

CIRCULAR EN BICI POR LA CIUDAD NO ES PELIGROSO, SIEMPRE Y CUANDO SE HAGA DE FORMA PRUDENTE Y ATENDIENDO LAS NORMAS BÁSICAS:

- ✘ La bicicleta también es un vehículo, por lo que debes conocer y respetar las Normas y Señales de Circulación.
- ✘ Utiliza el casco, llévalo bien puesto y ajustado. El casco en la bici reduce un 70% el riesgo de lesión craneal mortal.
- ✘ Usa una bicicleta de tu talla, ¿cómo comprobarlo?: Sentado sobre el sillín debes llegar con los pies al suelo.
- ✘ Tú o tu bicicleta debéis disponer de elementos reflectantes de color rojo situados en la parte posterior de los pedales, del sillín y de la horquilla trasera, además de alguna prenda reflectante. Es tan importante VER como SER VISTO.
- ✘ Entre la puesta y la salida del sol, y cuando sea necesario, debes llevar el alumbrado de tu bicicleta encendido.
- ✘ Debes circular siempre por la derecha, lo más pegado posible a la acera.
- ✘ Tienes que tener precaución con las tapas de alcantarillas, las líneas blancas de señalización horizontal y la gravilla desprendida en una carretera en mal estado, puesto que aumentan el riesgo de caídas, sobre todo si el pavimento está mojado.
- ✘ No zigzaguees entre vehículos y mantén una distancia de seguridad de 1'5 metros con el vehículo de al lado.
- ✘ No vayas escuchando música con cascos, te impide controlar lo que pasa a tu alrededor.
- ✘ Utiliza señales manuales para indicarles a los conductores lo que piensas hacer: si haces una maniobra, indícala con antelación:

- ✓ Mirar hacia delante y hacia atrás.
- ✓ Señalizar con el brazo.
- ✓ Realizar la maniobra

www.larioja.org/prevencionderiesgos



LA BICICLETA ES UN VEHÍCULO CURIOSO...

EL PASAJERO ES SU MOTOR



Muchas son las ventajas de moverte en bicicleta: el coste del viaje es prácticamente cero, no se emite ruido ni se contamina y con ahorro de tiempo en desplazamientos, ya que incluye la búsqueda de aparcamiento más rápido que el coche. Por estos motivos cada vez más gente va en bici al trabajo. Cada vez más estudios atribuyen a este ejercicio grandes beneficios en la salud. Con 10 minutos al día, mejoran articulaciones, músculos y sistema circulatorio; y con 60, baja notablemente el peso. Así, en media hora dedicada a ir al trabajo, dependiendo del peso y velocidad de pedaleo, se queman más de 210 kilocalorías.



SITUACIONES COMPLICADAS CAMINO AL TRABAJO



1. CRUCE DESDE LA DERECHA: El ciclista marcha pegado a la derecha y de una calle perpendicular o garaje sale un coche

Si es de noche es obligatoria la luz trasera y delantera. Reduce la velocidad lo suficiente para poder detenerte si es necesario. Al acercarte al cruce sitúate un poco más a la izquierda en el carril y así aumentan las posibilidades de que el turismo te vea.

2. EN UN SEMÁFORO: Ante un semáforo se detiene un ciclista en paralelo, pegado a la derecha y un automóvil. Cuando cambia a verde, el ciclista avanza para seguir de frente. Pero si el vehículo gira a la derecha puede arrollarlo.

No te detengas nunca en el ángulo muerto de visión del automóvil, si no detrás o a su derecha pero retrasado, para evitarlo, y para que cuando arranque, por su radio de giro no te atropelle.

3. CONTRA LA PUERTA: El ciclista circula en el carril derecho, paralelo a los vehículos aparcados a la derecha. De pronto se encuentra una puerta abierta, sin que pueda detenerse.

Circula algo más a la izquierda en el carril, para no chocar con una puerta que se abra inesperadamente y atento a los coches aparcados. Extrema la precaución.



4. ADELANTAMIENTOS Y GIROS A LA DERECHA: un automóvil adelanta a un ciclista que circula pegado a su derecha y, al girar delante de él le corta su trayectoria. Lo mismo sucede si la bici “adelanta” por la derecha a un vehículo que circula despacio y este gira a la derecha para aparcar o entrar a un garaje.

Aunque en ciudad se permite circular en paralelo, no adelantes por la derecha y si el vehículo que va delante circula despacio, reduce la velocidad. Si necesitas adelantar, hazlo por la izquierda. Mira siempre antes hacia el lado al que te vayas a desplazar (podrías golpearte con otro vehículo) y señaliza tu maniobra. Observa a menudo, por el retrovisor o girando la cabeza.



5. SE CRUZA DESDE EL SENTIDO CONTRARIO: Un automóvil que circula en sentido contrario y gira a su izquierda, cruzando por delante de la trayectoria del ciclista con riesgo de golpearlo.

Lleva luz delantera y reduce la velocidad tanto como sea necesario para detenerte si ves que el coche va a girar.



6. GOLPE LATERAL: Si el ciclista se mueve hacia su izquierda, dentro de su carril, para esquivar un coche o un obstáculo, un vehículo podría alcanzarlo por detrás.

Nunca te desplaces a tu izquierda sin comprobar con el retrovisor o girando la cabeza la situación a tu espalda. Aunque está prohibido adelantar sin respetar la distancia de seguridad (1,5m.) ocupando parte o todo el sentido contrario, en algún caso no se respeta. No circules por zonas de aparcamiento aunque no haya vehículos: un obstáculo o vehículo puede obligarte a desplazarte a la izquierda.