



Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Manual del Ciclista



Módulo 2

**1^o
y 2^o**

**Educación
Media**

Financiamiento
Proyecto FONDEF
D0111048

<http://edutransito.ucv.cl>





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

INDICE

Consideraciones	1
Bienvenido al Módulo del Ciclista	2
Actividad 1: Encuesta para ciclistas	6
Actividades de Reflexión e Intervención	9
Tu tienes derecho a transitar en bicicleta por las calles , caminos y carreteras de Chile.	11
Actividad 2: a) Revisemos la Información	12
b) Reflexionemos sobre la información	13
c) Proyecto de Investigación	14
Nº1: Mantén el Control de tu Bicicleta.	15
Nº2: Circular en el mismo sentido del tránsito.	16
Nº3: Mantente visible y alerta mientras circules.	22
Nº4: Protégete.	23
Unas cuantas cosas más que deberías saber.	25
Mantenimiento de la Bicicleta	29
Consejos de seguridad	30
Qué hacer en caso de accidente.	31
Señales que informan, previenen y restringen.	32
Actividad 3: Trabaja con las señales	37
Actividad 4: Proyecto de Investigación.	38
Evaluación de la Presentación en Multimedia.	39
Actividad 5: La Excursión Urbana en Bicicleta.	40
Recomendaciones	43
Revisemos la Ley de Tránsito.	44
Glosario de Tipologías de Accidentes.	46
Terminología Vial.	47
Enlaces a páginas de Educación vial.	51



Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Consideraciones

Este manual ha sido preparado para los ciclistas jóvenes y adultos con el propósito de educarlos en la normativa de tránsito y entregarles las recomendaciones necesarias que les permitan transitar en bicicleta sin peligro por las calles y caminos de Chile, y como material de apoyo para los docentes de los sectores de Lenguaje, Historia y Geografía y Educación Física que se interesen en desarrollar en sus alumnos conductas y actitudes de responsabilidad y auto cuidado en la conducción de la bicicleta como medio de transporte.



Este manual recoge las disposiciones que la ley 18.290 de Tránsito contempla para este tipo de vehículos y conductores y se sustenta en los consejos y experiencias recogidas del «Manual del Ciclista» del Estado de Oregón, U.S.A, material que por su nivel de profundización y claridad, significó un gran aporte para nuestro proyecto educativo.

Algunas de las imágenes de este manual fueron obtenidas de la experiencia diaria de Otto Lürs, profesor de Educación Física de la Universidad Católica de Valparaíso, quien diariamente se traslada en bicicleta por la quinta región, y quien fuera un valioso aporte en la validación de los expuesto en este manual. Del mismo modo, el Colegio Alemán de Valparaíso autorizó las sesiones fotográficas en las que se observan a los alumnos trabajando en grupo y llegando al colegio en bicicleta

La información registrada en este manual ha sido, además, validada por Carabineros de Chile. Los aportes y sugerencias realizadas por el Teniente Coronel Rolando Saez Vargas contribuyeron a hacer este manual más pertinente a la realidad chilena y a nuestra legislación de tránsito.





Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Bienvenido al Módulo del Ciclista

Ahora que eres un estudiante de enseñanza media, seguramente gozarás de mayor libertad y comenzarás a movilizarte sólo. Si quieres, podrás ir y venir al colegio en bicicleta, pero deberás conocer primero los peligros que esto puede suponer y conocer, además, las normas y señales relativas a la circulación de bicicletas.

Este módulo pretende que desarrolles el sentido de la responsabilidad referido a la conducción de bicicletas y te cuides de sufrir algún accidente mientras circulas por tu ciudad.

El ciclismo es una forma de transporte barata y eficiente para viajes cortos dentro de un pueblo o ciudad. Al andar en bicicleta ayudas a todos, pues disminuye la congestión del tránsito, el uso y desgaste de nuestros caminos, y la necesidad de más caminos y lugares de estacionamiento. Mantienes limpio el aire y tranquilos los vecindarios, a la vez que ahorras petróleo. Además, mejora tu propia salud y bienestar mediante el ejercicio regular.

Sin embargo, transitar en bicicleta por las calles de Chile aún tiene sus dificultades. En primer lugar, la mayoría de nuestras calles no tienen un espacio destinado exclusivamente al tránsito de bicicletas (ciclovías), por lo que se debe compartir el reducido espacio de estas con los vehículos que circulan a mayor velocidad. En segundo lugar, aún no existe conciencia en nuestra ciudadanía sobre los derechos que tienen los ciclistas de compartir la vía, haciendo peligrosas las maniobras para estos.

¿Qué aprenderemos?

Este manual pretende fortalecer tus conductas como joven ciclista, otorgándote las instancias necesarias para incorporar los conocimientos relacionados con la normativa de circulación urbana, la información sobre tus derechos y responsabilidades, mediante una metodología teórico práctica que refuerce los temas transversales relacionados con la educación de tránsito de forma que, progresivamente, vayas tomando conciencia de la responsabilidad que te cabe sobre tu propia seguridad y las consecuencias de tus propios actos.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Aprenderás:

- * A conducir tu bicicleta de forma confiable y segura en zonas de alto tránsito vehicular.
- * A respetar las señales que informan, previenen y restringen.
- * A desarrollar estrategias para conducir de noche o en situaciones de poca visibilidad.
- * Cómo manejar entre obstáculos y cruzar líneas férreas y rejillas de alcantarillados.
- * Consejos prácticos sobre el equipamiento, la vestimenta y la planificación de rutas.
- * A valorar el uso del casco y de todos los elementos que favorecen tu seguridad.
- * A revisar periódicamente tu bicicleta y hacerle los ajuste necesarios.
- * A asumir las responsabilidades como ciclista usuario de la vías.
- * Desarrollar el hábito de utilizar una vestimenta visible e implementos en resguardo a tu seguridad como ciclista.
- * A entender la bicicleta como medio de transporte amistoso con el entorno y gratificante para tu salud.
- * A evitar accidentes de tránsito.



