



www.italy-ontheroad.it

Cycling with safety



PRINCIPALES ACCIDENTES EN BICICLETA



Quando existe la ciclovia es obligatorio usarla: evita muchisimos accidentes.



Si no existe ciclovia, sé muy prudente; en bicicleta sos muy vulnerable.

Una queja típica sobre las guías de seguridad ciclistica es que aconsejan poca cosa, aparte de que lleves el casco y respetes las normas de tráfico. Pero fijate en lo siguiente: llevar un casco no servirá en absoluto para prevenir que el coche te atropelle. Por supuesto, el casco puede ayudar si te atropellan y es una buena idea llevarlo, pero tu primer objetivo debería ser evitar que te atropellen antes que nada.

A muchos ciclistas los atropellan a pesar de que llevaban casco. Irónicamente, si iban sin casco pero seguían los consejos que se ofrecen más abajo quizá no sufrirían un accidente.

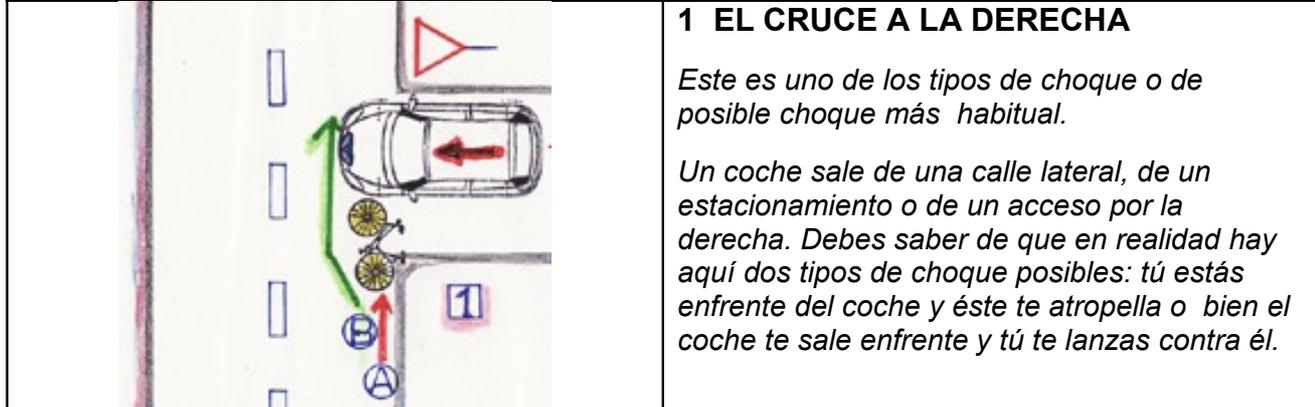
No confundas llevar un casco con ir seguro. Más vale prevenir. Lo mejor es que no te atropellen.

El consejo "sigue las normas de tráfico" sí sólo no es muy práctico porque es demasiado evidente: la mayoría de la gente es consciente de que es estúpido pasar un semáforo en rojo cuando hay tráfico cruzando. El otro problema con el mensaje "sigue las normas de tráfico" es que la gente puede pensar

que eso es todo lo que necesita hacer. Pero seguir las normas no es suficiente para circular con seguridad, ni mucho menos.

Vamos a ver un ejemplo: la típica guía de seguridad te dirá que señalices siempre tus vueltas. Aunque es una buena idea, por qué no te dice: si estás en una posición donde un coche tiene que saber que estás a punto de cruzar para no chocar contigo, eres un excelente candidato a que te atropellen? Incluso si señalizas.

Evidentemente, pasar un stop cuando no hay tráfico cruzando no es peligroso necesariamente, pero no podemos recomendarte que lo hagas porque contradice las normas de tráfico aunque no sea peligroso. Debes entender la diferencia. Por supuesto, respeta las normas de circulación, pero entiende por qué lo haces.



Cómo evitar este choque

1 Consigue una luz delantera. Si circulas por la noche, debes usar una luz frontal, sin dudar. Lo exigen las normas de tráfico, de todas maneras. Incluso para circular de día, una luz blanca brillante intermitente puede ser más visible para los conductores, que de otra manera pueden chocar contigo por la derecha.



2 Toca el timbre. Consigue un timbre o una bocina y úsalos siempre que veas un coche que se aproxime (o esté esperando) enfrente de ti y a tu derecha. Si no tienes una bocina, grita "¡eh!". Puedes sentirte incómodo tocando la bocina o gritando pero es mejor sentirse incómodo que ser atropellado.

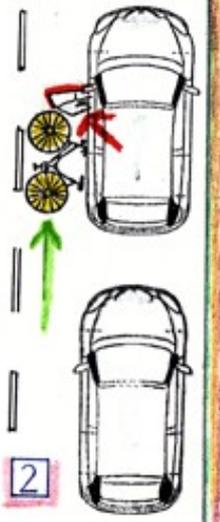


3 Reduce la velocidad. Si no puedes tener contacto visual con el conductor (sobre todo de noche), disminuye la marcha lo suficiente para estar seguro de poder parar si es necesario. Desde luego que es molesto, pero es preferible que chocar.

