

CONSEJOS ÚTILES PARA CIRCULAR EN BICICLETA.

1- Usa siempre casco

El casco absorbe gran parte de los impactos en la cabeza. Conviene aguantar con él incluso en los días de calor.

No es cierto que con el casco aumenta la posibilidad de que los hombres se queden calvos. Y aunque fuera cierto, es mejor quedarse calvo que exponerse a partirse la cabeza contra el asfalto.

2- Procura salir en grupo

Tiene muchas ventajas salir en grupo.

- La primera es que ante cualquier accidente o avería os podéis ayudar unos a otros.
- La segunda es que el conductor suele ver mejor y respetar más a los grupos de ciclistas que a ciclistas sueltos.
- Y la tercera es que, ante cualquier delito por parte de algún conductor siempre habrá testigos.

Si se circula en grupo es muy importante que quien lo encabece avise al resto de posibles obstáculos como piedras o cristales, porque los ciclistas que circulan detrás pueden no percatarse de ellos, con el consiguiente accidente.

Por último cabe indicar que por muy numeroso que sea el grupo que formemos no se debe "tomar" la carretera aprovechando el respaldo del grupo. Se debe circular en fila india o en fila de a dos.

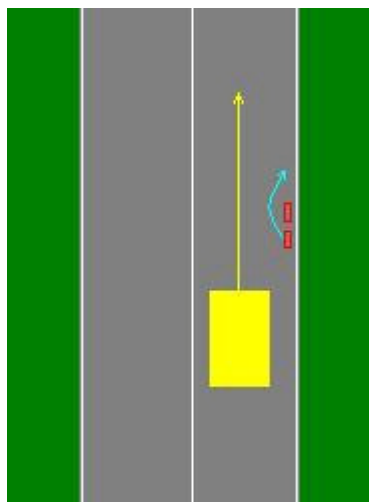
3- Elige carreteras con poco tráfico y arcén ancho

Disminuye el peligro de atropello. No obstante, conviene matizar que no es muy recomendable circular por carreteras que estén totalmente abandonadas, ya que si sufres en ellas algún accidente, nadie te podrá auxiliar.

En la realidad, es muy difícil que una carretera tenga a la vez poco tráfico y buen arcén. Entonces, quizá es mejor decantarse por carreteras con poco tráfico aunque carezcan de

arcén, ya que suele tratarse de carreteras en las que los automovilistas no pueden alcanzar elevadas velocidades.

4- Circulación en paralelo



Aquí hay división de opiniones. Algunos piensan que es mejor ir en fila india para estar menos expuesto al contacto de los vehículos que te adelantan. Otros opinan que, circulando en paralelo, los ciclistas obligan al conductor a frenar y a no adelantar hasta que no venga nadie por el sentido contrario. En cualquier caso, circula como mejor te sientas.

Si circulas en fila india, ten cuidado al dar los **relevos**.

Antes de dar un relevo, asegúrate de que no se acerca ningún vehículo por detrás, porque podría ocurrir lo que en el dibujo:

Los dos rectángulitos rojos representan a un ciclista que releva a otro. El rectángulo amarillo es ese conductor al que tanto le molesta que haya ciclistas en la carretera, y que no está dispuesto a frenar ni a pisar la raya continua para adelantarles. Si el relevo se produce cuando el conductor está demasiado cerca de los ciclistas, es muy probable que se lleve por delante al que releva. La situación se agrava si el arcén es mínimo o inexistente.

5- Respeta el código de la circulación

Recuerda que eres un vehículo más, y que por tu bien y por el de los demás debes respetar las señales, los semáforos, etc... Se ha dado algún caso de ciclistas multados por saltarse un semáforo de peatones.

6- No te la juegues en los descensos

Cuanto mayor sea la velocidad, mayor es la posibilidad de accidente y más fuerte el impacto. Es bastante irresponsable el lanzarse a tumba abierta para batir algún record o alcanzar una determinada velocidad máxima. Por muy bien que te conozcas la carretera, puede haber arena o gravilla en el lugar más inesperado.



Especial peligro existe en las curvas sin visibilidad, en las que si invades el carril contrario para tomarla más rápido te puedes encontrar con una desagradable sorpresa en forma de vehículo o incluso de animal. ¡No te dejes guiar por el oído! Descendiendo el aire te impide oír la presencia de los vehículos.

Nos encontramos descendiendo el Puerto de Canencia. Si intentamos cortar esta curva existe la posibilidad de encontrarnos con una desagradable sorpresa.