¿Qué habilidades desarrollarás para circular en bicicleta?

La experiencia de circular en bicicleta entre un mar de automóviles puede pasar de ser una experiencia aterradora a una totalmente placentera y confortable. La diferencia radica en las habilidades o destrezas y en el nivel de confianza que poseas como ciclista, confianza que se verá reforzada cuanto más conocimientos y experiencias poseas.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

¿Cómo aprenderás?

Las unidades presentes en este manual combinan una parte de trabajo en la sala de clases y otra en terreno y tienen por objetivo entregarte los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas necesarias que te permitan circular por la ciudad y su entorno con confianza, responsabilidad y seguridad. En los computadores de tu colegio, podrás investigar e informarte en el sitio web diseñado para este propósito y al cual tú podrás acceder en cualquier momento.



<http://edutransito.ucv.cl>

Consecuencias de tu aprendizaje:

Un buen ciclista:

- * Anda en bicicleta más a menudo.
- * Se convierte en un mejor conductor de vehículos.
- * Es un agente cooperador entre todos aquellos que comparten la ruta.
- * Es un buen ejemplo para los niños.
- * Demuestra que la bicicleta es un excelente y saludable medio de transporte y deporte.
- * Despierta en las autoridades la conciencia para generar políticas urbanas adecuadas para la seguridad de los ciclista.

Qué debes traer para la actividad práctica: Esta se desarrollará una vez que se haya estudiado el manual en profundidad.

- * Una autorización firmada de tus padres para que el colegio realice esta actividad en terreno.
- * una colación
- * una o más botellas llenas de agua.
- * ropa clara apropiada al clima (impermeable o parca en caso de lluvia)
- * un casco (obviamente)
- * tu bicicleta (bombín, herramientas)





Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Nota:

Es importante que te asegures que tu bicicleta haya sido revisada y/o reparada recientemente y esté en buenas condiciones.



Ante cualquier duda, haz que la revisen bien antes de comenzar. En caso de que te consigas una bicicleta para esta experiencia, deberás asegurarte que esté en buenas condiciones.



En clases recibirás:

- * El manual del ciclista.
- * Un mapa de las calles de tu ciudad y/o un plano de las rutas a utilizar .
- * Información de la ley de tránsito para bicicletas.
- * Información sobre cómo usar el casco.
- * Información sobre los elementos de la bicicletas



Antes de comenzar **completa una pequeña encuesta**



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Actividad 1

Encuesta para ciclistas

Como base de apropiación de la siguiente unidad, es importante que el alumno y la alumna reflexionen críticamente sobre su rol como ciclistas, así como sobre su interacción con el resto de los mismos en las diversas instancias de tránsito. Para ello, deberán contestar la siguiente encuesta de opinión y luego reflexionar y analizar en forma grupal los resultados de sus propios comportamientos como ciclista.

a) MI COMPORTAMIENTO COMO CICLISTA

Responde el siguiente sondeo de opinión sobre:

- Los usos y modalidades de circulación como ciclista en el tránsito;
- El nivel de conocimiento en torno a las normas de tránsito;
- El respeto a las mismas y tu perfil como ciclista, entre otras.



La Bicicleta: Usos y Costumbres:

		Ninguna	1	2	3	más
1.	¿En tu hogar, cuántas bicicletas hay?					
2.	¿Cuántas personas en tu hogar utilizan la bicicleta como medio de transporte?					

La Bicicleta: Usos y Costumbres:

		Nunca	A diario	Los fines de semana	3 veces por semana	Otro (señala)
3.	¿Con qué frecuencia usas la bicicleta?					



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Actitudes y saberes en el tránsito

		Siempre	Generalmente	a veces	nunca
1.	¿Utilizas casco al andar en bicicleta?				
2.	¿Respetas los semáforos cuando transitas en bicicletas por las calles de tu ciudad?				
3.	¿Circulas en sentido contrario al tránsito vehicular?				
4.	¿Circulas por las veredas?				
5.	¿Manejas en Zig-Zag para avanzar entre los autos?				
6.	¿Respetas la prioridad de paso del peatón?				
7.	¿ Eliges la vestimenta apropiada que te permita ser visible cuando circulas de noche en tu bicicleta?				
8.	¿Recibiste alguna vez educación vial?				

Actitudes y saberes en el tránsito

		Avenidas Principales	Calles Alterbativas	Por ambas	
9	En tu bicicleta prefieres circular por				
		Completo	Amplio	escaso	ninguno.
10.	¿Posees algún tipo de conocimiento de la ley de tránsito para circular en bicicleta por la ciudad o en zonas rurales?				



