Foto **Alfonso Manrique**

otro vehículo más con los mismos derechos a usar la calzada, ya que todos los conductores ven la bicicleta, y las puertas de automóviles dejan de ser un peligro. Si el carril es muy estrecho para que los coches te adelanten de manera segura, muévete a la izquierda y ocupa el carril completo. Es peligroso que los coches te pasen tan cerca. Además, es perfectamente legal que ocupes el carril. Aunque vayas más lento, los coches tendrán que adaptar su velocidad a la tuya, sin embargo, en los casos de vehículos mucho más rápidos, no te quedes entre dos carriles, y se debe circular en el lado derecho del carril derecho. En las glorietas, es recomendable comportarte como otro vehículo más, ya que si entras con miedo los automovilistas te echarán a la derecha.

• ***Prevé cualquier obstáculo intempestivo e imprevisible.*** Cuidado con las puertas de los automóviles recién estacionados, con los niños, perros sueltos, pasajeros bajando de microbuses, automóviles frenando, entrando o saliendo de la calle.

• ***No transites en sentido contrario.*** Un error común es ir en sentido contrario, ya que el conductor del automóvil que sale del entronque está volteando hacia el otro lado y no ve al ciclista. En todo caso, es posible tomar una calle en sentido contrario solamente si es un tramo corto y está cerca del origen o el destino.

• ***Respeta la prioridad del caminante.*** En general no circules en banquetas, pero cuando lo hagas, busca ir a una velocidad similar a la de los viandantes, teniendo siempre en cuenta su prioridad de paso. Respeta siempre la prioridad del caminante en los cruces peatonales, nunca utilices tu fuerza para echar a las personas atrás, eso es lo que en general los conductores de automóviles privados hacen a los ciclistas.

Foto **Jayson S.**

Ten mucho cuidado en los cruces. **Pon especial cuidado al circular por tu carril cuando pases a la altura de una desviación a la derecha ya que algunos conductores no señalizan su maniobra de vuelta hasta el último momento. Presta atención a posibles maniobras inesperadas de los coches y ten los frenos a punto sobre todo cuando circules a la altura de ellos.**

• ***Conoce tu ruta.*** Hay que planificar el itinerario a seguir, evitando recorridos peligrosos; estado del pavimento, densidad y velocidad de la circulación, saber donde estas, cuales son las barreras urbanas previsibles; mapas.

• Cuando llueve, reduce la velocidad. Bajo la lluvia es más difícil maniobrar la bici ya que las calles resbalan y es más fácil caer. Además, frena con más anticipación, ya que los frenos mojados tienen unos tiempos de frenada más largos; una manera de secarlos es frenar varias veces seguidas. Cuidado con los charcos, son el escondite perfecto de un bache tapado por el agua.

Foto **Bruce W.**

5

RECOMENDACIONES PARA EL ESTACIONAMIENTO

• Siempre hay un lugar seguro para dejar estacionada tu bicicleta. Búscalo y pregunta por biciestacionamientos, siempre hay alguien te va a ayudar, o por lo menos que se siente de alguna forma responsable por la seguridad de ella.

• Siempre asegura la bici, aunque la dejes sola medio minuto, ¡esto ya es un tiempo más que suficiente para cualquier ladrón! Asegura la bici a algo que esté permanentemente clavado en el suelo, que sea rígido y difícil de romper. De hecho es recomendable amarrar la cadena aunque sea a una llanta nada más, puesto que con ello la bici no puede rodar y tendrían en todo caso que llevársela cargando.

• Estaciona tu bicicleta en un lugar donde circule mucha gente y esté a la vista de todos. A los ladrones no les gustan los lugares concurridos, o sea, evita siempre las callejuelas y los lugares escondidos.

• Usa una bicicleta no llamativa en el uso diario, ya que a los ladrones potenciales les gustan las más nuevas y caras para llevarse.

• Guarda la factura de compra de tu bici. En caso de robo será la única prueba que tendrás para demostrar la propiedad y te servirá para recuperarla. Te recomendamos que le hagas una marca personal, escondida y resistente, para facilitar su identificación. Otra medida complementaria para facilitar la recuperación de la bici en caso de robo es hacerle una foto y tomar nota de todas sus características.

