



Andar en bici es divertido además de saludable, pero es necesario andar con cuidado y precaución para evitar sufrir un accidente.

Circular con cuidado depende mucho de nosotros/as, además de la pericia de quienes conducen los coches.

Montar en bici por la ciudad desarrolla un sentido de anticipación especial. También se adquiere la capacidad de “leer” el tráfico.

Para ayudarte a pedalear de casa a la escuela, con seguridad, te presentamos unos consejos muy sencillos que te pedimos cumplas para que desplazarte en bici por la ciudad sea una actividad agradable para ti y que no implique un problema para las demás personas con las que compartimos el espacio público.

Antes de usar la bici

- Comprueba que las gomas estén bien infladas.
- Verifica que están ajustadas todas las partes de la bici para no sufrir accidentes (sillín, manillar, frenos...)
- Es importante aprender a utilizar muy bien ambos frenos. Antes de iniciar la marcha revisa los frenos para comprobar cómo te van a responder en caso de urgencia. En la ciudad se utilizan mucho y entre unos frenos en buen y mal estado hay hasta 10 metros de diferencia en una frenada de emergencia.
- Aunque el Reglamento de Circulación sólo exige el uso de casco al circular por carretera, el casco no está de más en la ciudad por lo que siempre es aconsejable que lo uses por tu propia seguridad. Ten en cuenta lo peligroso que sería caer al suelo con tanto coche y sin protección en la cabeza. Hay muchos modelos y marcas para la ciudad, así que no tienes excusa.
- Tampoco es obligatorio el uso de chaleco reflectante, pero no renuncies a mejorar tu visibilidad por las demás personas usuarias de la vía.
- En ciudad, la bici debe disponer de un timbre para avisar a otras personas de nuestro paso.
- En bici urbana usar espejo es importante para ver lo que te viene por detrás.
- Si vas a circular al amanecer o al atardecer o siempre que la visibilidad no sea óptima, usa las luces delanteras y traseras o de posición para facilitar que las demás personas te vean. Una bici de ciudad sin luces no es una bici. Aunque en la ciudad haya alumbrado llevar luces en la bici es muy importante, hay veces que los coches no nos ven, y con razón, somos un vehículo poco perceptible y con colocar un par de luces led estaremos avisando de que estamos en la carretera.
- Si vas a andar un rato, precalienta los músculos y evitarás calambres en las piernas y brazos.

- Sobre en todo en verano o en días de calor, lleva agua fresca en el botellín pues es importante reponer líquidos.
- Si llevas pantalones largos colócate unas pinzas, gomas, ligas o algo similar en la pierna derecha para que el pantalón no se atore con la cadena y tengas un mal momento rompiendo la tela o un accidente.
- Los guantes no están de más y te pueden ayudar a mejorar el agarre de las manos en el manillar.
- Es muy incómodo llevar cosas en los bolsillos (cartera, móvil...) y se te pueden caer y perder.
- Lleva cadena si no puedes dejar la bici en un lugar protegido.

