

## L A SEGURIDAD DE LOS CICLISTAS



**E**n España, según la Federación Española de Ciclismo, 500.000 de los más de 2 millones de aficionados al ciclismo salen cada fin de semana a la carretera. Según estadísticas oficiales cada año, en nuestro país, mueren en accidentes de tráfico más de 100 usuarios de bicicletas.

Las causas de los accidentes en los que se ven implicados ciclistas unas veces se deben a errores cometidos por el ciclista, otras veces se deben a errores cometidos por los conductores y en otras ocasiones se deben al estado del firme, a las condiciones atmosféricas, etc...

Hay, por tanto, que intentar minimizar el riesgo al que están expuestos los ciclistas para reducir el número de ciclistas muertos y heridos.

En los últimos años el uso de la bicicleta ha experimentado un aumento en el número total de usuarios y hoy en día se reconoce su importancia como deporte, práctica familiar y como modo de transporte en la ciudad. Existen distintos tipos de usuarios de bicicleta, que se pueden agrupar en: Niños y Jóvenes, Ciclistas Recreativos, Ciclistas Urbanos, Cicloturistas y Ciclistas Deportivos.

Dentro del grupo de los niños se puede diferenciar entre: niños que comienzan a ir en bicicleta, niños que han

adquirido un poco de experiencia y aquellos que ya van en bicicleta de una forma más independiente. Este tipo de usuarios deben ser supervisados e ir siempre acompañados por una persona adulta. Cuando el usuario es un adolescente el riesgo se ve incrementado, ya que estos usuarios son muy activos y a menudo sobreestiman sus habilidades en situaciones arriesgadas. Pero no hay que olvidar que, sea quien sea el usuario de la bicicleta, las normas existen y son las mismas para todos.



Por otra parte, el ciclista recreativo u ocasional generalmente circula en bicicleta con la intención de practicar un deporte de intensidad moderada o una actividad recreativa, mientras que el ciclista urbano utiliza la bicicleta para desplazarse por la ciudad, para ir a trabajar, desplazarse a lugares de ocio, o simplemente para pasear.

El cicloturismo, etimológicamente hablando, es hacer turismo en bicicleta. Más explícitamente se podría entender como un recorrido en bicicleta de uno o varios días, que transcurre normalmente por zonas de interés paisajístico, rural o medioambiental. En los últimos años el cicloturismo ha experimentado una reorientación que lo aproxima al ciclismo de competición, ya que la mayor parte de los cicloturistas se entrenan y tienen un nivel de preparación considerable. El ciclista deportivo, a diferencia del cicloturista, entrena con fines puramente competitivos, bien sea como amateur o como profesional.



Aunque la bicicleta es muy poco utilizada como medio de transporte en nuestro país, su incidencia en el número de víctimas por accidente de tráfico sigue siendo considerable. El número de usuarios de bicicleta fallecidos en accidente de tráfico supera cada año los 100.

En zona urbana hay mayor número de accidentes de tráfico en los que se ven implicados ciclistas, aunque la gravedad de éstos es menor que la gravedad de los accidentes que tienen lugar en carretera. Esto es lógico, ya que la velocidad a la que circulan el resto de vehículos con los que comparten la vía los ciclistas, es más elevada en el caso de las carreteras.

Por otro lado hay que tener en cuenta los factores que influyen sobre la accidentalidad ciclista. Uno de estos factores es el estado en el que se encuentran las vías, por ejemplo, la existencia o no de arcenes y la anchura de la calzada. La mayoría de los accidentes tienen lugar en vías cuyo arcén es inferior a metro y medio, en vías que carecen de éste o en aquellas en las que el arcén es impracticable. Por lo tanto, se pone de manifiesto la importancia del diseño de las infraestructuras viales. Se han ensayado medidas eficaces, separando las bicicletas del resto de vehículos a motor con los que comparten las vías.

En carretera esta separación se puede lograr mediante la creación de arcenes para ciclistas, de una anchura suficiente. Esta separación se puede reforzar, en zonas donde existe tráfico de vehículos pesados, mediante medidas físicas.

Por otro lado, para el caso de los usuarios de bicicletas de montaña, una opción muy atractiva son las vías verdes, en proceso de expansión. Dichas vías reutilizan antiguos trazados ferroviarios, que están en desuso, como itinerarios no motorizados para ciclistas, caminantes o personas de movilidad reducida.

En zona urbana se construyen carriles-bici y aceras-bici para delimitar en la calzada y en la acera, respectivamente, un espacio para la circulación de bicicletas. Siempre que exista carril-bici o acera-bici el ciclista tiene la obligación de circular por ellos. Por otro lado, los peatones deben caminar por la acera y nunca por el carril-bici o acera-bici, ya que entorpecen la circulación y suponen un grave peligro a la vez que corren un elevado riesgo de ser arrollados por una bicicleta. Queda prohibido que los vehículos paren y estacionen en los carriles reservados para bicicletas, ya que se genera una situación de riesgo, al tener el ciclista que cambiar de trayectoria, posiblemente invadiendo la calzada.