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Actitudes y saberes en el tránsito

- | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. | La bicicleta es para: |
| a. | Un solo ocupante |
| b. | Dos ocupantes |
| c. | Un ocupante pero con cestita de niño detrás. |
| 12. | El semáforo: |
| a. | Siempre se cruza cuando está en verde, aunque los vehículos no paren. |
| b. | Se podrá cruzar cuando esté en rojo si miramos bien y a pesar de ello no vienen vehículos. |
| c. | Nunca se cruzará cuando esté en rojo. |
| 13. | Una línea discontinua en una vía pública significa: |
| a. | No se puede adelantar. |
| b. | Si se puede adelantar. |
| c. | Si se puede adelantar pero cuando no vengán vehículos de frente. |

PERFIL DEL ENCUESTADO

sexo:	masculino	femenino	Edad:	
Nivel secundario:	1º medio	2º medio	3º medio	4º medio
Lugar de residencia:				



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN E INTERVENCIÓN

YO MISMO COMO CICLISTA

De manera individual, contesta las siguientes frases incompletas. Al finalizar, revisa críticamente las respuestas, de preferencia en grupo.

1. Mi principal función como CICLISTA es

2. Lo que más me gusta de ser ciclista es

3. Lo que más me frustra como ciclista es

4. Mis responsabilidades como ciclista son





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

5. Mis beneficios como ciclista son

6. Si pudiera cambiar algo que observo como ciclistas, sugiero

7. La infraestructura de la ciudad para mi traslado como ciclistas es

8. La frecuencia y razones en las que soy ciclista se pueden resumir en

Contrasta tus ideas y propuestas con las de tus compañeros y luego lee el capítulo sobre el ciclista que se presenta a continuación





Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

«Tu tienes derecho a transitar en bicicleta por las calles, caminos y carreteras de Chile.»

Mientras nos esforzamos por enseñar a los chilenos a respetar a todos los usuarios de las vías, te presentaremos algunas recomendaciones básicas de seguridad que te ayudarán a disfrutar de un paseo más seguro.

En el año 2002, los ciclistas registraron 4.345 accidentes de tránsito en nuestro país, de los cuales 3.792 fueron colisiones, 321 choques, 146 atropellos, 65 volcaduras y 21 de otra índole. Como puedes observar, las colisiones representaron el 87 % de los accidentes de ciclista; esto nos llama a insistir en que te involucres seriamente en la educación de tránsito y ayudes a disminuir significativamente estos índices, haciéndote responsable de tu propia seguridad como ciclista. Para evitar estos accidentes, sigue las siguientes recomendaciones:

Nº 1: Mantén el control de tu bicicleta.

Nunca andes en bicicleta si has consumido alcohol o usado drogas. Las leyes también se aplican para los ciclistas.

Nº 2: Circula por la derecha, en el mismo sentido del tránsito, de manera predecible.

La mayoría de los accidentes con automóviles ocurren en los cruces de caminos o calles y en las entradas de las casa, donde se cruzan las trayectorias de los ciclistas y de los automovilistas; la culpa se divide prácticamente en partes iguales. Aunque circules en forma responsable, es posible que algunos automovilistas no te vean. Por lo tanto, recuerda esta recomendación

Nº 3: Mantente visible y circula en alerta.

Usa ropa clara o elementos reflectante para que te vean y respeta las normas de tránsito.

Nº 4: Protéjete.

Usa un casco para reducir el riesgo de heridas en la cabeza en caso de choque





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Actividad 2

Revisemos la Información

«En el año 2002, los ciclistas registraron 4.345 accidentes de tránsito en nuestro país, de los cuales 3.792 fueron colisiones, 321 choques, 146 atropellos, 65 volcaduras y 21 de otra índole. Como puedes observar, las colisiones representaron el 87 % de los accidentes de ciclista».

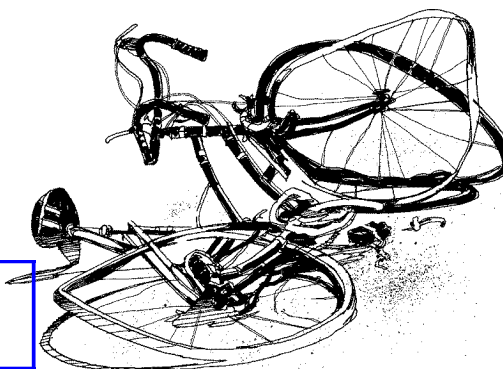
Accidentes de Tránsito protagonizados por Ciclistas en Chile en el año 2002.	
atropellos	
choques	
colisiones	
volcaduras	
Otros	
T O T A L ACCIDENTES	4.345



A. Completa la tabla con la información correspondiente y responde las preguntas que se formulan a continuación.

1. Porqué crees tú que los ciclistas sufren tantos accidentes de tránsito en nuestro país?

2. Qué harías tú para disminuir el porcentaje de colisiones que sufren anualmente los ciclistas en Chile?





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Reflexiona sobre el texto

B. Podemos confundirnos fácilmente con los términos usados para describir los accidentes de tránsito. Lee las explicaciones y únelas con el término correspondiente.

- | | | |
|-------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Atropello | a | Es el encuentro más o menos violento entre dos vehículos en movimiento. |
| 2 Choque | b | Consiste en el descenso brusco o desprendimiento de un pasajero del vehículo que lo transporta, perdiendo el equilibrio de la vertical. |
| 3 Colisión | c | Es el encuentro de un vehículo con un peatón, embistiéndolo con cualquier parte de su estructura. |
| 4 Caída | d | Es el embestimiento por un vehículo en movimiento con un vehículo detenido o un obstáculo fijo. |

Confirma tus respuestas en el «Glosario de Tipologías de Accidentes» de la pag. 46.

