



BICICLETA

En la actualidad es normal y habitual ver bicicletas en nuestras calles y carretera, puesto que es un vehículo muy práctico para realizar desplazamientos. Además, también es saludable, ya que al hacer uso de la bicicleta practicamos el deporte, ciclismo. Respetamos el medio ambiente, debido a que no emite humos y sustancias contaminantes. Es decir, muestra grandes ventajas, pero también algunos inconvenientes.

Las mayores desventajas de las bicicletas son las relacionadas con la seguridad. Por una parte, no hay ninguna carrocería, cabina o exoesqueleto que pueda proteger al ciclista; en consecuencia, nuestro cuerpo será quien frene el golpe en las frenadas. Por otra parte, frecuentemente, han de circular entre vehículos que son más sólidos y mayores que estas (automóvil, autobús, camiones, etc.), con el riesgo que esto supone. Y finalmente, la conducción de la bicicleta es fácil, aunque esto sea una ventaja, a menudo, lleva al ciclista a tener una percepción incorrecta del peligro, y esta percepción puede llevarle a cometer actos que le pueden ocasionar ciertos riesgos. Por tanto, ¿qué podemos hacer para evitar peligros al circular en bicicleta?

La bicicleta ha de estar en buen estado, ya que así mejorará nuestra seguridad. Para tener la bicicleta en buen estado, miraremos frecuentemente si los cierres están bien apretados y la presión adecuada de los neumáticos. El estado de las ruedas es muy importante, por ello, además de mirar sus cierres y presión, con carácter mensual, miraremos el estado de las cubiertas y los neumáticos, y asimismo si la rueda está bien centrada.

Las ruedas, sin embargo, no son las únicas piezas de las bicicletas. Por tal motivo, controlaremos la tensión de los frenos y la erosión de los tacos, y así mismo, el estado del sistema de luces. Aproximadamente una vez al año, se recomienda llevar la bicicleta al mecánico para realizar la IMB (inspección mecánica de la bicicleta).

Asimismo en las bicicletas, como en otros vehículos, es obligatorio llevar algunas piezas para nuestra seguridad, por ejemplo: avisadores acústicos (timbre), sistema de frenado, sistema de luces (luces de posición), dinamo (cuando el sistema de luces no funciona con pilas) y casco. Este último deberá llevarse bien colocado y adecuado, y tendrá una buena ventilación; además, el casco es obligatorio en las carreteras interurbanas.

Además de todo lo indicado hasta ahora, también deberemos llevar algunas piezas de repuesto, ya que, al final, como todos los vehículos y herramientas, las bicicletas también se averían. Para evitar averías, lo mejor es tener en buen estado la bicicleta, pero llevaremos con nosotros siempre el inflador y una cámara de aire, bombillas de recambio y una llave adecuada para aflojar desde el cuadro la rueda.

También hemos de tener en cuenta nuestro entorno, ya que influye en nuestra seguridad. No se puede conducir la bicicleta igual por la noche, con lluvia o con sol, es decir, influye el entorno físico, como ocurre con todos los vehículos.



Por la noche, por la escasez de luz, deberemos disponer de un adecuado sistema de luces. catadiópticos rojos en los pedales y en la parte trasera, ropa de material reflectante y luz delantera y trasera. Además, como por la noche varían nuestras referencias, ya que el campo visual disminuye, conduciremos con sumo cuidado y nos ubicaremos en lugares visibles para los demás, es decir, a parte de los automóviles aparcados y fuera de calles donde haya mucha luz –ya que estas luces pueden cegar y confundir a los conductores de los automóviles. Sin embargo, cuando llueve, para frenar es precisa una mayor distancia; también la visibilidad, como ocurre de noche, es inferior durante los días de cielo azul. En este caso también podemos hacer uso del sistema de luces, y asimismo es interesante la instalación de protectores de suciedad, para evitar que se ensucien nuestras ropas y demás.