4 Colócate a la izquierda. Fíjate en las dos líneas azules A y B del dibujo. Probablemente estás acostumbrado a circular por la A, muy pegado al bordelo porque te preocupa que te golpeen por detrás. Pero Fíjate en el coche. Cuando el conductor mira la carretera para comprobar el tráfico, no mira a la trayectoria de la bici o a la zona más cercana al bordelo; busca otros coches EN EL CENTRO del carril.

Cuanto más a la izquierda estés (como se muestra en B) más probable es que el conductor te vea. Esto tiene ventajas: si el automovilista no te ve y empieza a salir, puedes desplazarte INCLUSO MÁS a la izquierda, o puedes acelerar y apartarte de su camino antes de chocar, o rodar sobre el capó mientras el coche reduce la velocidad. Resumiendo, te da más opciones. Ya que si te quedas pegado a la derecha y vienen, tu única "opción" es ir directo contra la puerta del conductor.

Por supuesto hay un inconveniente. Circular pegado a la derecha te hace invisible a los automovilistas enfrente de ti en los cruces, pero circular por la izquierda te hace vulnerable a los coches que vienen detrás de ti. Tu posición real en el carril puede variar dependiendo de lo ancha que sea la calle, de cuántos coches haya, de lo rápido y lo cerca que te pasen y de lo lejos que estes del siguiente cruce. En las carreteras rápidas con pocos cruces de calles, circula más pegado a la derecha y en carreteras lentas con muchos cruces de calles circula más a la izquierda.



2 LA PUERTA

U

n conductor abre la puerta derecha delante de ti. Tú te diriges justo contra ella si no puedes parar a tiempo.

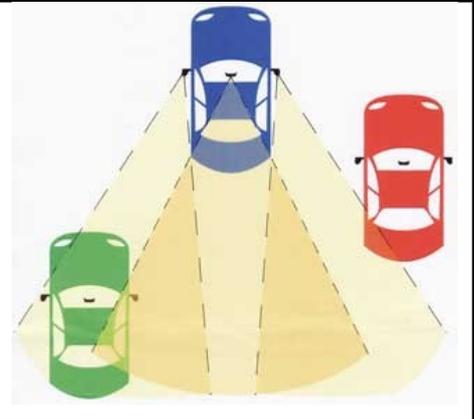
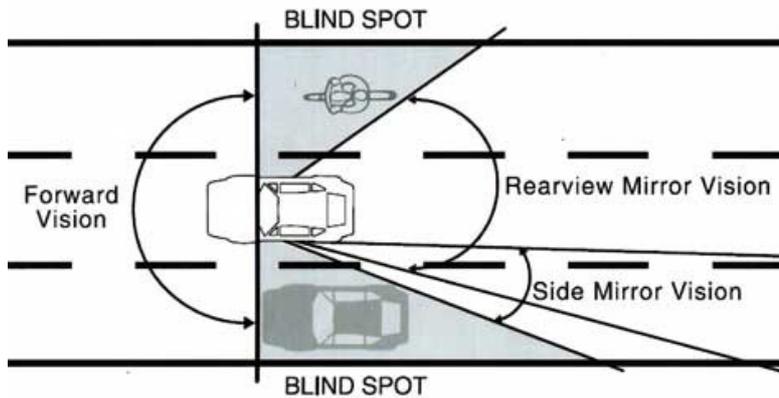
Si tienes suerte, el automovilista saldrá del coche antes de que tú choques contra la puerta y, al menos disminuirá el impacto.

CÓMO EVITAR ESTE CHOQUE

Circula por la izquierda. Circula lo suficientemente a la izquierda para no chocar con ninguna puerta que se abra inesperadamente. Puede que desconfíes de circular tan a la izquierda en el carril que los coches no te puedan pasar fácilmente, pero si se circula muy a la derecha es MUCHO más probable chocarse contra una puerta de un coche estacionado que ser atropellado por detrás por un coche que puede verte con claridad.

Antes de adelantarse a un auto estacionado, asegúrate que una persona que se encuentra dentro del auto **NO ABRA LA PUERTA** improvisadamente.

Aconsejo de mantener una distancia mayor, dal vehiculo estacionado.



3 SEMÁFORO ROJO

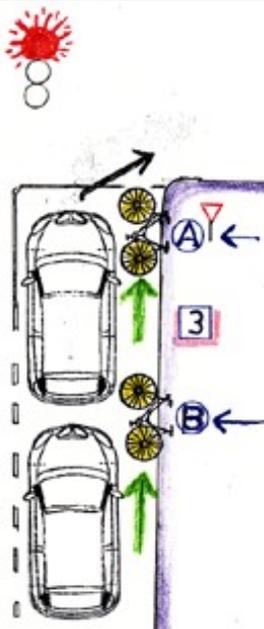
Paras a la derecha de un coche que está esperando en un semáforo en rojo o en un stop. No te puede ver. Cuando el semáforo se pone verde avanzas, y entonces el coche gira a la derecha directo a ti.

Incluso coches de pequeño tamaño pueden atropellarte así, pero esta situación es especialmente peligrosa cuando estás parado al lado de un autobús o un camión. El radio de giro es mucho más cerrado en las ruedas posteriores que en las delanteras y, aunque frenes, pueden aplastarte.

Requerda: si un automovilista manifiesta la intención de girar a la derecha (flecha), **no** adelantarse al vehículo porque el peligro que el ciclista no sea visto.