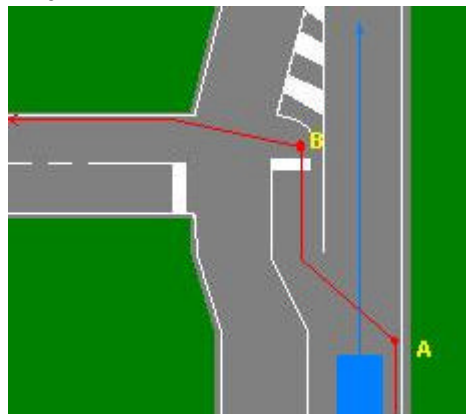
Si te encuentras ante una curva con visibilidad y quieres trazarla, echa antes una mirada general a toda la curva para asegurarte de que no se acerca ningún automóvil en el sentido contrario. Sólo en ese caso puedes permitirte tomar la curva a tus anchas. Aún así, extrema las precauciones.

En este caso, si te aseguras de que no se acerca ningún vehículo por detrás ni por delante, podrías permitirte abrirte un poco en esta curva a la derecha para tomarla mejor.

7- Señaliza bien todas las maniobras que vayas a realizar

Conviene que señales con los brazos todos tus movimientos, especialmente en los giros a la izquierda y en las rotondas.

¡Ojo con estas dos situaciones!



El ciclista (línea roja) quiere coger la carretera de la izquierda, para lo cuál tiene un carril de espera. Cuando está en A se percata de que por detrás se acerca un automóvil.

NO DEBES GIRAR HASTA QUE NO PASE, Y ESTÉS SEGURO DE QUE NO VENGA NINGUNO MÁS.

Parece lógico, pero en la práctica se han visto muchos accidentes de este tipo con consecuencias fatales.

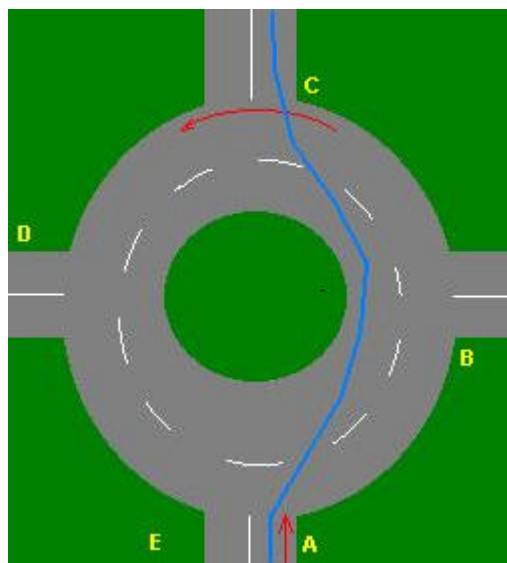
Una vez estés en B, donde suele haber un STOP pintado en el suelo, la situación es más fácil, porque los vehículos vienen de frente y no hay que girarse para verlos.

8- Cualquier movimiento de los vehículos cercanos a ti es posible

Debes tener en cuenta algunas cosas como que no siempre te van a ceder el paso, que en cualquier vehículo aparcado se puede abrir la puerta del conductor o puede arrancar de repente, etc...

Aquí por experiencias propias considero que las situaciones más comprometidas son dos:

En las rotondas: Si vas a girar por el primer giro a la derecha, no hay problema. El problema está cuando vas a seguir recto, girar a la izquierda o cambiar de sentido.



El ciclista (flecha roja) viene desde A, y quiere girar a la izquierda, por D. Supongamos que unos segundos más tarde un automóvil (línea azul) viene desde ese mismo punto para continuar recto, por C. Ocurriría que se encuentra al ciclista de perfil.

Hay algunos conductores que, si tienen que tomar esa salida, se empeñan en que tienen que pasar antes que el ciclista, el cuál si continúa su camino, se encontrará al automóvil en su costado izquierdo.

El ciclista debe estar muy atento ante esta situación, y en este caso, aunque lleve preferencia, lo mejor que puede hacer es frenar, porque en caso de choque va a llevar las de perder.

Otra "estrategia defensiva" que puede tomar el ciclista es la siguiente: justo antes de llegar al comienzo de la flecha roja, invadir parte del carril derecho mientras señaliza la maniobra para avisar mejor a los conductores del giro a la izquierda.

Coches aparcados: Existe grave peligro con las puertas, ya que generalmente no se suele mirar si viene alguien detrás antes de abrirlas. Si circulas por una calle donde hay coches aparcados, mantén una distancia prudencial, y extrema tus precauciones si en algún coche ves una cara en el retrovisor izquierdo o una cabeza en el asiento del conductor.

Respecto al tema de que arranquen de golpe e invadan tu carril existe menos peligro, porque los conductores antes de incorporarse a la circulación sí suelen mirar por el retrovisor a ver si viene alguien.

9- No circules detrás de ningún vehículo lento

La ventaja sería que te arropa del aire, y te evita esfuerzo. Pero existe el riesgo de que frene de golpe y no te dé tiempo a reaccionar, o que haya obstáculos en el suelo y no los puedas ver.

10- Evita la climatología adversa

El viento y la lluvia son malos aliados e incrementan el peligro de caída. Además en días muy nublados puedes no ser visto por los conductores.