1 ¿Cuál de las cuatro recomendaciones señaladas en la página anterior te parece más importante? Fundamenta tu respuesta.

2 Cambia la numeración de las recomendaciones señaladas, según el grado de importancia que tú les asignas y señala cuál de ellas es más difícil de lograr. Compara y contrasta tu categorización con la de tus compañeros y fundamenta tu elección.

3 ¿Crees tú que las habilidades para andar en bicicleta por la ciudad son innatas o pueden adquirirse y perfeccionarse si conoces los problemas a los que te puedes enfrentar y la normativa legal que la regula? Comenta con tus compañeros.

RECOMENDACIONES

- Nº 1: Mantén el control de tu bicicleta.
- Nº 2: Circula por la derecha.
- Nº 3: Mantente visible y circula en alerta.
- Nº 4: Protéjete.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Proyecto de Investigación:

- C. Organicense en grupos de no más de cuatro alumnos y elijan uno de estos temas. Desarrollen un trabajo de investigación que pueda aventurar respuestas a las siguientes interrogantes:



Reconoces la multiplicidad de factores, geográficos, humanos y sociales que interactúan en la circulación de la bicicleta.

Valoras el respeto a la normativa de tránsito y el autocuidado.
Te proyectas como agente transformador .

(1) Las posibles causas de accidentes de ciclistas.

- Identifica los aspectos geográficos y de planificación urbana favorables y desfavorables que ofrece tu región para la conducción segura de bicicletas.
- Identifica las conductas de los usuarios de las vías, y el grado de conocimiento de la ley en relación al tránsito de bicicletas.
- Cita testimonios de ciclistas que narren sus experiencias e información entregada por los diversos medios de comunicación en relación a tu tema.
- Concluye alguna hipótesis que de respuesta a tu interrogante y fundamenta tu propuesta de solución.

Redacta un informe escrito para ser evaluado por tu profesor/a y presenta a tu curso las conclusiones de la investigación.

(2) Proyección de la bicicleta como medio de transporte en Chile.

- Recoge información histórica que de cuenta de la evolución del transporte urbano y rural en Chile y de la bicicleta como medio alternativo de transporte.
- Contrasta la realidad chilena en relación al uso de la bicicleta como medio de transporte con la experiencia en otros países.
- Desarrolla una secuencia de comics que grafique una situación ciclista de tu interés, referido al tema.
- Formula una hipótesis y fundamenta una propuesta que propicie un cambio positivo en Chile para el uso de la bicicleta como medio de transporte.

Redacta un informe escrito para ser evaluado por tu profesor/a y presenta a tu curso las conclusiones de la investigación.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Nº1: MANTEN EL CONTROL DE TU BICICLETA

Hay muchas cosas que puedes hacer para controlar tu bicicleta, aun en una emergencia.

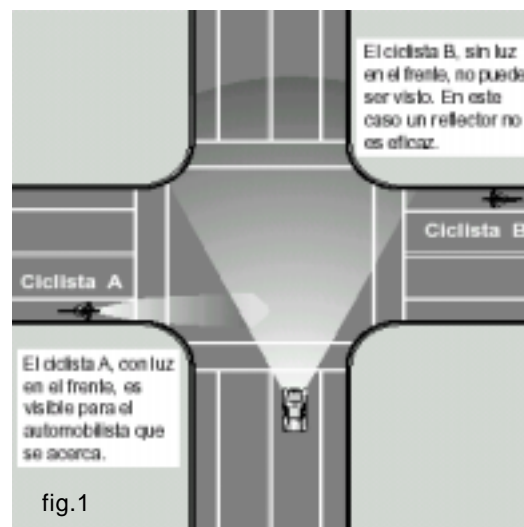
Primero, asegúrate de que esta sea del tamaño adecuado y que esté ajustada correctamente para ti. Una bicicleta del tamaño adecuado causa menos fatiga por ser más cómoda y más fácil de controlar. Alguna tienda de bicicletas local puede ayudarte a elegir una bicicleta del tamaño correcto para ti. Asegúrate de que tu bicicleta funcione correctamente. Debes inspeccionarla regularmente. Algunas partes importantes que se deben controlar son las siguientes:

Los frenos deben ser lo suficientemente potentes como para permitirte detener tu bicicleta fácilmente. Debes poder alcanzar fácilmente las palancas que accionan los frenos. La ley Chilena dispone que “las bicicletas irán provistas, a lo menos, de un sistema de frenos, ya sea de pie o de mano, que accione sobre la rueda trasera o delantera. (artículo 66)

Los neumáticos deben estar en buen estado e inflados hasta la presión recomendada.

Los portaequipajes y bolsas laterales o canastas te permiten llevar una carga y mantener tus manos en el manubrio para conducir y frenar.

Las luces son obligatorias cuando uno circula de noche. Tú o tu bicicleta deben tener en el frente una luz blanca visible a por lo menos 150 metros de distancia y en la parte trasera, una luz roja fija o un reflector visible a por lo menos 180 metros (artículo 68.4a y 4b). Además, el artículo 72 de la ley de tránsito señala que los vehículo deberán llevar encendidas las luces reglamentarias desde media hora después de la puesta de sol, hasta media hora antes de su salida.



Eficacia de las luces en las bicicletas



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Estos son los requisitos mínimos. Si llevas luces más potentes, los demás te verán mejor y tú podrás ver más claramente los peligros del camino. Una luz trasera es más visible que un reflector. Los reflectores blancos delanteros no son visibles para los automovilistas que entran desde una calle lateral y no cumplen con los requisitos legales de iluminación.