Cómo evitar este choque:

NO PARES EN EL ÁNGULO MUERTO. Especialmente, para **DETRÁS** del coche en lugar de a su derecha, como se muestra en el dibujo. Esto te hace muy visible al tráfico por todos los lados. Es imposible que el coche que esta detrás de ti no te vea si estás justo enfrente de él.



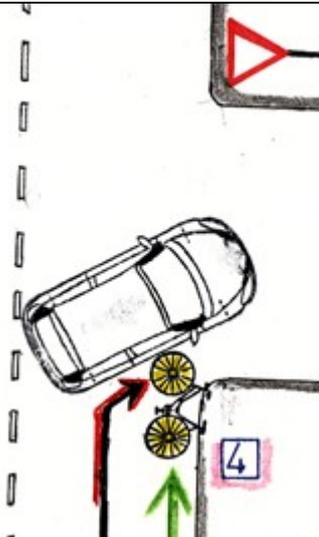
Otra posibilidad es parar bien en el punto A del dibujo de arriba (donde el primer conductor puede verte) bien en el punto B, detrás del primer coche de modo que si gira no te toque, y lo suficientemente por delante del segundo coche para que te pueda ver bien. No es buena idea evitar parar a la derecha del

primer coche, si cometerás la equivocación de parar a la derecha del segundo. Cualquiera de ellos te puede hacer polvo.

Si eliges el punto **A**, arranca rápidamente para cruzar la calle en cuanto el semáforo se ponga en verde. No mires al automovilista para ver si sigue recto o gira. Si tú estás en el punto A y el coche quiere cruzar, estás en su camino. Por qué escogen ese lugar si no te apresuras a cruzar la calle cuando puedes hacerlo? Cuando el semáforo se ponga verde, arranca sin más y cruza rápidamente. Pero, por supuesto, asegúrate de que no vengan coches que pasaron el semáforo de la calle que cruzas.

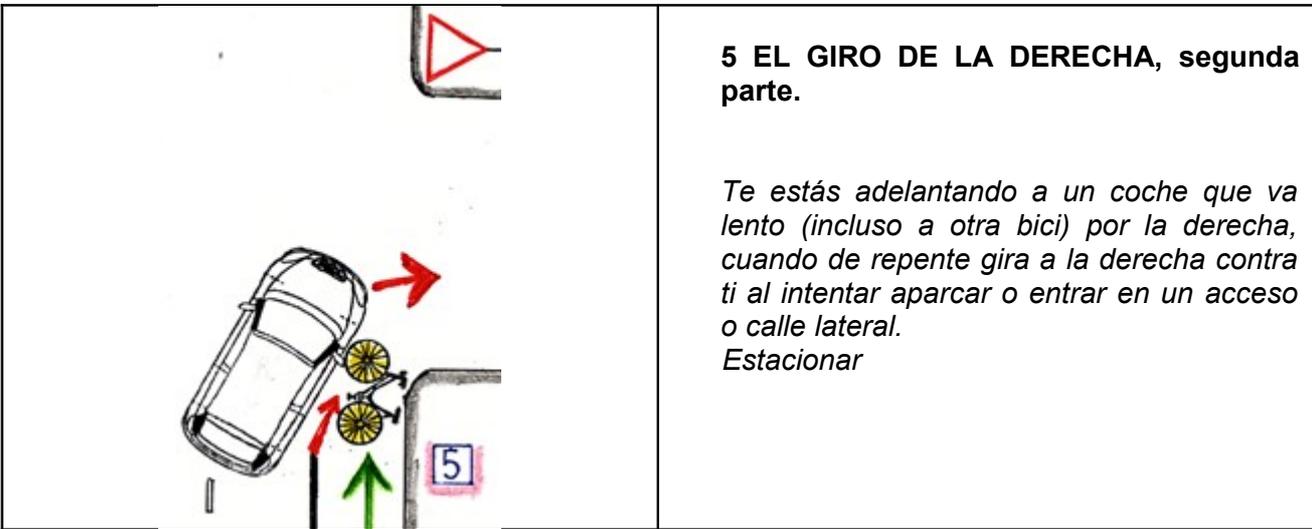
Si escogen el punto **B**, no te adelantes al coche que tengas enfrente cuando el semáforo se ponga verde; quédate detrás, puesto que podría girar a la derecha en cualquier momento. Si no gira enseguida, puede girar en un acceso o en un estacionamiento siempre de manera inesperada. No cuentes con que los automovilistas señalicen los giros. No lo hacen. Asume que un coche puede girar a la derecha en cualquier momento. Nunca te adelantes a un coche por la derecha. Pero intenta permanecer delante del coche que te siga hasta que hayas cruzado del todo, porque de otra manera podría chocarte si gira a la derecha. Aunque no estamos de acuerdo en pasar los semáforos en rojo ten en cuenta que, si no hay pasar tráfico cruzando adelantarte puede ser más seguro que esperar legalmente justo a la derecha del automóvil sólo para que el coche te choque si gira a la derecha. La moraleja no es que deberías seguir las normas, sino que puedes sufrir un accidente fácilmente aunque las respetes. No olvides que, desgraciadamente, la mayor parte de las normas están hechas pensando en vehículos motorizados.

