

Recomendaciones sobre el uso de la bicicleta

Revisa tu vehículo

En todo vehículo es imprescindible, y a veces obligatoria, como en el caso de los automóviles, una revisión periódica del estado de sus elementos para garantizar el correcto funcionamiento en este caso de la bicicleta para poder circular con total seguridad.

Los puntos importantes a controlar son: el estado de las cubiertas de las ruedas, los frenos, los sistemas de iluminación y las holguras de los diferentes rodamientos (especialmente la dirección).

Asegúrate de que la bicicleta se adapta correctamente a tu tamaño. Los pies deben tocar el suelo cuando estés sentado en el asiento y el manillar debe estar fijo y girar con facilidad. Verifica que las ruedas y todos los elementos de la bicicleta están bien asegurados, así como los frenos, que permiten controlar la velocidad, por lo que es importante que funcionen correctamente. Si los frenos son de mano, utiliza los traseros inmediatamente antes de usar los delanteros. Además, modera la velocidad cuando las condiciones del terreno o la calzada son peligrosas y frena con anticipación, ya que en ocasiones se requiere más distancia para detenerse.

El elemento más importante de seguridad: el casco

Actualmente, el casco es obligatorio en vías interurbanas y opcional, aunque muy recomendable, en la ciudad.

Según la OMS, el casco reduce el riesgo de lesiones en la cabeza en un 70%. Y diversos estudios realizados hasta el momento indican que el uso del casco puede reducir hasta en un 85% la mortalidad.

Es importante que el casco se adapte adecuadamente a tus necesidades y que esté homologado por el Instituto Nacional Americano de Standards (ANSI) o por la Fundación Snell Memorial, por eso hay que comprobar, que el casco lleve una pegatina de homologación europea o americana (CE, ANSI o SNELL).

Como se ha indicado, los ciclistas están obligados a llevar puesto un casco debidamente homologado cuando circulen por vías interurbanas, al igual que sus pasajeros (niños menores de siete años que viajen sentados en una silla igualmente homologada).

Esta norma sí guarda, sin embargo, ciertas excepciones, ya que el ciclista no tendrá que llevar el casco puesto en rampas ascendentes, en condiciones de extremo calor o por decisión de su médico (deberá estar debidamente acreditada). Incumplir esta exigencia supone una falta que se puede sancionar con 200 euros.

Más importante todavía que adquirir un buen casco es llevarlo bien puesto y ajustado, entre el casco y la nariz tiene que quedar un espacio que puedas llenar con dos o tres dedos de tu mano. Una caída con el casco suelto o mal atado, puede resultar muy dolorosa. Para cerciorarte de un correcto uso, deberás comprobar su ajuste sacudiendo la cabeza. Si el casco no se mueve es que está correctamente colocado.

Accesorios de seguridad obligatorios en el vehículo

Aunque no se le da la importancia que se debiera, el Reglamento General de Vehículos exige unos de elementos obligatorios de seguridad para las bicicletas

El principal es un buen **sistema de frenado** que actúe sobre las dos ruedas y que sea fácilmente accesible. Obviamente siempre ha de estar en perfecto estado de uso.

Alumbrado. Circulando por la noche o atravesando un túnel, es obligatorio el uso de luces de posición delantera y trasera, así como llevar reflectantes rojos (homologados) y visibles desde atrás en pedales, sillín y cuadro de la bicicleta.

Las luces y elementos reflectantes a los que te obliga el reglamento en vigor y con los que deberá contar una bicicleta son: En concreto, según el reglamento en vigor, las bicicletas deben llevar: una luz de posición blanca en la parte delantera, una luz de posición roja en la parte trasera, un catadióptrico rojo en la parte trasera que no sea triangular, y catadióptricos amarillos opcionales en los radios de las ruedas y en los pedales.

La dinamo es el sistema de alumbrado más ecológico, pero no funciona cuando el ciclista está parado. Una combinación de este dispositivo con otro de baterías es muy recomendable.

