



Guía del ciclista urbano para una conducción segura



Guía del ciclista urbano

para una conducción segura

El ISEV es un centro privado, que desde el año 1985 se encuentra dedicado al estudio e investigación en las materias de tránsito, transporte, educación y seguridad vial, cuyo objetivo es llevar a cabo acciones de asesoramiento, asistencia técnica y capacitación, del sector público y privado.

El Departamento Seguridad Vial del ISEV ha preparado la presente guía en formato digital con la finalidad de ser distribuida gratuitamente en distintos ámbitos como ser Municipalidades, Establecimientos educativos, público en general, etc.

La misma pretende servir de orientación básica para la conducción segura de bicicletas en ámbitos urbanos.



Introducción

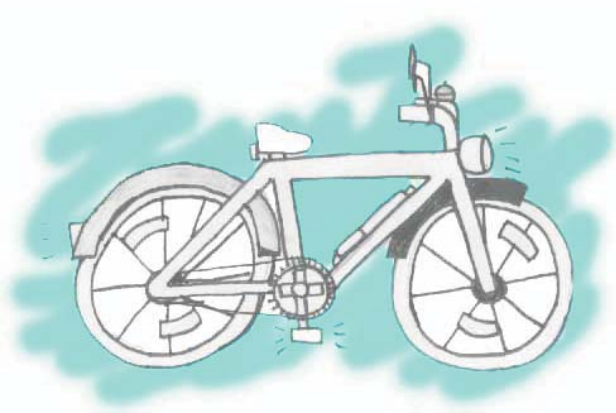
El espectacular desarrollo del automóvil durante todo el siglo XX, desplazó a otros vehículos del escenario social.

Hoy, a las puertas del tercer milenio, las sociedades han presentado una evolución tal que, el hombre, necesariamente, debe recurrir a desarrollar toda su imaginación para acercar las distancias al menor costo posible, defenderse de un sedentarismo que lo lleva poco a poco a la quietud o, simplemente, a buscar alternativas de transporte que combinen facilidad en los desplazamientos, economía y una mejora en su calidad de vida.

La bicicleta resulta ser un vehículo que conjuga las ventajas enunciadas y, por ello día a día va ganando mayor cantidad de “simpatizantes”, lo que nos coloca en la necesidad de dirigirnos, a través de la presente “*GUIA DEL CICLISTA URBANO. Para una conducción segura*”, a todos aquellos que han elegido éste medio de transporte, como así también, para quienes con ellos debemos convivir en la circulación nuestra de cada día.

Observar las ventajas de las bicicletas, obliga a detenerse también en sus puntos más débiles, ya que no nos referiremos aquí al ciclismo como actividad deportiva, sino a la circulación de bicicletas en la vía pública (en zonas urbanas), lo que implica cambiar la mirada y reconocer los riesgos que se corren frente a una conducción imprudente o confiada.

Esperando acercar con la mayor claridad posible, los principales puntos a tener en cuenta en una conducción segura de bicicletas, es que el ISEV lo invita a la lectura de esta “*GUIA DEL CICLISTA URBANO. Para una conducción segura*”, cuya elaboración pretende servir al desarrollo y mejor desenvolvimiento de la bicicleta como medio de transporte, sin olvidarnos que, las ciudades de nuestro país han sido diseñadas para el uso del vehículo automotor y, cualquier otro vehículo que pretenda entrar en escena, deberá hacerlo conociendo sus propias limitaciones, de manera armónica y a sabiendas de que todo cambio implica tiempo, convencimiento y tolerancia de todos.



Definiciones

Bicicleta: Vehículo de dos ruedas que es propulsado por mecanismos con el esfuerzo de quien lo utiliza, pudiendo ser múltiple de hasta cuatro ruedas alineadas.

Calzada: Zona de la vía destinada sólo a la circulación de vehículos.

Acera: Zona de la vía urbana destinada al tránsito de peatones (vereda).

Senda peatonal: Sector de la calzada destinado al cruce de ella por peatones y demás usuarios de la acera. Si no está delimitada, es la continuación longitudinal de la acera.

Autopistas: Vía multicarril, sin cruces a nivel con otra calle o ferrocarril, con calzadas separadas físicamente.

Semiautopistas: Camino similar a la autopista pero con cruces a nivel con otra calle o ferrocarril.

Paso a nivel: Cruce de una vía de circulación con el ferrocarril.

Intersección o cruce: Punto de encuentro de dos o más vías que se cruzan, al mismo nivel.