Además de la creación de un entorno seguro, los usuarios de una vía compartida deben tener un comportamiento cívico y deben respetarse unos a otros, cumpliendo las normas del Reglamento General de Circulación.



A continuación se exponen algunos consejos, tanto para conductores de vehículos a motor como para ciclistas, cuyo objetivo es evitar en la medida de lo posible los numerosos accidentes que se dan en nuestras carreteras y que en muchas ocasiones son mortales.

#### Consejos dirigidos a Conductores de vehículos a motor: Comportamiento ante una bicicleta

- Debes mantener la distancia de seguridad con la bicicleta que te precede.
- En carreteras muy estrechas debes avisar, tocando el claxon, bastante antes de adelantar a un ciclista. Pero no toques el claxon demasiado cerca de él, ya que le puedes asustar y provocarle una caída.
- Al adelantar a un ciclista debes dejar una distancia de seguridad lateral superior a 1,5 metros.



- Cuando se te acerque una bicicleta en sentido contrario no adelantes a otro vehículo.
- En ciudad, en caso de existir varios carriles en el mismo sentido, no debes adelantar al ciclista por el mismo carril que él ocupe.
- Al adelantar a un ciclista, si llevas a otro conductor detrás, señaliza claramente la maniobra para que éste se percate de la presencia del ciclista.
- Siempre debes respetar el carril-bici.
- Cuando salgas de un aparcamiento o cuando abras la puerta del coche, no te fijas únicamente en si vienen coches. También puede venir algún ciclista.
- Al realizar giros a la derecha o a la izquierda, utiliza siempre los retrovisores para confirmar que no se acerca ningún ciclista y, en todo caso, verifica que éste se ha percatado de la maniobra que intentas realizar.
- No aparques en las vías específicas para bicicletas ni en los pasos para ciclistas.
- Siempre, ante la presencia de ciclistas, debes extremar las precauciones.

#### Ciclista: Consejos para circular correctamente

- Protege tu cabeza..... Utiliza siempre casco. El Nuevo Reglamento de Circulación establece que el casco es obligatorio solamente cuando los ciclistas circulan por vías interurbanas, pero es recomendable que lo utilicen siempre, vayan por la vía que vayan.
- Hazte bien visible....Vístete con ropa de colores vivos. Para mejorar tu visibilidad, en horario nocturno, debes utilizar materiales reflectantes, además del alumbrado reglamentario.
- Recuerda: Esta prohibido circular en bicicleta cuando se está bajo los efectos de bebidas alcohólicas o sustancias estupefacientes.
- Utiliza siempre una bicicleta de tu medida y comprueba su estado antes de cada salida.
- Por carretera procura salir en grupo. El conductor suele ver mejor y respetar más a los grupos de ciclistas que a los ciclistas en solitario.
- Elige carreteras con poco tráfico, y arcén ancho.
- Respeta siempre el Reglamento General de Circulación. Adopta un comportamiento cívico y seguro.
- Aumenta la precaución en los descensos.
- Señaliza bien todas las maniobras que vayas a realizar.
- No circules detrás de ningún vehículo lento, ya que tu visibilidad queda reducida.
- Evita la climatología adversa y presta atención al estado de la calzada.
- No debes llevar auriculares cuando circulas en bicicleta.



- Mantén la distancia de seguridad. Al adelantar a un vehículo hazlo por la izquierda y dejando 1,5 metros de distancia lateral.
- Siempre que existan circula por el arcén o por las vías especiales destinadas al uso específico de los ciclistas: carril-bici, acera-bici, etc...En caso de que no existan debes circular por la parte derecha de la calzada.
- No debes circular en dirección contraria al tráfico.
- Aunque en carretera debes ir pegado a la derecha, en ciudad conviene que circules por el centro del carril derecho.
- En ciudad, siempre que sea posible, utiliza el carril de la derecha más próximo a la acera y mante-

niendo siempre una distancia prudencial con la acera y los coches aparcados.

Todos los usuarios de la vía, incluidos los ciclistas, debemos asumir que circulamos por una vía compartida y que nos hemos de respetar unos a otros. Los conductores deben ser conscientes de la fragilidad de los ciclistas y respetar no sólo su pleno derecho a utilizar las vías públicas, sino también, y primordialmente, respetar su integridad física con un comportamiento prudente.

Por su parte, los ciclistas deben se los primeros en cuidar su propia integridad y anteponer su seguridad a cualquier otro objetivo, sin duda menos importante que éste. ■

## La información está en la red

[www.centro-zaragoza.com](http://www.centro-zaragoza.com)



### Certificación del recambio de carrocería

Procedimiento de certificación  
Listado de piezas certificadas y actualizadas

