GUÍA PRÁCTICA PARA CIRCULAR EN

BICICLETA

La en el campo y la montaña

La en la ciudad

La en la carretera

Los vehículos a motor y la

Los peatones y la

JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Medio Ambiente

Consejería de Medio Ambiente
Dir. Gen. de Educación Ambiental

A Contramano de Sevilla
Granada al Pedal
Plataforma Carril-Bici de Córdoba
Ruedas Redondas de Málaga
Ecologistas en Acción de Andalucía

Andalucía ConBici

En el año 1973, en plena crisis energética, Stuart Wilson escribió un artículo en la conocida revista científica “ Scientific Americam” que se ha convertido en un clásico como referencia a la eficiencia energética de la bicicleta. Con un consumo de no más de 0’15 cal por gramo y por kilómetro, el ciclista encabeza la clasificación de eficiencia energética de todos los medios de transporte, ya sean de tracción animal o mecánica.
Por otro lado, la bicicleta es tres o cuatro veces más rápida que el desplazamiento a pié con sólo un tercio del esfuerzo. Es por ello la mejor opción para trayectos urbanos de menos de 7 kms., y muy buen complemento del transporte público para los trayectos más largos.

En estos tiempos de tanta preocupación por resolver los problemas del transporte y de la contaminación de nuestras ciudades, difícilmente se puede excluir a la bicicleta de los planes de movilidad si se pretende la sostenibilidad en el horizonte del año 2010.

Esta Guía te va a permitir que puedas conocer las numerosas posibilidades que ofrece la bicicleta. Aquí encontrarás algunos consejos para circular con seguridad, tanto por la ciudad como por la carretera, por el campo o la montaña.

Todos y todas participamos en el modelo de movilidad. Que la movilidad sea sostenible no solamente depende de las instituciones, sino también de lo que hacemos cada uno de nosotros.

La ofrece numerosas ventajas

Beneficios personales del uso de la :

- ?? El uso de la bicicleta implica un ejercicio físico que es muy bueno para la salud
- ?? La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición como a su mantenimiento, y no necesita combustible
- ?? Su eficacia en cuanto a la velocidad real de desplazamiento no está lo suficientemente valorada; aunque no lo parezca es más rápida que el coche en las distancias cortas y medias usuales en la ciudad
- ?? No presenta problemas de aparcamiento; en cualquier sitio al que vayamos cabe una bicicleta
- ?? No provoca estrés, al contrario, favorece la sociabilidad y hace que cada desplazamiento sea un paseo durante el que se puede disfrutar de variadas sensaciones

Beneficios para la colectividad del uso de la :

?? Es un medio de transporte no contaminante:

- No produce gases tóxicos que afecten a la capa de ozono o contribuyan al efecto invernadero ni a la lluvia ácida.
- No produce contaminación acústica; en todo caso el sonido del timbre de una bicicleta es algo muy agradable y que habría que potenciar

?? Al mejorar la salud de los particulares es bueno para la salud pública. Su utilización por amplios sectores de la población haría disminuir los gastos sanitarios.

?? Ocupa mucho menos espacio que los automóviles tanto en su desplazamiento como en la superficie que necesita para estacionarse. Por ello ahorraría mucho dinero en infraestructuras.

?? Un uso mayoritario de las bicicletas mejora la imagen de una ciudad.

Consejos generales para circular en

??Ten la **bicicleta en buen estado**:

Antes de salir, revisa los neumáticos, frenos y luces de la bicicleta. Haz revisiones periódicas en una tienda especializada.

??Para conducir:

Haz tanto las maniobras de adelantamiento como las cambio de dirección **progresivamente y con seguridad**, indicándolas con anterioridad y asegurándote de que te han visto.

??Para hacerte respetar y que se respeten **tus derechos**:

No dudes de hacer sonar el timbre o alzar la voz. De noche, utiliza luces y materiales reflectantes.

??Escoge bien tu itinerario:

Utiliza el itinerario **más cómodo y seguro** (carriles-bici, calles de poca circulación, carreteras locales, caminos, etc)

La en el campo y la montaña

?? Al salir de casa recuerda llevar una bolsa para los dexailles, con ara embolcalls, cambres punxades, buriles, etc.