6

RECOMENDACIONES EN CASO DE ACCIDENTE

• Lleva siempre contigo documentación que te identifique, así como algún número de teléfono a quien llamar en caso de accidente. Si sigues las reglas de un buen ciclista difícilmente lo llegarás a necesitar, pero te da más tranquilidad.

• En el caso de un incidente, ante todo mantén la tranquilidad, si ha sido una caída circulando solo, comprueba que te encuentras bien, palpándote tus extremidades y sobre todo la clavícula, tendón de Aquiles, etc. Si no puedes busca ayuda o utiliza el celular en el caso que lo lleves. Si ha sido un incidente con un automóvil y ha sido su culpa, toma sus placas y memorízala, escríbela lo antes posible. Si te presta ayuda, por poco que presentes lesiones acude a un hospital, a fin de ayudar a comprobar el hecho frente al Ministerio Público o el Seguro.

• Desconfía ante cualquier prisa que te quieran imponer o que quieran atribuirte la culpa. Toma las riendas de la situación, compruébala por ti mismo, que no te agarren o quieran ayudarte a levantar, pues pueden agravar la posible lesión que tuvieses. Los testigos son importantes, toma sus datos. Háblale siempre antes a algún familiar o amigo, y si es biciteka, mejor.

• En caso de que el Seguro ofrezca pagar el daño a la bicicleta, exige que te entreguen un material exactamente igual al que tú tenías, ya que no fuiste el culpable.

Más información en www.bicitÊas.org

Texto **Xavier Treviño**
Cuidado editorial **Areli Carreón**
diseño: **Agustín Martínez Monterrubio**
www.designioeditores.com

Bicitekas

ITDP Institute for Transportation & Development Policy

Ciudad México Capital en Movimiento

Secretaría del Medio Ambiente

HOJA DE HECHOS / No. 1 / JUNIO 2008

LA RUEDA

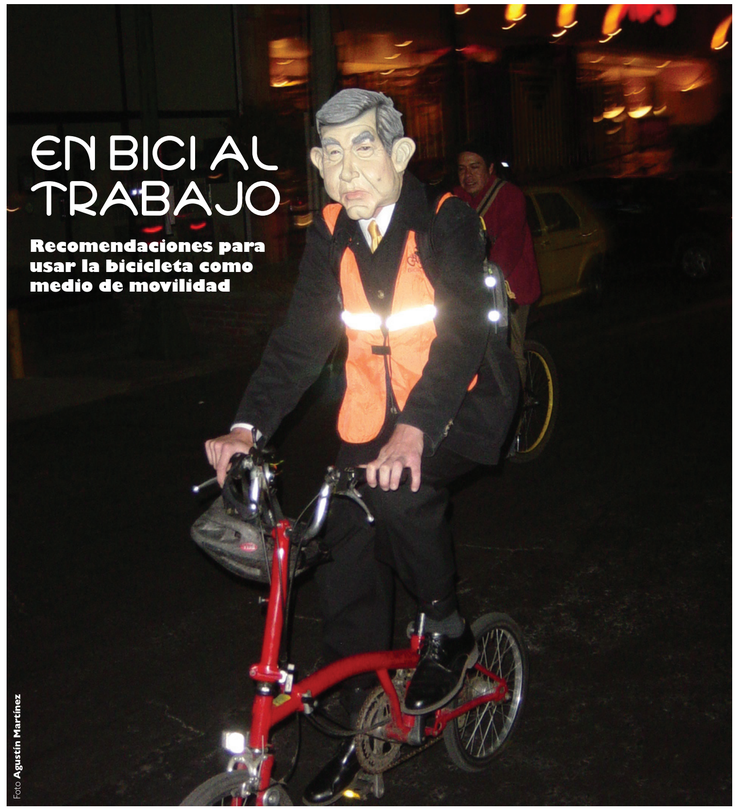
Foto **Agustín Martínez**

EN BICI AL TRABAJO

Recomendaciones para usar la bicicleta como medio de movilidad

Foto: Justin Pe

I

RECOMENDACIONES PARA VESTIR DURANTE EL RECORRIDO

• En caso de recorridos de más de 5 kilómetros, arremángate la camisa, deja de abotonar los puños, o en su caso usa camisas de manga corta. Los antebrazos son como radiadores con piel delgada y buena irrigación sanguínea, por lo que la transferencia de calor es muy efectiva.