La ley también dispone que las bicicletas deberán estar provistos de elementos reflectantes en sus pedales. (artículo 80)

Las bicicletas “todo terreno” (*mountain bikes*) y las híbridas son más fáciles de manejar que muchas bicicletas más viejas. Gracias a la posición del asiento, a sus modernos dispositivos para cambiar velocidades y para frenar, a su construcción robusta y a su maniobrabilidad, son adecuadas para circular en la ciudad.

Para mejorar tus habilidades como ciclista, practica en un área alejada de los automóviles. Aprende a andar mirando hacia delante, a los costados y por encima del hombro (esto es necesario para verificar si hay tráfico antes de doblar). Evita distracciones tales como escuchar música de un estéreo personal mientras circulas en bicicleta.



La normativa chilena dispone que “las bicicletas no podrán usarse para llevar mayor número de personas que aquel para el cual fuera diseñada y equipada. El acompañante deberá ir sentado a horcajadas” (artículo 83). El uso del casco es altamente recomendable para la seguridad de los conductores de bicicletas.

Nº2: CIRCULAR EN EL MISMO SENTIDO DEL TRÁNSITO

La ley chilena de tránsito, define como vehículo, “ todo medio con el cual, sobre el cual o por el cual toda persona y objeto puede ser transportado por una vía”¹. Por lo que se reconoce a la bicicleta como un vehículo. Cuando circulas en bicicleta por un camino, tienes los mismos derechos y obligaciones que los demás usuarios de ese camino. Salvo escasas excepciones, las normas para los automovilistas también se aplican al ciclista. Consulta la Ley Nº 18.290 de Tránsito para familiarizarte con estas normas.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

La norma más importante para recordar es la de **circular por la derecha, en la misma dirección que el tránsito que va a tu lado. Así lo establece la ley.** De esta manera los demás te podrán ver. Cuando los automovilistas entran en un camino, cambian de pista o vía, o cruzan pistas, saben dónde buscar posibles peligros. Si tú circulas en el mismo sentido del tránsito, eres más visible y así es más probable que los automovilistas te cedan el paso.

Cuando circules por una pista para bicicletas [si existe berma o *ciclovía*], también debes moverte en la misma dirección del tránsito cercano a ti.

Circular en el mismo sentido del tránsito también demuestra que eres responsable y eso te ayudará a ganar el respeto de las otras personas que usan el camino.

CUÁN HACIA LA DERECHA SE DEBE CIRCULAR

Circular por la derecha no significa abrazar la cuneta de la calle o del camino. Este puede no ser el mejor lugar para circular. Por ejemplo, si chocas con la cuneta, puedes perder el equilibrio y caer hacia el tránsito. Otros casos en los que no debes circular muy desplazado hacia la derecha son los siguientes:

- Para esquivar autos estacionados o peligros en la calzada. (ver fig.4)
- Cuando la pista es muy angosta para que una bicicleta y un auto circulen uno al lado del otro en forma segura. (ver fig. 6)
- Al doblar hacia la izquierda hazlo según se muestra en la página 19, fig. 8.
- Cuando estés pasando a otra bicicleta o a un vehículo.

fig.2

Circula en el mismo sentido del tránsito, para que te vean.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

- e) Para evitar conflictos con los autos que doblan a la derecha;
- f) En una calle de un sentido, puedes circular por la izquierda siempre y cuando circules en el mismo sentido del tránsito.

Las excepciones anteriores también se aplican cuando uno circula en las ciclovías.



fig. 3 Evita los peligros en el camino

Peligros en el camino

Mantén la vista en el camino que tienes por delante. Evita pasar sobre baches, gravilla, vidrios rotos, rejillas de drenaje, charcos de agua que no sean transparentes, u otras condiciones inseguras del camino. Pero primero mira por encima del hombro para evitar virar súbitamente hacia el tránsito.

Si es necesario, indica con el brazo antes de correr.

Para que la circulación sea más segura para ti y otros ciclistas, informa a carabineros sobre cualquier condición peligrosa del camino tan pronto como puedas.

Vehículos estacionados: Circula lo suficientemente lejos de los autos estacionados para no arriesgarte a chocar contra una puerta abierta.

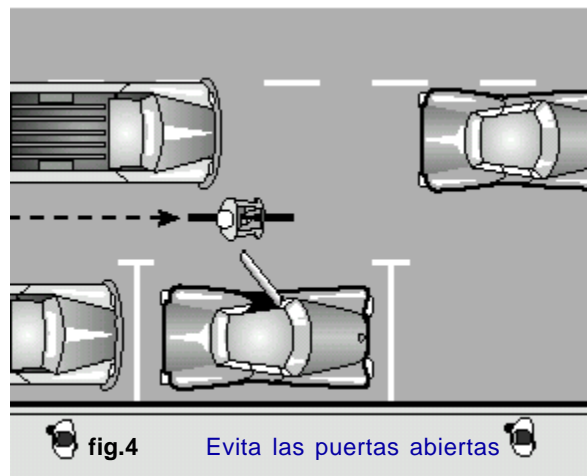
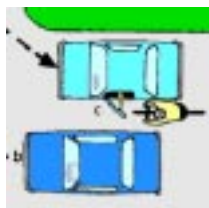


