



cinquenta e um,  
cinquenta e dois  
2 segundos



### Distância de seguimento

São necessários dois segundos para identificar o perigo e acionar o freio. Por isso, mantenha sempre uma distância segura de outros veículos. Quando a traseira do veículo à sua frente passar por um ponto fixo, comece a contar “cinquenta e um, cinquenta e dois”. Se ao terminar de contar, a roda dianteira da motocicleta passar pelo mesmo ponto, você estará a uma distância segura. Em dias de chuva, dobre essa distância.



### Cruzamentos

- A maioria dos acidentes ocorre em cruzamentos. As situações acima são as mais comuns. Tome muito cuidado, especialmente nas conversões à esquerda em ruas de mão dupla (fig. 4). Sempre que possível, faça um retorno para maior segurança.
- Fique atento aos outros motoristas nos cruzamentos e também em vias expressas, rodovias, entradas e saídas de estacionamentos.

### Postura

- Mantenha as duas mãos no guidão e os pés nos pedais de apoio ao pilotar. O passageiro deve se segurar com as duas mãos no piloto e manter os pés nos pedais de apoio.

- Para reduzir a fadiga e melhorar o desempenho, mantenha sempre uma postura adequada:

**Cabeça:** em posição vertical, olhando para a frente.

**Braços e ombros:** relaxados e com cotovelos apontados para baixo.

**Mãos:** punhos abaixados em relação às mãos, segurando o centro da manopla.

**Quadril:** em posição que permita virar o guidão sem esforço dos ombros.

**Pés:** paralelos ao chão, com o salto do sapato encaixado no pedal de apoio; pontas dos pés sobre os pedais do freio e câmbio.

Nas curvas, incline o corpo junto com a motocicleta.