Bicisendas: Sendas o carriles exclusivos para usuarios de bicicletas, implementadas dentro de una red general planificada, destacando su carácter esencialmente de índole recreativo-deportivo.

Ciclovías: Dentro de la misma red de usuarios de bicicletas, éstas han sido concebidas para los viajes internos de la ciudad y con un concepto de necesidad de transporte alternativo.



Características especiales

INESTABILIDAD

Por ser la bicicleta un velocípedo, es decir un caballete o estructura simple montado sobre ruedas y propulsado por la fuerza de quien lo conduce, que requiere de una posición de equilibrio para poder *circular*, resulta ser altamente sensible a cualquier obstáculo con que se enfrente (ondulación del camino, desniveles del suelo, etc.), ya que los mismos pueden provocar el juego de fuerzas contrarias al equilibrio necesario para su marcha normal.

Se favorece la inestabilidad al:

- * *Transportar pasajeros sentados o de pie.*
- * *Transportar cargas o bultos de dimensiones o pesos considerables.*
- * *Conducir con ruedas desinfladas.*
- * *Circular en días de viento, lluvia o en circunstancias en que el suelo se vuelva resbaladizo.*
- * *Realizando frenadas bruscas.*

VULNERABILIDAD O AUSENCIA DE DEFENSAS

La bicicleta, es un vehículo que no posee una carrocería que proteja al cuerpo de su conductor (al igual que las motocicletas o ciclomotores), siendo el cuerpo del ciclista el destinatario directo de cualquier tipo de colisión.

Lo que en otros vehículos se traduce en un trámite o en simples inconvenientes (roces raspaduras, abolladuras, etc), con las bicicletas pueden representar severas lesiones e incluso, incapacidades irreversibles.



Características principales

Aumentamos las defensas en la circulación de bicicletas, entre otras:

- * Usando el casco correspondiente (no cualquier cosa arriba de mi cabeza), del tamaño adecuado y debidamente abrochado.*
- * Colocando espejos retrovisores que nos permitan estar atentos a todas las contingencias del tránsito.*
- * Utilizando elementos reflectivos y luces delanteras de color blanco y traseras de color rojo, para “ser vistos” por otros usuarios de las vías.*
- * Usando vestimenta adecuada: Guantes, ropa cómoda que no roce los engranajes o cadenas y que no me limite en los movimientos, con apliques reflectivos para poder ser visto durante la conducción.*
- * Conducir con bicicletas adecuadas a mi tamaño: la altura justa es la que permite al conductor poner los pies en el suelo, estando situado sobre el cuadro. La longitud debe permitir tocar el manubrio con los dedos mientras el codo toca la punta del asiento. El asiento, debe estar a la altura del manubrio.*
- * Revisando frecuentemente el buen estado de conservación y mantenimiento de todos los elementos que componen la bicicleta.*



Aptitudes del ciclista urbano

Considerando la natural debilidad del conductor de bicicleta que circula por las calles y avenidas de intenso tránsito, nos detendremos a describir a continuación, las aptitudes que debemos desarrollar para ejercer una “conducción segura”.

Disciplina: La mayor protección la obtendremos conociendo y respetando la normativa de tránsito vigente.

Prudencia: Al ser el accidente de tránsito un hecho que podemos prevenir, deberemos evitar el error propio y estar alerta en todo momento al error ajeno.

Responsabilidad: Hacerse cargo de que con un obrar imprudente o negligente, a pesar de la vulnerabilidad del vehículo que se conduce (la bicicleta), podemos generar daños a otros (niños, ancianos, etc.) y a nosotros mismos, al contribuir en la ocurrencia de un accidente.



Normas de circulación

Cuando varios ciclistas circulen juntos, deberán hacerlo por la derecha y en "fila india" (uno detrás del otro). De esta forma, ocupan un menor espacio en la calzada, reduciendo su nivel de exposición al tránsito vehicular.

Conducir una bicicleta, implica conducir un vehículo. Por ende, como conductores, deberemos observar determinadas "reglas" o "normas" que, de no respetarlas, convertiremos en caótica nuestra circulación y la de los otros usuarios de las vías.

La Ley de Tránsito ha puesto como límite mínimo, la edad de doce (12) años para circular por la calzada con rodados propulsados por su conductor, por considerar que sólo a esa edad se logra comprender las reglas y normas que implican dicha conducción.

Podemos definir como normas fundamentales, las siguientes:

- * Circular por la derecha.
- * Mantener una velocidad adecuada.
- * Advertir las maniobras.
- * Obedecer las prohibiciones.
- * Obedecer las señales (semáforos, señales de tránsito pintadas sobre el pavimento u horizontales, señales verticales pintadas sobre carteles, señales manuales de los agentes de tránsito, etc.)

