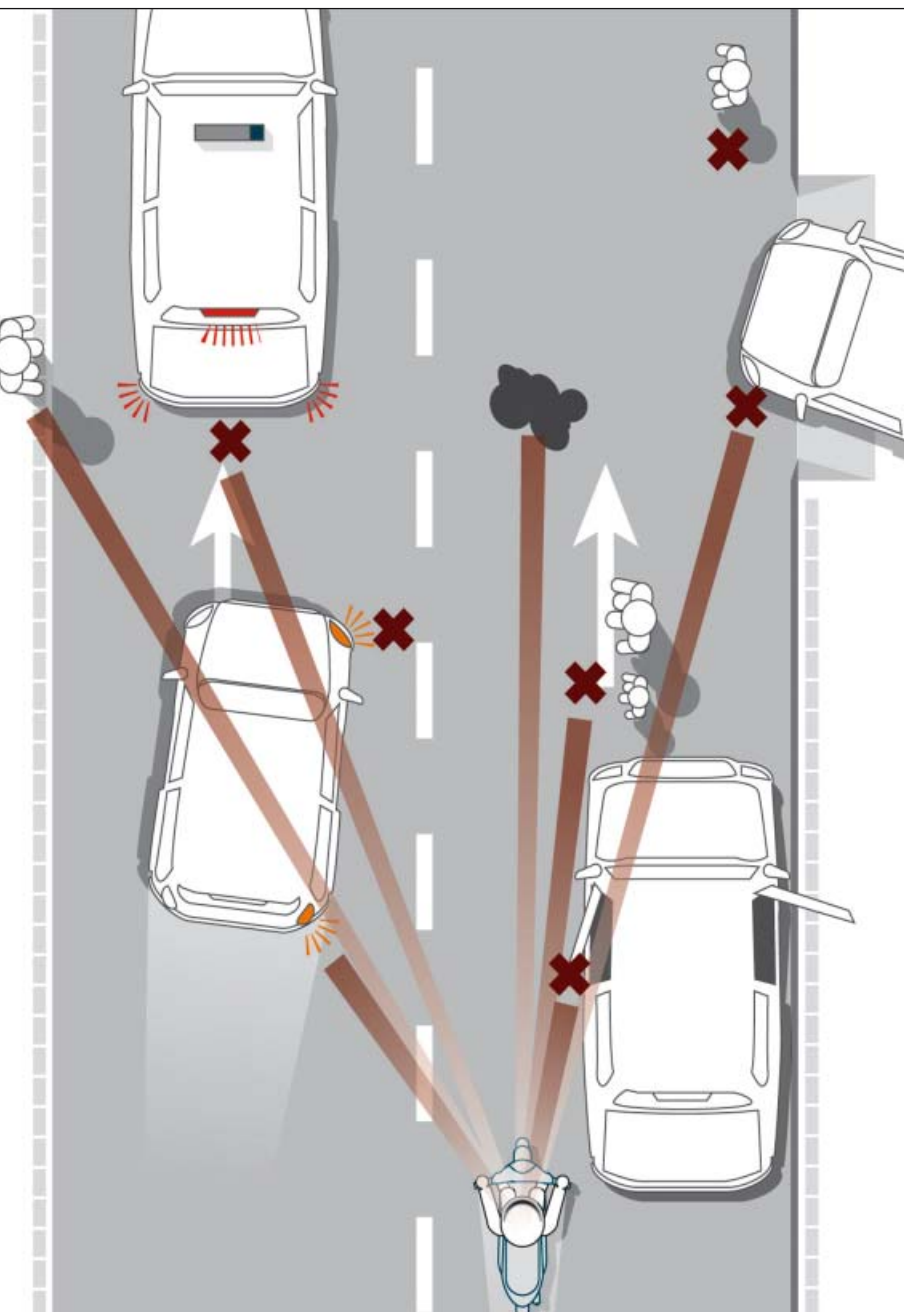
A donde mires, irás

Existe un fenómeno llamado «fijación de objetivo» según el cual en circunstancias de tensión tendemos a dirigirnos hacia donde miramos: cuántas veces habrás experimentado esa sensación que ante un obstáculo, cuanto más lo miras más te cuesta desviarte. Por eso no es bueno quedarse en un arcén detenido al lado del vehículo, porque los demás tienden a mirarlo, y sin querer se dirigen hacia allí. Es importante ser consciente de este fenómeno, para no quedarnos mirando fijamente algo que queremos evitar: debes aprender a mirar hacia donde esté la mejor «escapatoria», porque será hacia allí hacia donde mandarás tu moto inconscientemente en una situación apurada. Y si te ves en un apuro, mirando algo que debes evitar mientras frenas por ejemplo, recuerda fijarte en cualquier otra cosa alrededor para desviar tu mirada, y tu trayectoria, del riesgo.