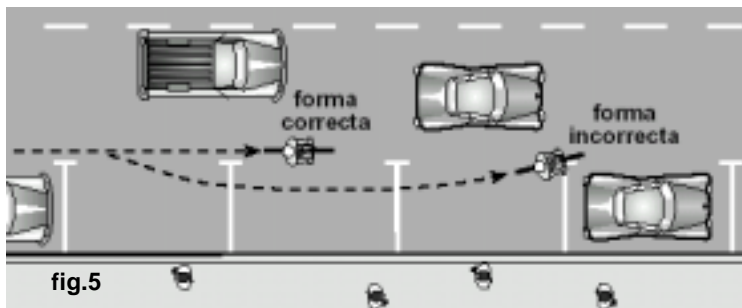
fig. 4 Evita las puertas abiertas



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Circula en línea recta

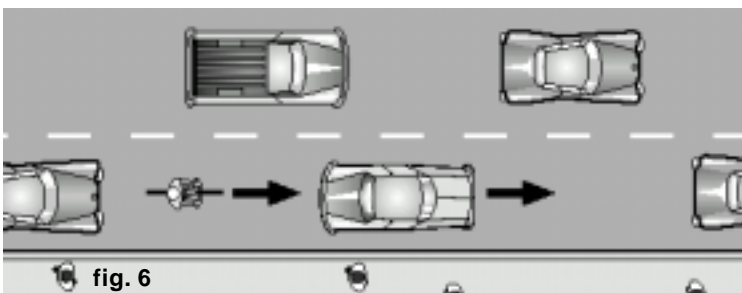
Esto te hará más visible para los automovilistas. No zigzaguees entre los autos estacionados, puedes desaparecer de la vista de los automovilistas y ser apretado cuando retomes tu pista normal.



Circulación lado a lado

Tú y un acompañante pueden circular lado a lado en el camino, pero sólo si no obstruyen el tráfico. Si el tráfico no tiene suficiente espacio para pasarlos sin peligro, circula en una sola fila.

No zigzaguees entre autos estacionados



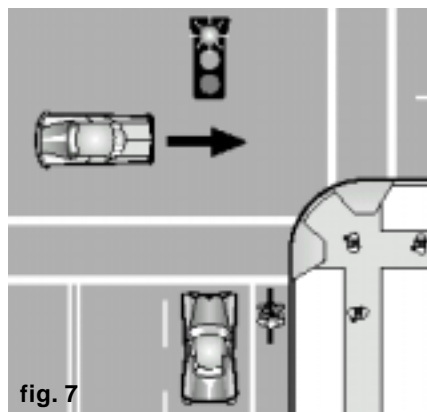
Cuándo se debe ocupar una pista

Si no hay berma ni vía para bicicletas, y la pista de circulación es angosta, circula cerca del centro de la pista. Esto evitará que los automovilistas te pasen cuando no hay suficiente espacio, también debes ocupar la pista si estás circulando a la misma velocidad que el tránsito. Esto te mantendrá fuera del punto ciego de los automovilistas y reducirá los conflictos con el tránsito que dobla hacia la derecha.

Ocupa más espacio en la pista si es angosta o si el tránsito avanza lentamente.

Obedece las señales de tránsito

Detente ante los carteles de PARE y CEDA EL PASO y ante la luz roja de los semáforos (ver fig.7). Es conveniente detenerse ante una luz amarilla. Esto tiene sentido, ya que si te apresuras para pasar la luz amarilla, puedes no tener tiempo suficiente para cruzar antes de que cambie la luz.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Cómo doblar a la izquierda

Hay varias maneras de girar a la izquierda cuando uno anda en bicicleta.

Como un vehículo. Cuando estés llegando a la bocacalle, mira por encima del hombro para ver si viene algún vehículo. Cuando estés seguro de que no hay peligro, haz señales de que vas a doblar (ver pág. 8), córrete hacia el lado izquierdo de la vía (en una calle de dos pistas), o hacia la pista izquierdo, o hacia la pista central para doblar.

(1). debes estar posicionado de manera tal que los automóviles que sigan derecho no te puedan pasar por la izquierda. Cede el paso a los vehículos que vienen de frente antes de doblar. Si estás circulando en una vía para bicicletas, o en un camino con varias pistas, debes mirar y hacer señas cada vez que te cambies de pista.

Nunca dobles a la izquierda desde el lado derecho del camino, aun cuando estés en una ciclo vía. (no te atravieses)

Estilo cajón. Atraviesa la bocacalle manteniéndote a la derecha. Luego detente y cruza como si fueras un peatón usando la senda peatonal (2), o bien dobla hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados y procede como si tu vinieses de la derecha (3). Si hay un semáforo, espera que se ponga verde o que se encienda la señal de **SIGA**.

Antes de cruzar, Cede el paso a los peatones en la senda peatonal.