• Usa camisas con un 20% a 50% de algodón y el resto poliéster, para que sean frescas y no se arruguen. La lana ligera (alpaca) es fresca y tiene por naturaleza sustancias que reducen el olor del sudor, y es preferible evitar las fibras sintéticas.

• Usa siempre camiseta interior, la cual absorbe el sudor y permite mantener la camisa libre de humedad; es posible llevar otra camiseta interior limpia para cambiarse. También en caso de recorridos de más de 5 kilómetros, se recomienda usar la corbata floja o guardarla durante el trayecto, y desabotonar el cuello de la camisa.

• Si el recorrido es de más de 5 kilómetros o con subidas, es cómodo tener en el manubrio algo para colocar el saco, o en una canastilla delantera o trasera, bien doblado. Menos de 5 kilómetros en plano, o más en caso de frío, se pueden hacer con saco sin problema.

• Utiliza clips, pinzas, ligas o *velcro* alrededor del pantalón a la altura del tobillo, para que este no se ensucie o se atore con la cadena, en especial si la bicicleta no tiene *cubrecadenas*.

• En el caso de faldas, estas se pueden utilizar si el cuadro de la bicicleta permite estas, para lo cual se deben usar modelos de bicicletas urbanas híbridas.

• Se pueden utilizar todo tipo de zapatos, incluso de tacón, aunque esto no resulta cómodo, en todo caso son mejores los zapatos cómodos, guardando otros en la maleta. Es recomendable usar zapatos con suela de cuero, en especial los que tienen un parche de hule en el centro de la suela.

• La toalla deportiva absorbe una gran cantidad de agua y solamente hay que exprimirla y vuelve a servir. Es recomendable lavarse con esa toalla, o con las toallitas húmedas para bebé que funcionan igual pero son desechables.

• Resulta aconsejable en caso de usar casco usando gel, peinarse otra vez con él, ya que algunas veces se queda marcado en el cabello la forma del casco.

• Así, te refrescas, te peinas, te abotonas bien la camisa, te ajustas la corbata, y quedas más fresco, limpio y planchado que los que llegaron acalorados en su coche con toda la espalda sudada y la camisa arrugada por el respaldo.

La condición física y el tipo de recorrido inciden fuertemente en las recomendaciones sobre el tipo de vestido a utilizar. Mientras más condición física se tenga y menor sea el recorrido, menos restricciones hay sobre el uso especial de la ropa.

2

RECOMENDACIONES PARA REFRESCARSE EN LA OFICINA O EL TRABAJO

• Es recomendable llevar un *kit* de emergencia, que incluya una toalla deportiva pequeña, toallitas húmedas, desodorante, una botellita de loción, un peine y en su caso un botecito de gel.

• Lleva una botellita de agua y beber mucha agua durante el recorrido.

• En casos de mucho calor, se recomienda en el baño, quitarse la camisa o subirse las mangas y meter los antebrazos bajo el chorro de agua fría del lavabo. Es increíble cómo baja la temperatura inmediatamente.

Foto: Agustín Martínez

www.armatubici.cl

3

RECOMENDACIONES DE EQUIPO DE BICICLETA

• La mejor bicicleta es la que mejor te acomoda. Los únicos criterios relevantes para escoger una es que el cuadro sea de tu tamaño y que se adapte al uso que le quieres dar. En el caso de zonas con cuestas, es aconsejable un buen cambio de marchas. Resulta adecuado acercarte a algún taller de bicicletas que te recomienden, para que te expliquen las alternativas que existen sobre bicicletas.

• La bicicleta tiene que estar siempre en buenas condiciones, en especial respecto a frenos, dirección y ruedas, aunque se trata de vehículo tan noble que en casos de emergencia funcionan a pesar de todo. Si no sabes de mecánica un buen taller te la deja funcionando bien con poco dinero.

• En caso de que se descomponga la bicicleta durante el recorrido, con las herramientas recomendadas se puede en la mayor parte de los casos arreglar el desperfecto, ya que los ajustes son muy sencillos. En todo caso, los talleres de bicicletas existentes en tu recorrido, a fin de que puedas llevar tu vehículo a arreglar. Si de plano no tienes prisa, amárrala en algún lugar seguro, o llévatela en taxi si se dobla.