Además, sé muy cuidadoso cuando pases por la derecha a los coches parados en un semáforo en rojo. Corres el riesgo de que un ocupante que salga de un coche te golpee con la puerta o que te aplaste un coche que decida inesperadamente girar hacia un espacio de estacionamiento en el lado derecho de la calle.

| | |
|--|--|
|  | <p>4 EL GIRO A LA DERECHA <i>Enfrente a ti, o directamente a ti.</i> <i>Los conductores creen que no vas rápido porque vas en bici, así que no se les ocurre pensar que no puedan pasarte a tiempo. Aunque tengas que reducir bruscamente la velocidad para no chocar, a menudo no creen hacer te del mal.</i></p> <p>Este tipo de choque es muy difícil de evitar porque lo normal es que tú no veas el coche hasta el último segundo y porque no puedes esquivarlo.</p> |
|--|--|

Cómo evitar este choque:

- 1) **NO CIRCULES POR LA ACERA.** Cuando sales de la acera para cruzar la calle eres invisible para los conductores. Te arriesgas a un atropello si lo haces.
- 2) **CIRCULA POR LA IZQUIERDA O POR EL CENTRO DEL CARRIL QUE OCUPAS.** Ocupar el carril completo hace difícil que pasen los coches para cortarte el camino o chocarte. No te sientas mal por ocupar el carril completo: si los conductores no amenazaran tu vida girando enfrente de ti o contra ti o acercándose no tendrías que hacerlo. Si el carril en el que estás no es lo suficientemente ancho para que los coches te pasen de manera segura, tendrías que ocuparlo completo de todas maneras. El tema de la posición en el carril se comenta con más detalle más abajo.
- 3) **MIRA POR EL ESPEJO O GIRA LA CABEZA ANTES DE ACERCARTE A UNA INTERSECCIÓN.** Asegúrate de mirar bien ANTES de llegar a la intersección. Cuando estés ya atravesando el cruce, necesitarás prestar atención a lo que tengas ENFRENTE de ti.



Cómo evitar este choque:

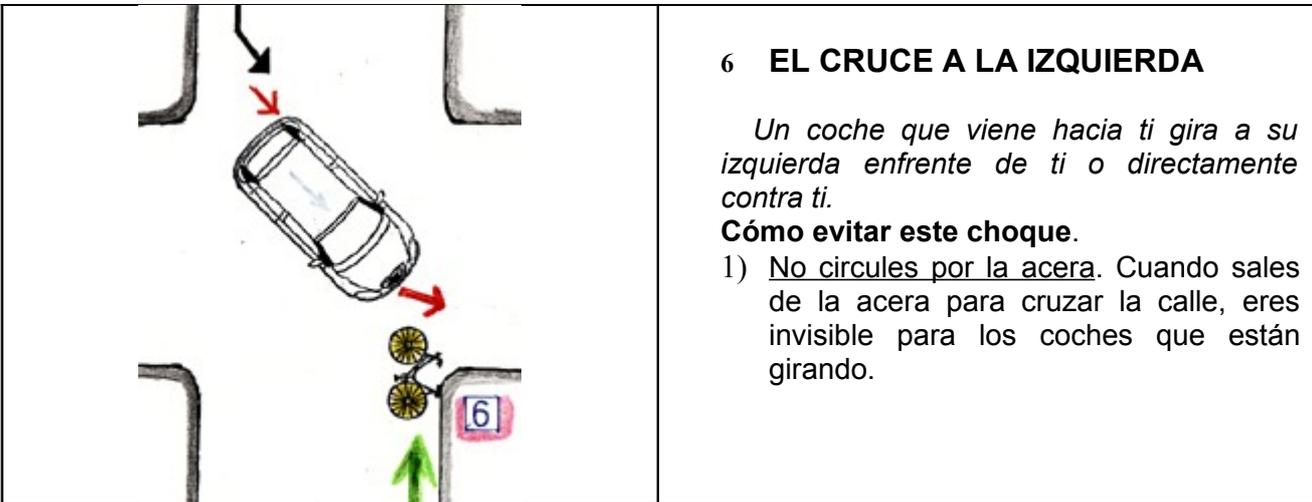
1) No te adelantes por la derecha.

Este choque se evita fácilmente. Basta con que no adelantes a ningún vehículo por la derecha. Si un coche delante de ti va a 10Km/h, reduce también la velocidad detrás de él. El coche acabará por acelerar. Si no lo hace, adelántalo por la izquierda cuando sea seguro.

Cuando adelantes a un ciclista por la izquierda, anuncia “por tu izquierda” antes de empezar a adelantar, para que no vaya a ese lado de repente y se choque contigo. Si circula demasiado a la izquierda para adelantarla sin riesgo, anuncia “por la derecha” antes de pasarla por ese lado.

Si frenan un montón de coches en un semáforo, puedes intentar adelantarte prudentemente, de otra manera podrías sufrir un Tipo de choque número 3: semáforo en rojo.