CIRCULAR POR LA DERECHA

Convertida en una regla fundamental, debe ser respetada por todo ciclista urbano, quien debe circular en línea recta, lo más cerca posible de la vereda y sin hacer cambios bruscos de dirección.

Si bien, muchas objeciones pueden plantearse respecto a una circulación por la derecha de la calzada (ómnibus detenidos para el ascenso y descenso de pasajeros, operatoria de carga y descarga, etc.), lo cierto es que, los carriles de la izquierda son los reservados para una circulación más rápida de los vehículos automotores, los cuales al estar propulsados por motor, alcanzan una velocidad tal que no puede ser comparada con la desarrollada por una bicicleta.



Normas de circulación

La Ley ha establecido restricciones a la circulación de bicicletas en virtud de la alta velocidad que desarrollan los vehículos automotores en determinadas vías, y a efectos de proteger a los ciclistas, prohibiéndoles -por ejemplo- la circulación por autopistas y semiautopistas.

De allí, que ante esa “debilidad de fuerzas”, se haga necesario en los ciclistas utilizar el carril más protegido, seguramente más lento pero proporcional a la velocidad que se puede alcanzar con una “bici”. Así, estaremos más seguros y no interferiremos con la fluidez de los automóviles.

VELOCIDAD ADECUADA

Mantener una velocidad adecuada, implica ejercer, de manera constante y sistemática, un análisis de valor sobre las circunstancias del medio por el que circulamos (pavimento mojado, barro, ripio, etc.), las condiciones climáticas (lluvia intensa, niebla, etc), el estado del vehículo, de nuestra salud y, la densidad del tránsito.

Si bien existen límites legales de velocidad máxima: 40 km/h en calles urbanas, 60 km/h en las avenidas o, la establecida en 30 km/h para los cruces de intersecciones no reguladas por semáforos, en los pasos a nivel sin barreras ni semáforos, la velocidad precautoria no superará los 20 km/h, etc. (Ley Nacional de Tránsito N° 24.449).

Insistimos en que es siempre el conductor quien debe decidir sobre la posibilidad o no de aplicar los máximos legales permitidos.

Lo mismo ocurre para el ciclista, quien aunque tal vez no llegue a desarrollar las velocidades enunciadas anteriormente, debe conocerlas porque participa en una circulación común y, en su medida, también debe medir la velocidad que le imprime a su marcha, ajustándola a las condiciones de tiempo y lugar.



Normas de circulación

ADVERTIR MANIOBRAS

Toda maniobra debe ser:

Comprobada: A través de un juicio de valor, luego de merituar las circunstancias del tránsito, juzgar si podemos hacerla sin correr riesgos.

Advertida: Comunicarles, con tiempo suficiente a los otros usuarios de la vía, lo que pretendemos hacer. Las señales que hagamos, se convertirán así en el único medio de comunicación con quienes me acompañan en el tránsito, en un “diálogo” necesario para que no me dañen ni dañar a otro.

Realizada: Luego de comprobar y de avisar a los otros mi intención, puedo ejecutar la maniobra.

Tipos de maniobras:

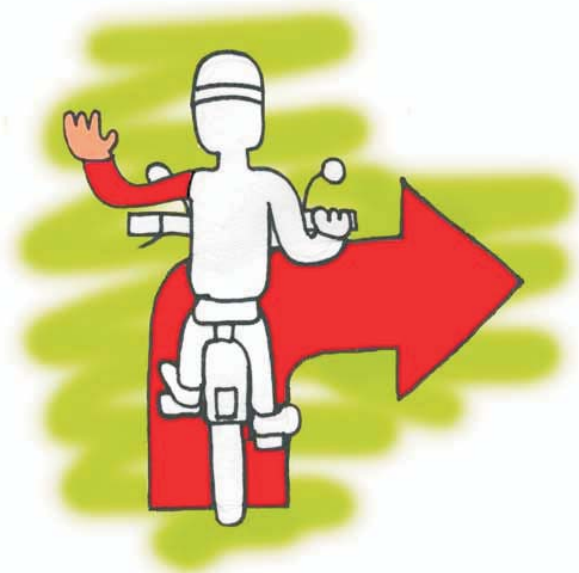
1- Giro a la derecha - Precauciones

- * *Acercamos con anticipación al borde derecho de la calzada.*
- * *Reducir la velocidad.*
- * *Advertir a los otros conductores la maniobra, colocando el brazo izquierdo en ángulo recto a la altura del hombro y la mano abierta.*