2

Más lejos

Mira cualquier foto de una carrera de motos tomada lo suficientemente cerca como para que puedas ver los ojos de los pilotos, y verás que ninguno mira por donde va, sino hacia donde irá, a lo lejos. Como decíamos, siempre acabas yendo hacia donde miras, y por eso un piloto aprende enseguida a mirar no el asfalto que está a punto de pisar, sino la siguiente curva, para llegar antes allí. Cuando circules en zonas de curvas a ritmo alegre recuérdalo para ayudarte a mejorar las trazadas y la fluidez de tu pilotaje deportivo, pero esto es algo que también puedes usar a diario en el amenazante tráfico urbano y extra-urbano: deberás aprender a «ver sin mirar» lo que te rodea, como veremos, pero para eso deberás mirar hacia donde vas, más lejos, para saber antes de llegar qué te espera allí (semáforo rojo, asfalto sucio o tapa de alcantarilla a evitar, etcétera).



El truco

Hay algunos ejercicios sencillos con los que puedes mejorar tu visión periférica: aquí van algunos. Andar contando las baldosas sobre las que pasan nuestros pies mientras mantenemos la mirada fijada hacia delante. Viendo la TV, mantén la mirada fija en una esquina o el número del canal e intenta percibir «indirectamente» lo que está ocurriendo en la pantalla. O prueba a abrir esta revista por cualquier página, cerrarla enseguida e intentar recordar qué has visto, qué había en las fotos, qué textos grandes... Estos ejercicios no sólo sirven para saber mejor qué pasa delante nuestro: también lo que ocurre por detrás, sin necesidad de desviar la mirada hacia los retrovisores (ése es otro ejercicio bueno mientras andamos en moto por vías tranquilas, ver por los espejos sin mirarlos directamente).

NO TE OLVIDES...

- No circules con gafas (o lentes de contacto) mal graduadas o sin ellas si no tienes una visión perfecta, y cuidado con las pantallas de casco sucias o arañadas: de nada servirán todos los trucos y cuidados que hemos visto si falla lo fundamental.
- Tendemos a dirigirnos hacia donde miramos: cuando aparece algo imprevisto, nuestra tendencia es a mirarlo, y la suma de esto con lo anterior es peligrosa. Aprende a intentar mirar hacia otro lado cuando haya algún imprevisto. Si miras hacia donde hay escapatoria segura, será más posible salvar la situación.
- Adapta tu mirada a la velocidad a la que circulas: ir deprisa mirando justo delante de la rueda delantera es buscarse un lío, igual que andar despacio mirando a lo lejos y no a nuestro alrededor.
- Mientras mantienes la mirada a lo lejos, a donde llegarás, no dejes de estar atento a lo que ocurre alrededor tuyo: educa la «mirada indirecta», una buena visión periférica podrá avisarte a tiempo.
- Cuidado con algunos medicamentos: se hacen bastantes campañas respecto a eso, por ejemplo ahora en primavera quien necesita antihistamínicos (alergias) debe andar con ojo pues muchos dan somnolencia. Pero esas campañas se olvidan de las motos: en moto es raro dormirse, pero no tanto quedarse con la mirada «relajada». Si estás cansado, párate o abre la visera y espabila.

3

Doble perspectiva

Si la vista es claramente el sentido que más nos puede ayudar al circular, la capacidad de visión periférica es lo que nos puede convertir en conductores más seguros (y no sólo en moto). Cada persona tiene una capacidad de percibir lo que ocurre a su alrededor, pero eso se puede educar y mejorar si nos esforzamos en ir moviendo los ojos, en ir observando todo lo que tenemos alrededor, hasta conseguir poco a poco mejorar esa percepción casi inconsciente de lo que está pasando. Intenta alguno de los ejercicios que te proponemos en «el truco» y verás como tu conducción resulta más segura al ser capaz de ver más cosas, mejor, y antes. Conseguir reducir el tiempo de reacción ante un imprevisto, por haberlo percibido antes, es la mejor prevención contra situaciones de riesgo.

4

Fuera pereza

No te relajes, no tengas los ojos «quietos» mientras conduces, no dejes que la mirada se quede fijada perezosamente en referencias inútiles. Busca continuamente posibles fuentes de riesgo, posibles trayectorias de los otros vehículos, movimientos en su interior: ¿alguien a punto de bajarse? ¿alguien señalando algo? ¿discuten? Busca peatones a punto de saltar, coches a punto de salir de un aparcamiento, conos de obras sueltos en mitad de la calzada... Descubrirás que siempre hay mucho que ver, y con ello que prever, pero para poder superar todo lo que el tráfico nos «ofrece» cada día debemos tener una actitud concentrada y activa al manillar, y así debería ser también al volante aunque en ese caso y en tráfico lento las consecuencias de una distracción son menores.