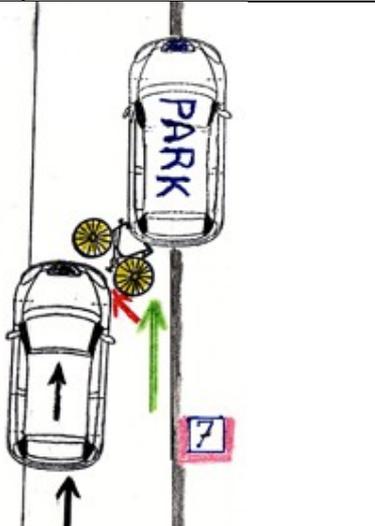
2) Mira para atrás antes de girar a la derecha. Así evitarás chocar con ciclistas que violen el consejo número 1 explicado más arriba y que intenten adelantarte por la derecha. Mira detrás de ti antes de girar a la derecha para asegurarte de que ninguna bici quiera adelantarte. Aunque la culpa sea del otro ciclista por intentar adelantarte por la derecha cuando tú giras al mismo lado, y él te atropella, el golpe no duele menos en absoluto.



2) Consigue una luz delantera. Si circulas por la noche, deberías usar una luz frontal, sin dudarlo. Además es obligatorio.

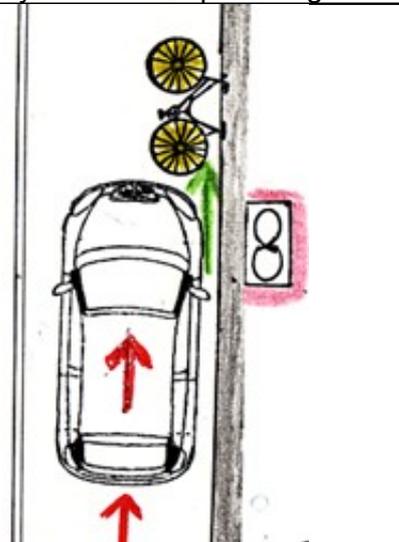
3) Es obligatorio llevar reflectantes de noche. Pero no es mala idea llevarlos también de día. De noche también puede ser de ayuda llevar alguna prenda reflectante.

- 4) Reduce la velocidad. Si no puedes tener contacto visual con el conductor (sobre todo por la noche), reduce la velocidad tanto como puedas para parar si es necesario. Es incómodo, pero evita que te atropellen.

| | |
|---|---|
|  | <h3 style="text-align: center;">7 EL ATROPELLO POR DETRÁS</h3> <p><i>Inocentemente, vas un poco a la izquierda para esquivar un coche estacionado o cualquier otro obstáculo en la calzada, entonces te golpea un coche por detrás.</i></p> <p>Recuerda: antes de adelantarse a un vehículo que va despacio (lento) o de evitar un obstáculo (ej: animal, cunetas, autos estacionados) es necesario primero mirar atrás, para asegurarse que no sea este cerca un vehículo. Si es más seguro para vosotros, asegurar las maniobra, señalando lo con el brazo extendido, para avisar a quien se acerca.</p> |
|---|---|

Cómo evitar este choque: Nunca, de ninguna manera, te muevas a la izquierda sin comprobar tu espejo o mirar primero hacia atrás. A algunos automovilistas les gusta adelantar ciclistas a una distancia de centímetros, así que moverte inesperadamente aunque sea un poco hacia la izquierda te puede colocar en la trayectoria de un coche.

- 1) No circules por una zona de estacionamiento aunque no haya coches aparcados (estacionado). Puedes sentir la tentación de circular por esta zona volviendo al carril con tráfico cuando encuentres un coche aparcado (estacionado). Esto te pone en peligro de que te golpeen por detrás. En lugar de eso circula bien recto por el carril con tráfico.
- 2) Puede ser útil usar un espejo en el manillar. Manubrio: pieza de la bicicleta en la que el conductor apoya las manos para dirigir la bicicleta.

| | |
|---|---|
|  | <h3 style="text-align: center;">8 EL ATROPELLO POR DETRÁS (segunda parte).</h3> <p><i>Esto es lo que más temen muchos ciclistas pero no es el accidente más común (excepto quizás de noche o en viajes largos fuera de la ciudad). Sin embargo, es uno de los choque más difíciles de evitar ya que normalmente no vas mirando hacia atrás. La mejor manera de evitarlo es circular por calles muy anchas o por carriles bici, o por carreteras donde el tráfico sea lento.</i></p> <p>Los accidentes más comunes de este tipo suceden de noche, sobre todo por no llevar luces. Es irregular que se choquen contigo por detrás durante el día.</p> |
|---|---|

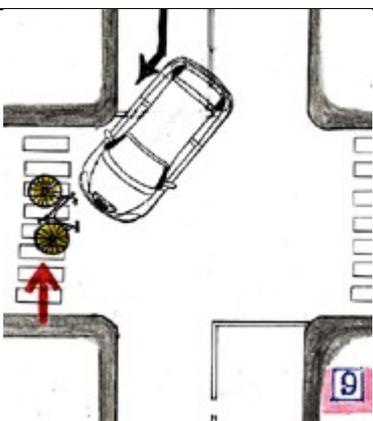
Cómo evitar este choque

- 1) Consigue una luz trasera. Si circulas de noche, deberías usar una luz trasera intermitente, sin dudarlo.



- 2) Escoge calles anchas. Circula por calles anchas cuyo carril sea tan ancho que entren cómodamente un coche y una bici juntos. Así un coche puede pasarte rápido y no chocar contigo, aunque no te haya visto!