• Usa siempre casco, ya que si bien no es la solución para el riesgo de accidentes, si ayuda en muchos casos. Revisa que esté adecuadamente certificado para efectos de calidad. También son opciones usar lentes y guantes para mayor seguridad.

• De noche usa siempre luz roja trasera. Para ello, casi todas las tiendas ofrecen linternas de diodos con larga duración para baterías AA, que apenas consumen energía en comparación con las luces incandescentes estándar.

• Lleva preferentemente un *kit* de herramientas, que incluya espátulas, parches, cámara de repuesto, bomba de aire pequeña, llaves *allen*, desarmador de cruz y plano, y si se puede *corta cadenas*.

• Incorpora a la bicicleta aditamentos que pueden ser muy útiles, como lo son los portabultos o canasta, tanto traseros como delanteros; *cubrecadena* para evitar ensuciarse el pantalón; o *guardabarros* o *salpicadera*, tanto delantera como trasera en caso de suelo lodoso o mojado.

• Lleva siempre cadena, que puede ser de metal e incluir el candado, o bien una cadena para bici o moto. Esto es muy importante, porque la eficacia de la bicicleta como medio de transporte, radica mucho en la posibilidad de dejar la bicicleta en la puerta del destino.

• La bici debe estar muy limpia, a fin de que no se manche la ropa en el momento de transportarse o estacionarse. La cadena debe estar muy limpia y con aceite ligero transparente.

www.armatubici.cl

4

RECOMENDACIONES DE CIRCULACIÓN

• Sal con tiempo para no ir con prisa. En bicicleta es recomendable acelerar lo menos posible, a fin de evitar que la temperatura corporal suba drásticamente. Es recomendable bajar el ritmo 10 minutos antes de llegar, y una vez ahí, esperar unos minutos antes de entrar a lugares cerrados para que la temperatura de tu cuerpo baje, y no empezar a sudar.

• El viaje en bicicleta es un placer. Hay que utilizar los caminos más hermosos, siempre y cuando sean directos al destino. En los altos y semáforos en rojo, se aconseja buscar la sombra de los árboles o edificios mientras se pone el siga. También se puede hacer una pausa en el viaje para tomarse un café o un refresco en algún lugar sombreado y fresco.

• Cumple con las normas de circulación de tráfico, sobre todo las vinculadas con la seguridad propia y la de los caminantes. Sin embargo, considerando que muchas de las restricciones de circulación están relacionadas con el automóvil motorizado, en el caso de que te saltes los semáforos en rojo o vayas en tramos de calle en sentido contrario, debes evitarlo si esto pone en riesgo potencial a caminantes, y hazlo solo en el caso de que no existan automóviles circulando.

• ***Sé visible pero circula como si fueras invisible.*** Supón que los automovilistas no ven la bicicleta, así es posible prever incluso el peor de los casos. Sin embargo, es preciso circular en todo momento como un vehículo más, de forma que los conductores motorizados estén enterados de que ahí circula una bicicleta. *Finta: haz* suponer a los automovilistas que vas a hacer uso de la prioridad de la bicicleta, a pesar de que en caso de que estos no lo respeten, puedas hacerte a un lado sin riesgo alguno.

• ***Adelántate a las acciones de los otros usuarios de la calle.*** Asume que eres vulnerable, pero que a diferencia de los caminantes, también tienes una amplia capacidad de decisión sobre el comportamiento colectivo. Analiza el comportamiento de conductores, pasajeros de transporte público, puertas que se abren, automóviles que rebasan, y adelántate a los problemas potenciales.

• ***No zigzaguees.*** No entres en los espacios que dejan los coches estacionados junto a la banqueta, para entrar y salir del carril. Si haces esto, te ocultas de los autos que vienen atrás y después apareces repentinamente. Mantén una línea recta sobre el segundo carril, como siempre, a una distancia mayor que la de una puerta de los coches estacionados (aproximadamente 1 a 1.5 metros). Sé predecible, y conduce en línea recta con al menos una mano sobre el manillar. Usa tus manos para indicar los giros a izquierda o derecha.

• ***Usa todo el carril.*** En general debe circularse por el centro del carril, como

Foto: Agustín Martínez