11- Ve documentado

Es importante por si te ocurre algún accidente y porque los agentes de seguridad te lo pueden pedir. Además conviene que junto con tus datos guardes un papel con un teléfono al que llamar y con tu grupo sanguíneo.

12- Cuidado con los animales

Especialmente con los perros, ya que algunos no dudan en cruzarse en tu camino o en lanzarse a por ti. Tampoco te descuides si te encuentras alguna vaca o caballo, aunque éstos suelen ser más inofensivos y en teoría te tienen miedo. Nunca provoques ni persigas a ningún animal.

Finalmente, ojo con los rebaños de ovejas. Nunca te metas dentro del rebaño, porque siempre hay un perro que lo custodia, y puede atacarte si siente que las ovejas están amenazadas.

13- Vigila el estado de tu bicicleta antes de cada salida

Conviene revisarla periódicamente, ya que muchas averías han sido causa de accidentes. Son muchos los ciclistas que no cuidan este tema. Ejemplos hay muchos:

- Tener la cadena oxidada: se te puede partir o salir justo cuando vas pedaleando de pie.
- Llevar flojos los frenos: puedes tomar una curva sin haberte percatado de la avería, y salirte de la carretera.
- No tener bien ajustada la rueda delantera: en un bache se te puede salir.
- Llevar poco inflada alguna rueda: puedes derrapar en alguna curva.
- Llevar flojo el manillar: puede no responder en alguna curva.

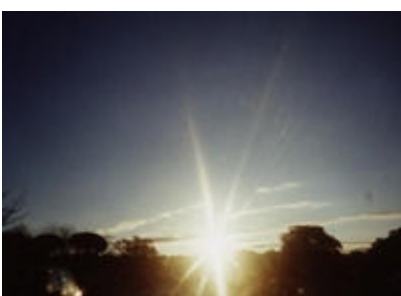
14- No sueltes las manos del manillar

Como mucho se puede soltar una mano para coger comida o agua. Pero si lo que queremos coger está inaccesible con una mano, es mejor pararse. Y por supuesto, no festejes tus hazañas levantando las dos manos.

15- No tomes la carretera como una pista de competición

Te recuerdo que los ciclistas que salen en la televisión tienen las carreteras cortadas al tráfico, mientras que por donde tú circulas puede aparecer un coche en cualquier momento. De modo que no conviene realizar sprints en paralelo o invadir el sentido contrario para trazar una curva en un descenso.

16- No lles walkman



Te aísla del exterior y no te das cuenta de que, por ejemplo, tienes un coche detrás. Además el ir en bicicleta es lo suficientemente divertido como para no necesitar música. Y si llevas teléfono móvil, conviene que lo lleves apagado.

17- Trata de evitar la primera hora de la mañana y la última de la tarde

A estas horas los conductores tienen el sol muy de cara, y les dificulta la visión, especialmente de un vehículo tan pequeño como una bicicleta. Por experiencia propia como conductor, afirmo que al ciclista no se le ve hasta que no se está casi encima de él.

Esta fotografía la tiré desde el coche a primera hora de la mañana. Aunque no lo parezca, estaba en un atasco y tenía a toda una fila de coches delante.

Si casi no se ve un automóvil, imagínate una bicicleta...

18- Igualmente trata de evitar salir por la noche

Las luces y los reflectantes que se incorporan a las bicicletas no son suficientes para ser vistos con claridad por los conductores. Además, por la noche, un conductor lo último que se espera encontrar es un ciclista.

19- En ciudad, circula por el centro del carril

Aunque en carretera debes ir pegado a la derecha, en ciudad conviene que circules por el centro del carril derecho para evitar que te adelanten por tu propio carril. Si vas pegado a la derecha, te adelantarán por el carril derecho sin dejarte casi espacio; mientras que si vas por el centro del carril obligarás a los conductores a que te adelanten por otro carril, o que, cuanto menos te dejen espacio a tu derecha.

20- Sé visible

Procura llevar ropa de colores que se vean. En general, evita los colores oscuros, especialmente el verde, el gris, el marrón y el negro. Los colores que mejor se ven son el amarillo, el naranja, el rojo, y colores fluorescentes. Cualquier combinación de colores es igualmente buena siempre que destaque sobre el paisaje.

21- Sé solidario con el resto de ciclistas

Si ves a algún ciclista accidentado o con alguna avería, no dudes en ofrecerle tu ayuda. Mañana puedes ser tú quien lo necesite. No debe servir la excusa de "no me paro porque me corta el ritmo".

22- No sobrepases los límites de tu cuerpo

No intentes imitar a los ciclistas profesionales, porque ellos tienen unas cualidades que no las tiene casi nadie. El querer sobrepasar los límites del cuerpo sólo puede traer consecuencias negativas, como sobrecargas, tirones, calambres, "pájaras", o incluso la muerte.