Pistas para doblar

Cuando te aproximes a una bocacalle con varias pistas, escoge una pista que tenga la flecha que apunte hacia el lugar adonde tú quieres ir. Los automóviles que doblan te pueden

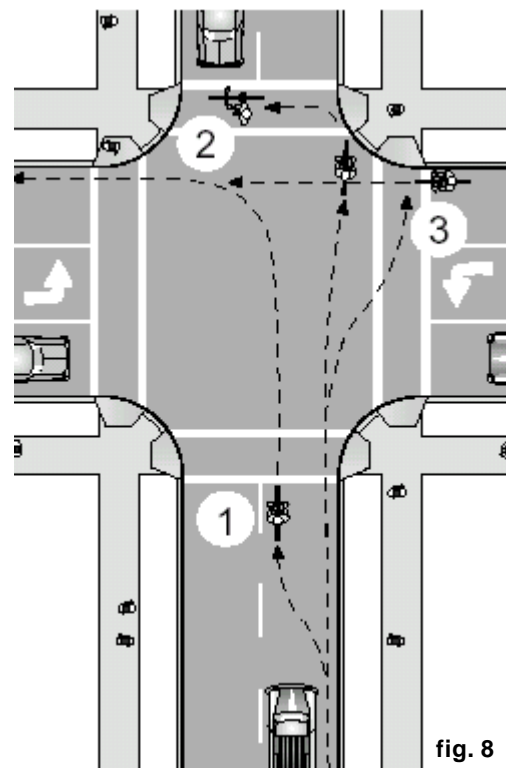


fig. 8

Cómo doblar a la izquierda



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

interceptar si estás en la pista equivocada. Si hay una ciclovía que siga derecho, úsala solamente si vas a seguir derecho. Si no puedes cambiarte de pista y ubicarte en la pista correcta, usa la senda peatonal. Elige la pista correcta.

Haz señales con la mano cuando dobles

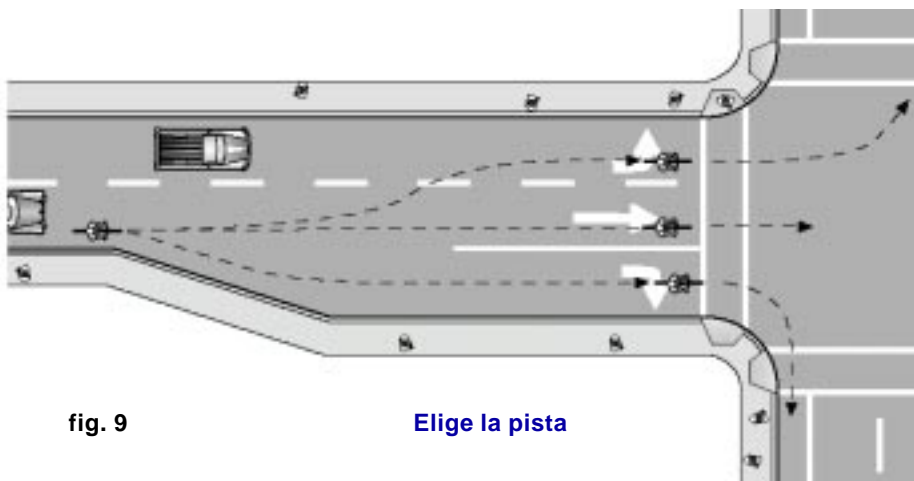


fig. 9

Elige la pista

Haz señales antes de doblar para alertar al tránsito que viene atrás.

Para indicar un giro a la izquierda, mira hacia atrás y luego estira y mantén estirado tu brazo izquierdo.

Para indicar un giro a la derecha, estira y mantén estirado tu brazo derecho, o dobla el brazo izquierdo hacia arriba (usando el codo como pivote) y mantenlo así hasta comenzar la maniobra.

No tienes que mantener el brazo estirado o doblado mientras efectúas el giro; puedes necesitar ambas manos en el manubrio para controlar la bicicleta.

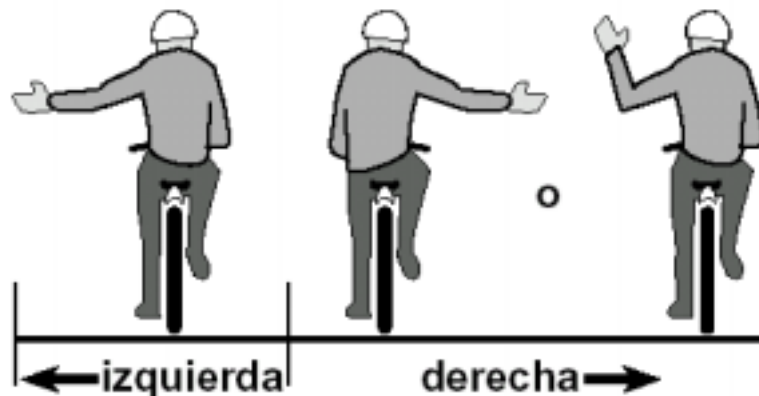


fig.10

Señales con las manos



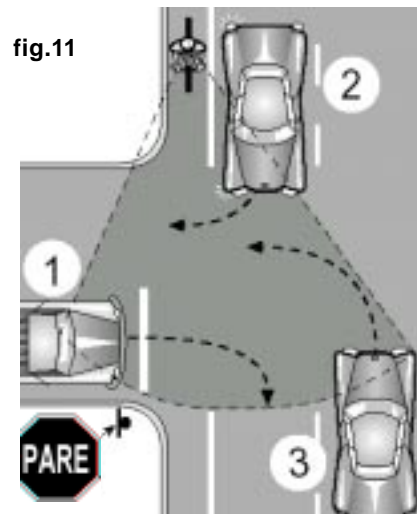
MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Cómo adelantar a otros vehículos

Se adelanta por la izquierda. Pasa por la derecha sólo si el vehículo está haciendo señas de que va a doblar a la izquierda.