Las carreteras, vías ciclistas y aceras también pertenecen a este entorno físico, y pensamos que hay que aclarar algunos temas entorno a todas estas. Primero, cuando hay un carril de bicis –denominado bidegorri- los ciclistas están obligados a utilizar estas vías; segundo, cuando no haya vías específicas para bicis deberemos circular por el lado derecho de la calzada –orilla-, o bien, cuando el arcén no se encuentre en buen estado, desde el lado derecho de la calzada lo más cerca posible; tercero, no podemos circular por autopistas y autovías en bicicleta, ya que no se puede conseguir la velocidad mínima exigida en estas vías; y finalmente, **ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO CIRCULAR EN BICICLETA POR LAS ACERAS**, ya que por estas deberemos circular andando –llevando de la mano la bicicleta-.

Si circular en bicicleta por las aceras está prohibido, deberemos circular en nuestro municipio por la vía ciclista –y en caso de no existir tal vía, por la calzada. Aunque circular dentro del municipio parezca muy fácil, es un acto de mucho peligro; siempre con sumo cuidado.

Por un lado, los peatones pueden entrar en nuestra vía, o bien pueden cruzar la carretera por un espacio inadecuado. Hemos de intensificar nuestra atención cuando aparezca delante de nosotras/os alguna persona mayor, ya que su problema de movilidad puede ocasionar un accidente. Al producirse esto, reduciremos la velocidad, y haremos uso del timbre, para indicar nuestra presencia.

Por otro lado, hemos de establecer gran atención con el alcantarillado y con el asfalto de la carretera, puesto que pueden aparecer baches. Un saliente del camino nos puede tirar al suelo y el golpe lo sufrirá tú mismo.... Además, si hemos de ir por la carretera miraremos con mucho cuidado a los automóviles que circulen a nuestro lado.

Finalmente, como las bicicletas son vehículos como los automóviles, hemos de cumplir la normativa de tráfico cuando circulemos en bicicleta. Hemos de señalar con antelación todas nuestras maniobras, todas ellas. Hemos de hacer caso a las señales de ordenación de la circulación, sobre todo, en cruces y glorietas. En estas últimas, antes de entrar, y siempre hemos de entrar haciendo caso a la señal del cruce, siempre continuaremos por nuestro carril hasta tomar nuestra salida.

Además de seguir estos consejos, debemos también aprender diversas técnicas para aumentar nuestra seguridad. Hasta la fecha, aunque estaba prohibido circular en paralelo en bicicleta, ahora es posible circular en paralelo. Para que el resto de vehículos nos adelante, esta circulación será realizada desde la acera o bien desde la parte derecha del bidegorri.



Si somos nosotra/os quienes vayamos a adelantar, hemos de hacerlo de forma totalmente segura. En caso de existencia de alguna duda, lo mejor es no adelantar, y en caso de que al hincar la maniobra observemos algún peligro, reduciremos la velocidad y regresaremos a la posición anterior. Hay que tener en cuenta siempre que las bicis en las vías fuera de la población pueden circular a una velocidad máxima de 45 km/h y dentro de la población la velocidad deberá de cumplir lo indicado por las señales.

Existen, asimismo, otra técnica específica que hemos de conocer: el viraje hacia la izquierda. Esto tiene sus dificultades. Si para virar a la izquierda no existe ningún carril específico, no situaremos en la derecha y en la medida de lo posible fuera de la calzada. Miraremos bien si viene algún automóvil y cuando estemos seguros, señalando la maniobra, iniciaremos la marcha hacia la izquierda.

El adelantamiento, el viraje hacia la izquierda, el viraje a la derecha y demás son maniobras, y si pretendemos realizar cualquier maniobra, deberemos cumplir las siguientes normas: **Mirar-Señalizar-Comprobar-Realizar**. Es decir, miraremos con gran atención el estado de la circulación, previamente señalaremos lo que vamos a realizar, comprobaremos la inexistencia de peligro para llevar a cabo la maniobra, y materializaremos la maniobra sin ningún tipo de duda.

Todo lo aquí expuesto no es más que diversos consejos para garantizar nuestra seguridad en la bici. El tema es más amplio y complicado, pero la sesión de hoy ha sido completada con la idea de aproximaros a este mundo de la bicicleta, ya que con todo esto nuestro objetivo es mejorar nuestra calidad de vida.