2- Giro a la izquierda - Precauciones

Esta maniobra tiene un alto grado de peligrosidad, por ello es necesario:

- * *Comprobar que podemos realizarla porque no existe señal que prohíba el giro a la izquierda y*



Normas de circulación

que la situación del tránsito y velocidad de los vehículos que se acercan tanto de frente como por detrás no lo impiden

* Advertir la maniobra con tiempo suficiente, extendiendo horizontalmente y a la altura del hombro el brazo izquierdo

* Reducir la velocidad

En vía de sentido único:

- Situar al borde izquierdo de la calzada
- Si hay semáforo esperar que se ponga la luz verde
- Si la vía a la que ingresamos es de doble sentido, dejar a la izquierda el centro de la intersección

En vía de doble sentido:

- Situar a la derecha, e iniciar la maniobra cuando se pueda desde ese lugar

3- Adelantamientos

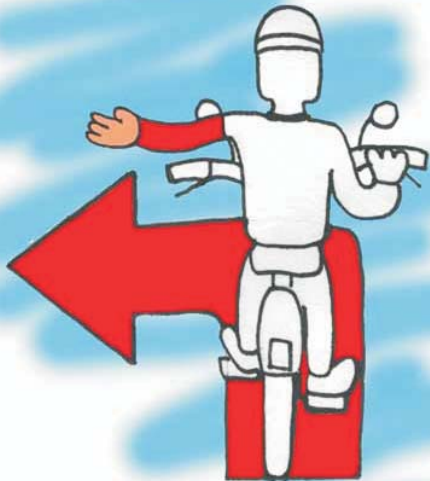
Producir un adelantamiento es siempre una maniobra peligrosa, que debemos realizarla en casos de absoluta necesidad y a vehículos detenidos o muy lentos.

* Norma general: El adelantamiento deberemos realizarlo siempre por el lado izquierdo.

Precauciones:

* Situarnos atrás del vehículo que se pretende adelantar, a su izquierda y a distancia prudencial

* Mirar hacia atrás y hacia adelante para comprobar que ningún vehículo quiera a su vez intentar un adelantamiento (ni los que nos preceden, ni el que queremos superar)



Normas de circulación

Para adelantarnos a otro vehículo, debemos estar muy seguros de que no correremos peligro con la maniobra. En circunstancias dudosas, siempre es aconsejable esperar. Nunca confiarnos en la destreza de los otros conductores.

- * Advertir con anticipación la maniobra, extendiendo el brazo izquierdo a la altura del hombro.*
- * Pedalear con rapidez para que el adelantamiento dure lo menos posible*
- * Volver a colocarnos a la derecha de la calzada, sin obstaculizar al vehículo que hemos adelantado (separación mínima 1,50 mts.).*

Aquí apreciaremos la ventaja de colocar espejos en nuestra bicicleta.

No debemos adelantarnos a otros vehículos cuando:

- * Circulemos por curvas*
- * En intersecciones o sus proximidades*
- * Cuando veamos venir un vehículo en sentido opuesto al nuestro*
- * Cuando el carril por el que circulamos esté delimitado por una o dos líneas continuas.*

Si somos adelantados, se hace necesario:

- * Acercarnos bien a la derecha de la calzada*
- * Reducir la velocidad, evitando el zigzag*

4- Cruce de intersecciones

Norma general: Ceder el paso a los vehículos que se nos aproximan por la derecha.

Si nos encontramos con una señal de "PARE", es nuestra obligación detener absolutamente la marcha, mirar a ambos lados para comprobar que ningún vehículo se acerca al cruce y, luego reanudar la marcha y efectuar el cruce.



Normas de circulación

Si nos encontramos con una señal de “CEDA EL PASO”, debemos ceder el paso a los vehículos que vienen por la derecha o por la izquierda y, si es preciso, detenernos.

Siempre deberemos respetar las señales del semáforo vehicular. Aunque la bicicleta sea un “vehículo menor” no está exenta ni tiene inmunidad para no obedecer.

Del mismo modo, no debemos arriesgar nuestra vida intentando cruces de vías del ferrocarril con barreras bajas. El simple hecho de enfrentar esa situación de riesgo, nos puede llevar a provocar errores fatales en estos casos (perder el control de la dirección por los desniveles del suelo o de las vías, trabarnos con la cadena, etc.), resultando más sencillo perder algunos minutos que arriesgar de manera tan inútil nuestra vida.