Prendas reflectantes. En circunstancias de visibilidad reducida, durante la noche y cuando se circula por túneles o carreteras con muchas curvas como pueden ser los puertos de montaña, el conductor de la bicicleta debe llevar puesta una prenda reflectante debidamente homologada. El objetivo es que tanto él como su bicicleta sean identificables a una distancia de 150 metros.

No circular con las luces correspondientes es una falta que puede acarrear el pago de una multa de 80 euros, y hacerlo sin el chaleco reflectante correspondiente puede ser penado con una sanción de 200 euros.

Avisador acústico. Aunque la mayoría de las bicicletas que circulan por nuestras carreteras no lo llevan, es obligatorio disponer de un avisador acústico, pero no uno cualquiera, el timbre es el único aceptado.

Recambios para la seguridad del ciclista

La nueva normativa vigente no especifica nada sobre los recambios y herramientas que se deben llevar en una bicicleta. No obstante, es muy recomendable portar recambios para pinchazos o una caja de parches, puesto que son las averías más frecuente en las bicicletas.

Si padeces este percance, lo prioritario es abandonar la vía cuanto antes, en condiciones de seguridad, y proceder a la reparación en un lugar tranquilo, normalmente en la parte de menor tránsito de la acera

También es bueno llevar bombillas de repuesto, para el foco delantero y el piloto trasero, y una bomba adaptada al tipo de válvula de las ruedas. Recuerda que una presión correcta en los neumáticos te evitará muchas averías y eventuales accidentes

Vestimenta

Para recorridos cortos no hace falta ninguna vestimenta especial. Si las perneras del pantalón son muy anchas, deberías llevar unas cintas que te ajusten la ropa, si son reflectantes mejor.

Es conveniente que la ropa sea de color claro o reflectante si se circula durante el ocaso, en momentos de escasa visibilidad, y ceñida al cuerpo para evitar que se enganche en la bicicleta. Si lleva alguna carga o una bolsa, procure que esté bien sujeta.

Para rutas más largas, tanto urbanas como en carretera, sería conveniente la utilización del culote con fondo reforzado para mayor comodidad. Igualmente deberíamos llevar guantes para absorber vibraciones sobre el manillar y sudoración, así como para protegernos de posibles caídas.

En marcha y maniobras

El Reglamento General de Circulación establece que cualquier vehículo debe incorporarse a la vía en “condiciones de seguridad”. Esto significa que la entrada a la calzada no debe suponer ningún peligro para el resto de los usuarios.

Para ello, el ciclista deberá vigilar la distancia y la velocidad a la que circulan el resto de usuarios de la vía. Lo más lógico es arrancar la bicicleta en un tramo recto con buena visibilidad.

Es importantísimo cumplir la norma de **observar – señalar – comprobar – realizar**. Es decir, hay que observar detenidamente las condiciones del tráfico y de la vía. Es imprescindible señalar con anticipación, comprobando que no existe ningún riesgo para proceder a realizar la maniobra.

Seleccione con anterioridad el desarrollo adecuado de la maniobra y tenga mucha precaución en núcleos urbanos por la cercanía de peatones. Cualquier cambio de dirección que realicemos es una maniobra es fácil y sencilla, pero es necesario que el resto de los usuarios de la vía conozcan nuestras intenciones

Para girar a la derecha: debes elevar el brazo izquierdo horizontalmente hasta la altura del hombro formando un ángulo de 90° con el antebrazo en vertical. Otra opción es elevar el brazo derecho en horizontal. Los movimientos simétricos con los brazos contrarios indicarán el giro a la izquierda.

Para girar a la izquierda: si no existe un carril debidamente señalado para realizar la maniobra, las bicicletas deberán situarse a la derecha, fuera de la calzada e iniciar el giro cuando las condiciones sean las adecuadas. No es posible girar a la izquierda directamente desde el centro de la calzada.