Al circular por la ciudad

- Circula siempre con prudencia y respeta las normas de circulación.
- Busca siempre las calles con asfalto, el pavimento no tiene tanto agarre y el empedrado es muy incómodo y en días de lluvia o cuando está mojado, peligroso.
- Busca un trayecto con menos coches. A veces el trayecto más corto no es el mejor, ya sea porque hay más coches o la calzada esté peor podemos tardar el mismo tiempo por otro trayecto alternativo y más seguro. Es mucho más cómodo en ciudad ir sin coches aunque se hagan más kilómetros que ir siempre rodeado/a de humo y peligro.
- Circula con cuatro ojos. La bicicleta proporciona una mejor perspectiva de la circulación. Puedes prever con facilidad las maniobras de los otros vehículos, incluso de los que están bastantes metros por delante de ti. Si estás alerta puedes reaccionar a las sorpresas del tráfico.
- No hay que distraerse. En la calle se disparan muchos pensamientos por la cantidad de cosas que vemos al pasar, pero esa distracción puede causar un accidente, mejor circula concentrado/a en lo que estás haciendo.
- El mp3 no es para las bicicletas, porque distrae y porque nos impide escuchar al tráfico. Cuando se circula por ciudad toda concentración es poca, con la música iremos a lo nuestro y nos fijaremos menos en los peligros.
- Cede siempre el paso a los/as peatones y a los vehículos. No es sólo una cuestión de buena educación, también de seguridad para ti pues puede que no te hayan visto.
- Debes fijarte muy bien en las esquinas e intersecciones, en los semáforos, no saltarlos en rojo.
- Evita los semáforos pues cada vez que frenas y arrancas de nuevo el esfuerzo es mayor. Es mejor subir o bajar la velocidad para llegar en verde.
- Cuidado con ponerse el/la primero/a en los semáforos. Sobre todo si a la salida todos los coches que has adelantado te van a pasar o si te entremezclas con las motocicletas. Si el recorrido te va a permitir salir y seguir el/la primero/a no hay problema pero sino sólo molestarás al tráfico y correrás más riesgos.
- No te metas entre los coches, aunque el tráfico sea lento porque éstos pueden no verte y si hacen alguna maniobra brusca tú serás el/la perjudicado/a.



Consejos para andar en bici por la ciudad

- Si no hay tráfico ve por el centro de la calzada. Y aunque haya tráfico, si la calle es muy estrecha no te cortes en ir por el centro, tú eres otro vehículo más.
- Circula por la derecha, pero sin pegarte a los vehículos aparcados, pues un/a conductor/a puede no verte y abrir la puerta de improviso, ni a las aceras, sobre todo en las inmediaciones de los pasos de peatones pues siempre hay algún peatón despistado/a o algún saliente que puede jugarnos una mala pasada al obligarnos a hacer un movimiento brusco.
- Procura no circular detrás de autobuses, camiones o furgonetas ya que tu visibilidad queda muy reducida.
- Si circulas detrás de un coche, has de mantener la distancia de seguridad, ya que puede frenar de forma brusca y si clavan el coche a nosotros/as no nos dará tiempo a frenar. Así también podrás evitar encontrarte de sorpresa con obstáculos o desperfectos en la calzada.
- Conserva tu espacio en la calzada y sólo cédelo cuando eso sea posible y seguro. Es la mejor manera de conseguir una convivencia respetuosa.
- Hazte ver. Las señales de giro y de parada son imprescindibles por lo que es necesario que uses tus intermitentes. No seas tímido/a al señalar tus movimientos. Normalmente si usas los brazos para indicar cuál va a ser tu dirección el coche de adelante te respetará y te dejará espacio para que hagas tu maniobra. Si nunca señalizas los de atrás no saben dónde vas y supondrán que no cambiarás de dirección.
- Estando parados no te pongas pegado/a a una furgoneta pues puede tirar marcha atrás y te come.
- Es conveniente agacharse en la bici para que las piernas hagan mejor su trabajo, si bien puede ser malo para la espalda, y nos permite avanzar a velocidad constante.
- Si te duele la espalda lo mejor es ir parado un tramo para enderezar la espalda, aunque eso da poca velocidad y estabilidad.
- Pedalea con un cambio ágil que te permita variar cómodo/a.
- Cuando circules por aceras o calles con una alta afluencia de personas, respeta la preferencia de los/as viandantes y adecua tu velocidad sin sobrepasar los 10 km/h. Recuerda, en las aceras debes dar prioridad al peatón.
- Si vas por la acera puede ser preferible que te bajes de la bici. No es la primera vez que un/a ciclista choca con un/a peatón por ir en bici por la acera, y es que un giro en una esquina o un cambio de sentido inoportuno originará fácilmente un choque. En última instancia, circula a la velocidad del paso de los/as peatones y alejado/a de las fachadas de los edificios para evitar un encontronazo con una persona que salga de un portal.