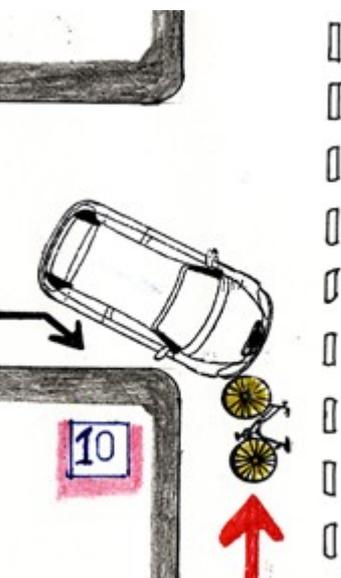
- 3) Escoge calles con tráfico lento. Cuanto más despacio vaya un coche más tiempo tiene el conductor para verte. Son más aconsejables las calles secundarias. Investiga cómo realizar tus trayectos por este tipo de calles.
- 4) Utiliza las calles pequeñas durante los fines de semana. El peligro de circular los viernes y los sábados por la noche es mucho mayor que otras noches porque hay gente que conduce borracha. Si circulas en una noche de fin de semana, asegúrate de ir por calles secundarias antes que por calles principales.

| | |
|---|--|
|  | <p style="text-align: center;">9 EL GOLPE AL PASO DE PEATONES.</p> <p><i>Vas circulando por la acera, cruzas la calle por un paso de peatones y un coche gira a la derecha directo contra ti.</i></p> <p>Los coches no se esperan una bicicleta en el paso de peatones por lo que debes tener mucho cuidado para evitar esta situación.</p> |
|---|--|

Cómo evitar este choque

- 1) Si circulas por la noche, deberías usar una luz del antera sin dudar. Además es obligatorio.
- 2) Reduce la velocidad. Lo suficiente para que seas capaz de parar si es necesario.
- 3) No circules por las aceras. Cruzar entre aceras puede ser una maniobra bastante peligrosa. Si lo haces por el lado izquierdo de la calle te arriesgas a que te golpeen como se muestra en el dibujo. Si lo haces por el derecho, te arriesgas a que te atropelle por detrás un coche que esté girando a la derecha. También te arriesgas a que te atropelle un coche que salga de un aparcamiento o de un acceso. Estos accidentes son difíciles de evitar, razón valedera para no circular por la acera antes que nada.

Otro motivo para no circular por la acera es que amenazas a los peatones. Tu bici es tan amenazadora para los peatones como lo es un coche para ti. Por último, circular por las aceras es ilegal salvo que se especifique lo contrario. Si lo haces, que sea despacio, a ritmo de paso de peatón, y de forma EXTREMADAMENTE cuidadosa, SOBRE TODO al cruzar la calle.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">10 EL GOLPE DE LA DIRECCION CONTRARIA</p>  | <p><i>Por el lado izquierdo de la calle. Un coche gira desde una calle lateral, acceso o aparcamiento, directo contra ti.</i></p> <p>No te puede ver porque está comprobando el tráfico sólo a su izquierda, no a su derecha. Los automovilistas generalmente esperan ver grandes vehículos por lo que es fácil que una bici les pase desapercibida.</p> <p>Peor todavía, puede atropellarte un coche que venga de frente a ti en la misma carretera. Tiene poco tiempo para verte y eludirte porque se acerca a ti más rápido de lo normal (puesto que tú vas hacia él en lugar de alejarte). Por la misma razón, si se choca contra ti el impacto va a ser mucho más contundente. Tu velocidad y la suya se suman.</p> |
|---|--|

CÓMO EVITAR ESTE CHOQUE

No circules en dirección contraria (o contramano) a no ser que esté expresamente permitido para bicicletas.

Circular en dirección contraria puede parecer una buena idea porque puedes ver los coches que te adelantan pero no lo es. Estas son las razones:

- 1) Los coches que salen de los accesos, aparcamientos y calles que cruzan (enfrente de ti y por la izquierda), y que están girando hacia la derecha en tu calle, no esperan que haya tráfico en dirección contraria. No te verán y chocarán contigo.
- 2) Cómo piensas girar a la derecha.
- 3) Los coches se te acercarán a una velocidad relativa mucho mayor.
- 4) Circular en dirección contraria es ilegal.

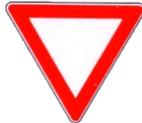
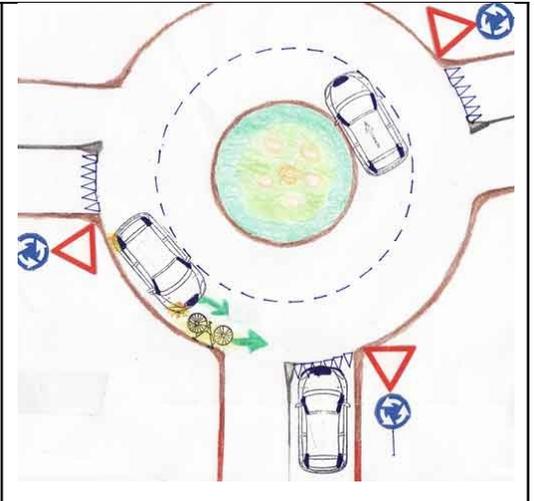
Accidente 11: Coque en las rotondas.

En las rotondas las bicicletas, las motos tienen la obligación de circular estrictamente a la derecha, en el anillo más hacia la derecha.