Nunca adelantes por la derecha. Algunos automovilistas pueden querer doblar a la derecha en la próxima entrada a una casa o en la próxima calle. Ellos podrían no verte, si no están mirando hacia la derecha. Circula a una velocidad razonable y fíjate bien si hay automóviles que están por doblar a la derecha (ver fig. 11). Si un vehículo que está delante tuyo está indicando que va a doblar a la derecha, no lo adelantes por ese costado y espera a que efectúe el giro antes de continuar avanzando. Tampoco pases a los autos que están detenidos en un paso peatonal o en una bocacalle; es probable que ellos se hayan detenido para permitir el cruce de peatones o el paso de otros vehículos.

(Revisa los artículos 124 y 125 de la ley de tránsito sobre esta materia y aclara tus dudas.)



Vigila la ruta a tu alrededor

Nº 3: MANTENTE VISIBLE Y ALERTA MIENTRAS CIRCULES

Aun cuando tu obedezcas todas las normas de tránsito, siempre existe el riesgo de que te choque un automovilista que esté violando las leyes, o que simplemente no te haya visto. **Circula con precaución** pues los automóviles que estén detenidos ante un semáforo en rojo, o a la salida del garaje de una casa, o en un espacio para estacionar, pueden salir repentinamente al frente tuyo. **(1)**. Ten también cuidado con los vehículos que acaban de pasarte y pueden doblar a la derecha **(2)**, y con los que están al otro lado de la calle y pueden doblar a la izquierda frente a ti. **(3)**.

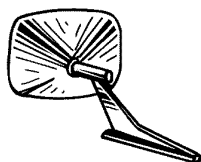
Prepárate para detenerte súbitamente o para tomar otras medidas evasivas.

Además, puedes aumentar tu visibilidad de noche **usando luces y reflectores** (ver pág. 23) y ropa de colores claros o brillantes. El rojo no es un buen color para andar de noche porque parece negro cuando disminuye la intensidad de la luz. El amarillo y el verde limón son muy efectivos.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!



Los espejos te permiten tomar mayor conciencia de lo que ocurre a tu alrededor, pero úsalos sólo como ayuda. Tú debes mirar por encima del hombro para asegurarte de que las pistas adyacentes están libres de tránsito antes de doblar o de cambiar de pista.

Nº 4: PROTÉGETE

Cascos para Ciclistas

Se recomienda a todos los ciclistas usar un casco que cumpla con los estándares de seguridad. Usados correctamente, estos son muy efectivos y reducen el riesgo de recibir heridas severas en la cabeza en caso de accidente.

Aun los ciclistas más cuidadosos y experimentados pueden caerse o ser colisionados por un automóvil; y hasta una simple caída puede provocar daños en la cabeza. El cerebro es muy frágil y a menudo no se cura ni recupera de la misma manera que los huesos rotos. El daño puede ser de por vida. En este sentido, los cascos brindan probada protección.

Los cascos para ciclistas brindan suficiente protección durante su vida útil (3 a 5 años por lo general). Cuando compres un casco nuevo, busca la etiqueta que indique que cumple con las norma de seguridad.

El calce adecuado del casco también es importante. Por último, si chocas o caes, inspecciona tu casco; si notas signos de daño, reemplázalo, pues es probable que ya no te brinde la protección necesaria.

PRACTICAS QUE HAY QUE EVITAR

Ahora que ya sabes qué hacer, también debes saber qué evitar. Los siguientes comportamientos provocan accidentes y crean la imagen de que los ciclistas son irresponsables y descuidados.

No te lances repentinamente a la calle.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

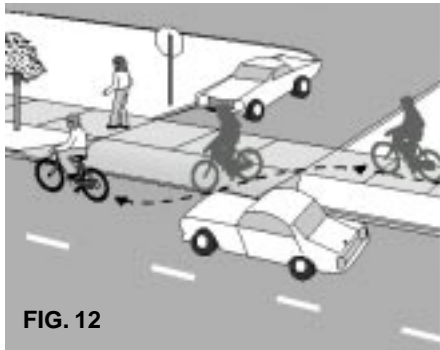


FIG. 12

Si te lanzas de repente a la calle, te puede interceptar un vehículo en movimiento.

Cuando entres a una calle desde la salida del garaje de una casa, siempre cede el paso al tránsito.

Es peligroso alternar entre la acera y la calle, saltando por encima de la cuneta o usando los cortes en las salidas de los garajes.

Si circulas por la acera y entras inesperadamente a la calle, es probable que los automovilistas no te vean y no tengan tiempo de reaccionar y darte espacio para que entres sin peligros.

MANTENTE VISIBLE Y ALERTA MIENTRAS CIRCULES

El mayor peligro de circular en sentido contrario está en **los cruces**. Es probable que los automovilistas que entran a la calzada, la cruzan o salen de ella, no te vean. Ellos están esperando encontrarse con el tránsito que viene desde la otra dirección, no con un ciclista que viene a contramano (ver fig.11)

El problema empeora cuando circulas en sentido contrario al tránsito en una calle de un sólo sentido: Tu no puede ver ni los carteles indicadores ni los semáforos y además te arriesgas a sufrir una colisión frontal con los ciclistas que circulan en dirección correcta.

Otro peligro de circular en sentido contrario es la velocidad de los automóviles que vienen hacia ti. Si vienes en sentido contrario a 20 kilómetros por hora, un auto que viaja a 60 kilómetros por hora se acerca a ti a una velocidad de 80 kilómetros dejando poco tiempo para reaccionar.

Si, por el contrario, vas en el sentido correcto a 20 kilómetros por hora y un auto que se te está acercando viaja a 60 kilómetros por hora, entonces la diferencia es de sólo 40 kilómetros por hora, y el conductor tiene más tiempo para reaccionar.