Atención al tráfico: Siete de cada diez choques entre bicicletas y coches se producen en las intersecciones y salidas. Por ello, mira bien en ambas direcciones antes de entrar en una calle o una intersección. Si hay mucha circulación, camina junto a tu bicicleta.

Las normas de circulación

Las señales de tráfico y normas de circulación para un ciclista son exactamente iguales que para un conductor. Debes respetar todas y cada una de las señalizaciones que te encuentres al igual que si circularas con tu coche o motocicleta. Olvida el “me salto el semáforo por que no viene nadie y voy en bici”. No hacer caso a la señalización conlleva la misma multa en bicicleta que con otro vehículo.

La norma establece que el ciclista tiene que respetar los límites de velocidad fijados para cada vía, sin rebasar nunca los 45 km/h, que es la velocidad máxima a la que pueden circular las bicicletas. Sobrepasar este límite puede acarrear el pago de una multa por lo que, si bien no es obligatorio, sí que es recomendable que los ciclistas cuenten con un velocímetro. El impacto entre un ciclista y un peatón a más de 25 km/h, causa heridas graves no sólo al transeúnte, sino también a la persona que viaja en bicicleta. Modera tu velocidad por el bien de ambos.

No está permitido circular en bicicleta utilizando el teléfono móvil o haciendo uso de uno o varios auriculares. El incumplimiento de esta norma conlleva el pago de una multa de 200 euros.

Circular en bicicleta bajo los efectos del alcohol o de otras sustancias psicotrópicas es una falta grave que acarrea el pago de una multa de 500 euros. La tasa máxima de alcohol en sangre que se les permite a los ciclistas es de 0.5 g/l, 0.25 mg. por cada litro de aire espirado, estando obligados a detenerse y a someterse a la prueba de alcoholemia en caso de ser requeridos a ello por los cuerpos de seguridad. No hacerlo conllevaría el pago de otra multa de 500 euros.

La circulación de los ciclistas

Si circulas en bicicleta, deberás hacerlo por carretera o por aquellas vías en las que está permitido su tránsito. Nunca debes invadir aceras, ni caminos peatonales, en caso de tener que cruzar uno de estos espacios, bájate de la bicicleta.

Los ciclistas deben ajustarse a las características de la carretera por la que circulan. Si van por vía urbana, deberán hacerlo pegándose lo máximo posible a la derecha de la calzada, a una distancia tal que puedan ser adelantados con facilidad sin estar tan pegados al borde de la carretera como para que su propia marcha corra peligro.

La misma premisa se exige cuando se saca la bicicleta a una vía interurbana, con la diferencia de que en estos casos es obligatorio circular por el arcén en caso de haberlo. Por otra parte, hay que decir que los ciclistas podrán circular por autovía siempre y cuando sean mayores de 14 años, lo hagan por el arcén y no exista prohibición expresa al respecto. El incumplimiento de esta última norma conllevará una multa de 200 euros. También cabe aclarar que si el ciclista circula por una vía transitada por peatones en la que no puede guardar una distancia mínima de un metro con respecto a los mismos, deberá bajarse de su bicicleta y continuar a pie.

La circulación de dos ciclistas en paralelo es legal. Esta es quizá la regla más discutida por los conductores. Aunque la idea generalizada es que los ciclistas deben circular en fila de a uno, la ley también les permite circular por parejas en paralelo, pero recuerda que siempre deben facilitar el adelantamiento al resto de conductores por el arcén, carriles bici o vías reservadas para ciclistas.

En caso de circular en fila, a la hora de hacer relevos, debes cerciorarte bien de que no os sigue ningún vehículo para evitar accidentes. En el caso de estar creando

retenciones, es conveniente, en la medida de lo posible, dejar pasar a los vehículos, que llevas detrás, de este modo, evitarás, que el conductor pueda ponerse nervioso e intente un adelantamiento que pueda poner en peligro tu seguridad.