Estas cerca del borde, el auto que está hacia tu izquierda gira hacia la derecha para salir, cortandore el camino.

Antes de entrar en una rotonda, dar la precedencia a los peatones en la franja peatonal y a los vehiculos que tienen la precedencia.

Es peligroso mantenerse al lado o adelante de un vehiculo que se encuentra ya en la rotonda. La salida va señalado con el brazo porque es un cambio de dirección.



Evita las calles concurridas.

Ocupa el carril completo cuando sea necesario.

Enciende las luces

Circula como si fueras invisible



Cuando esta la ciclovía se debe usar oblig.



ATENCIÓN CON LOS NIÑOS



Sugerencia: a las personas mayores de 16 años, para llevar un niño en bicicleta (maximo 7 años), utilizar los asientitos que garantizan seguridad en cada punto, o sea, proteger las piernas del niño y que no molesten a las piernas del ciclista en los movimientos.

Recuerda: antes de salir de un estacionamiento, garage, pasillo, etc., debes parar al borde de la calle y verificar si puedes introducirte en el transito.

Otra cosa: a los choferes de los ciclomotores les está prohibido colocarse al lado o remolcar a los vehículos; en el trayecto, circulando separadas y uno al lado de otro, en caso de una frenada y/o maniobra entre ambos, existe un alto riesgo de caída porque se obstaculan las dos al mismo tiempo.

Cuando circulas en fila india debes mantener una distancia de seguridad suficiente del ciclista que va delante porque, en caso de frenada o de obstáculo imprevisto (ej: agujero), te da el tiempo suficiente para reaccionar evitando el choque o una caída.

Los ciclistas son transeúntes, porque no disponen de carrocería que los proteja en caso de choque, son más lentos e inestables que otros vehículos.

Respetar rigurosamente las reglas de la precedencia, es mejor que arriesgar un accidente, es preferible que renuncias a la precedencia (siempre que tengas derecho).

Recuerda que: con el cartel de **STOP** debes siempre parar antes de la línea de parada (aunque si no está alguno); con el cartel de **DAR PRECEDENCIA** debes darla a todos los vehículos que circulan en la calle, y puedes entrar en circulación solo cuando hay vía libre.



En la calle mojada es necesario moderar la velocidad y mantener una mayor distancia de seguridad del habitual (vale para todos los vehículos); es muy importante la calidad de las ruedas, si son viejas, en caso de lluvia pierden adherencia y producen caídas y accidentes.

En la calle mojada el espacio de frenada aumenta. Presta atención a las franjas peatonales y lomas, porque mojadas son muy resbalosas, evita también de frenar o de girar bruscamente sobre ellas porque el riesgo de caída o accidente es alto.

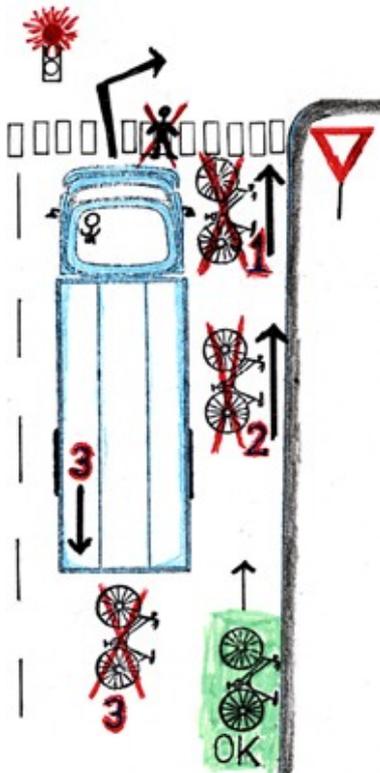
La maniobra de giro, un cambio de dirección o un adelantamiento, tienen que ser hechos mirando antes atrás para no correr riesgos; y ocurre señalar con el brazo, o la mano en modo correcto.

Cuando giras a la izquierda, mira atrás (que no haya peligro), haz una señal con el brazo o la mano, dirígete hacia el centro de la calle, mira de nuevo atrás y giras.

Los errores durante la maniobra son frecuente causa de accidentes.

Cuando giras a la derecha, señala la intención y da la precedencia a los peatones en la franja peatonal.

No colocarse al costado de un camión



El chofer (o camionero) tiene la visión hacia arriba a la izquierda y no puede ver hacia abajo a la derecha:

- 1) Si eres un peatón que quiere atravesar o cruzar o estás en bicicleta y te colocas muy cerca del camión para continuar derecho, si el camión dobla (gira) hacia la derecha NO puede verte y te CHOCA (atropella).

Esto es más probable si estás en bicicleta en la posición 2): el camión hace un desplazamiento un poco hacia la izquierda para girar (doblar) hacia la derecha mientras que tú sigues derecho.

NO COLOCARTE NUNCA CERCA DE UN CAMIÓN.

3): no colocarte detrás: si da marcha atrás no te ve, te atropella (choca).

Recuerda muy bien: los ciclistas deben quedarse donde puedan ser vistos por el automobilista y en particular por los camioneros.

Recuerda que no te debes colocar nunca al costado, quedate atrás, siempre a la derecha y nunca pasarlo.

Si te encuentras en el ángulo muerto de un vehículo, no te ven y te metes en una situación de peligro. Espera atrás de un vehículo parado en el semáforo rojo o en el stop; **no al lado**.