En los cruces de calles, recordemos respetar al peatón, quien tiene preferencia de paso en las esquinas aun cuando no existan pasos señalizados (sendas peatonales).



Detenciones y paradas

La detención, es la inmovilización involuntaria de la bicicleta (por razones del tránsito, de emergencia, etc.).

La parada, por el contrario, es la inmovilización voluntaria de la misma, para realizarla se hace necesario:

- * *Observar el tránsito para decidir si podemos efectuar tal parada*
- * *Comunicar la maniobra con una anticipación suficiente, moviendo el brazo, a menor altura que el hombro, de arriba a bajo*
- * *Ir reduciendo la velocidad de manera progresiva hasta efectuar la detención total*
- * *No estacionar la bicicleta sobre la calzada, paso de peatones o lugares prohibidos*



Elementos para circular

Las bicicletas estarán equipadas con elementos retrorreflectivos en pedales y ruedas, para facilitar su detección durante la noche. El color rojo podrá utilizarse sobre las superficies que sean vistas desde la parte posterior.

EL CASCO

Es un elemento de seguridad “pasiva”, es decir, no evita el accidente, sino que su función fundamental es la de disminuir sus consecuencias y la de protegernos para que las mismas no sean mortales.

Como vehículo, la bicicleta no posee una carrocería que proteja el cuerpo del conductor, de allí la necesidad de que usemos elementos aptos para preservar zonas sensibles y vitales como llega a ser nuestra cabeza.

Una simple caída puede producir lesiones internas que nos lleven a sufrir incapacidades de por vida o la muerte. Esto puede evitarse con el uso del casco apropiado.

LUCES, ESPEJOS y ELEMENTOS REFLECTIVOS

Dentro de la circulación vial, la bicicleta se presenta como un vehículo bastante indefenso (por su inestabilidad, pequeño volumen, etc.); su “presencia” en la calzada puede pasar desapercibida por los conductores de vehículos mayores. Por ello, actualmente existen elementos (llamados reflectivos) que al ser colocados en nuestra bicicleta, así como también en nuestra vestimenta, nos ayudaran a “ser vistos” más visibles para los conductores.

Aconsejamos equiparnos con los siguientes elementos:

- Espejos retrovisores en ambos lados, siendo fundamental la colocación del espejo izquierdo
- Sistema de alumbrado en perfectas condiciones de limpieza. Luz blanca delantera, luz roja trasera
- * Bandas reflectivas en: Casco, discos de ruedas, sobre el cuadro, en brazaletes, etc.
- * Uso de ropa con vivos reflectivos en horas nocturnas

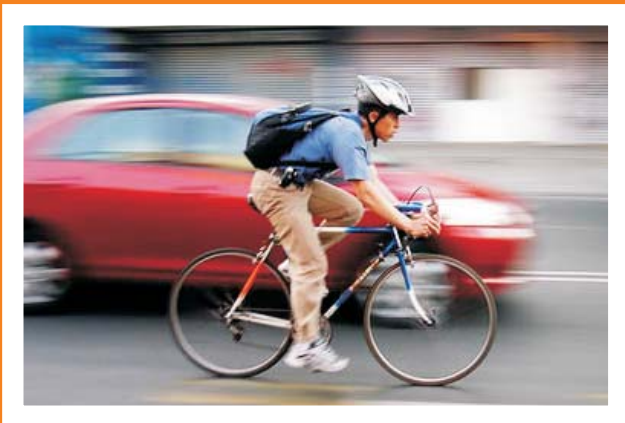


Prohibiciones

Para la circulación de bicicletas en la vía pública, se prohíbe:

- * Circular por autopistas y semiautopistas
- * Transportar a otra persona
- * Soltar las manos del manubrio, salvo que sea necesario para realizar alguna señal
- * Tomarse de otros vehículos para ser remolcados
- * Acercarse o “chuparse” a otro vehículo que circula adelante
- * Circular por las veredas
- * Circular zigzagueando entre los vehículos
- * Circular escuchando “walkman”, radio o con auriculares reproductores de sonido que nos aíslen de las circunstancias del tránsito (bocinas, sirenas de vehículos en emergencia, etc.)
- * Cargar la bicicleta con objetos que dificulten el manejo o reduzcan la visión





Guía del ciclista urbano

para una conducción segura

**Instituto**
de Seguridad
y Educación **Vial**
www.isev.com.ar

Defensa 1328 - C1143AAD
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina
Tel.Fax: (54 11) 4361-4818 / 4986 / 4988
e-mail: info@isev.com.ar
<http://www.isev.com.ar>