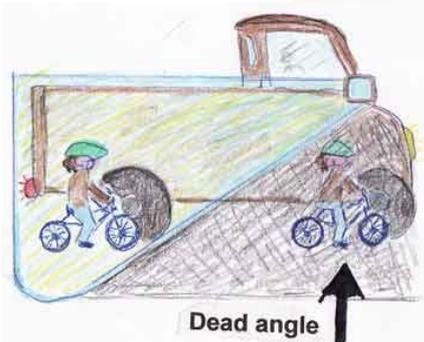
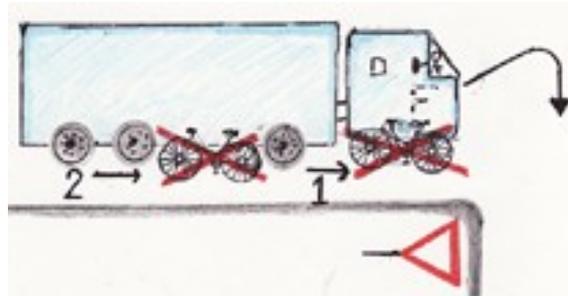
Solamente los camiones más modernos y costosos (caros) tienen un espejo lateral a la derecha, (uno) 1 de más, que mira hacia abajo, que permite ver su lado derecho hacia abajo (donde está la bicicleta 1).

Porque sin ese "espejo", tiene un ángulo ciego que el chofer o camionero no te puede ver. Solo los

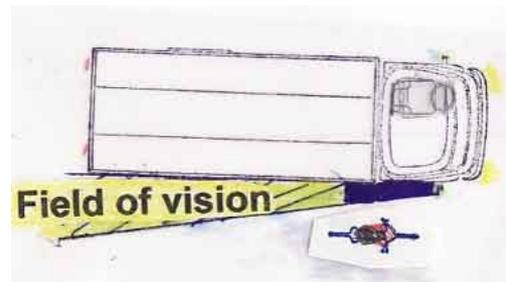
camiones más modernos y costosos (caros) tienen sensores acústicos y telecameras que le permiten ver hacia atrás cuando van en reversa (hacia atrás); de otro modo no puede ver.

Recuerda que un camión, sobretodo aquellos que son camión con remolque para poder girar (doblar) hacia la derecha debe primero desplazarse un poco hacia la izquierda, de otro modo por causa de su longitud no podrá girar hacia la derecha.

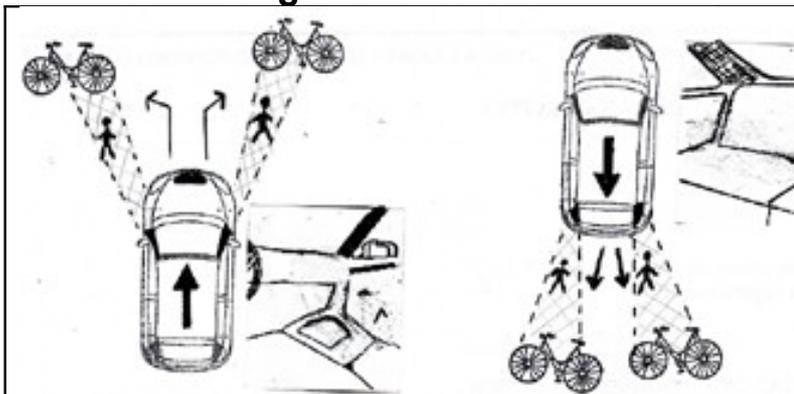
La persona en bicicleta no tiene que superar un camión en el momento que este debe girar porque durante la maniobra no puede verte y como consecuencia te atropella (te choca). **También durante el giro.** También en las rotondas.



Angulo muerto



Campo visual



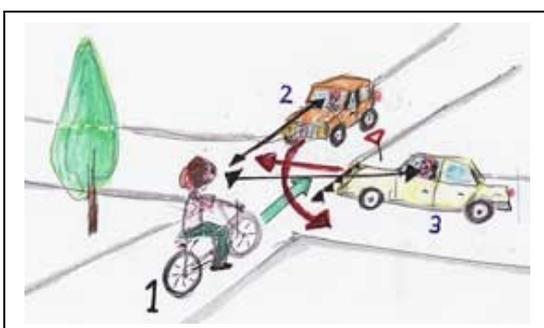
Recuerda que el montante (escalón, jambe): angulo del auto donde se unen los vidrios laterales con el delanteros y tambien en la parte posterior, crea un espacio y reduce la visibilidad; como si fuese un obstaculo que se interpone entre el chofer y otra persona. Ya sea adelante (derecha o izquierda) che atras (derecha o izquierda).

Como en el dibujo (en el grafico).

Recuerda siempre: prudencia y distancia de seguridad.

Segeerencias para usar el casco.

P.S.: si quieres hacer un paseo en bicicleta, te aconsejo de elegir calles poco transitadas, estableciendo de ante mano el itinerario (con la ayuda de un mapa); prevee paradas, especialmente si hay niños, elige una indumentaria caliente, impermeable, herramientas para reparar las ruedas; mucha agua y merienda.



Buen Viaje ☺

Up dated: 03 June 2007

Reproduction accepted with indication of source.