?? Controla la velocidad y vigila especialmente en los tamos con poca visibilidad. Ten en cuenta que puede haber otras personas en el camino que utilizas.

?? Cede siempre el paso .... a las personas .....

?? Evita las derrapadas en los descensos. Esta práctica destroza la cubierta vegetal de la tierra y provoca erosión.

?? No entres a fincas donde el acceso esté prohibido.

- ?? Si para continuar tu camino has de abrir alguna puerta, ciérrala al pasar al otro lado.
- ?? No pises los sembrados. Si el camino no es ancho bájate de la bici y camina.
- ?? Cuando circules por la montaña no te salgas de los caminos, ya que puedes destruir ecosistemas y acelerar la erosión del terreno.
- ?? Respeta la fauna y la flora. No espantes al ganado.
- ?? Si haces una parada para comer, procura dejar el sitio más limpio si cabe que como lo encontraste.
- ?? Hacer fuego está prohibido.
- ?? Respeta la tranquilidad del entorno. No hagas ruidos innecesarios.
- ?? Si sales solo, es aconsejable que comuniques la ruta a alguien.

La en la ciudad

- ?? Circula con prudencia y respeta las normas de circulación
- ?? Utiliza siempre que puedas el carril de la derecha, el más cercano a la acera. Si éste está reservado para taxis o autobuses, circula por el inmediato.
- ?? Mantén una distancia prudencial con la acera y con los coches aparcados. Una puerta que se abre o un peatón que baja de la acera te pueden obligar a hacer un movimiento brusco.
- ?? Por la seguridad de todos circula siempre por el centro de tu carril.
- ?? Siempre que haya y sea posible circula por los carriles-bici.
- ?? Si el carril por el que circulas está lleno de obstáculos o de coches aparcados, circula en línea recta por el siguiente. Circular haciendo zig-zags es muy peligroso.

?? Cuando circules por aceras amplias con peatones y paseantes, respeta su preferencia, y adecua tu velocidad según la afluencia de personas, sin sobrepasar los 10 km/h.

?? Hazte ver. Las señales de giro y de parada son imprescindibles. Lo más importante es que te vean los otros usuarios de la vía. No seas tímido al señalizar tus movimientos.

?? Cuando te tengas que parar en un semáforo, ocupa el centro del carril. Si te colocas a la derecha de los vehículos que esperan puede ser que no te vean al arrancar. Si puedes, avanza y sitúate en la primera fila, delante de los otros vehículos.

?? Circula con cuatro ojos. La bicicleta proporciona una mejor perspectiva de la circulación. Puedes prever con facilidad las maniobras de los otros vehículos, incluso de los que están bastantes metros por delante de ti. Si estás alerta puedes reaccionar a las sorpresas del tráfico.

?? Si circulas detrás de un coche, haz de mantener la distancia de seguridad, ya que puede frenar de forma brusca. Así también podrás evitar encontrarte de sorpresa con obstáculos o desperfectos en la calzada.

?? Procura no circular detrás de autobuses, camiones o furgonetas ya que tu visibilidad queda muy reducida.

?? Conserva tu espacio en la calzada y sólo cédelo cuando eso sea posible y seguro. Es la mejor manera de conseguir una convivencia respetuosa.

La en la carretera

- ?? En la carretera circula, no compitas.
- ?? Deja las xerrades para cuando circules por caminos o carreteras tranquilas. En la mayoría de las carreteras la diferencia de velocidad entre los ciclistas y los vehículos a motor hace que cualquier pequeña distracción sea muy peligrosa.
- ?? Si la carretera tiene un arcén amplio (al menos un metro), haz de circular por él.
- ?? Tanto si hay arcén como si no, conviene dejar una distancia de medio metro entre la línea de rodadura y el límite del asfalto. No debe haber distancia apara que otro ciclista te pueda sobrepasar por la derecha: sería muy peligroso si no lo esperas.
- ?? Cuando circules por carreteras con curvas o fuerte pendiente haz de estar especialmente atento. El ruido de los automóviles os advertirá rápidamente de su presencia, pero puede ser que ellos no hayan reparado en la tuya.

- **Si por una zona de difícil adelantamiento levas un coche a tus espaldas, procura tú cederle el paso con señales evidentes de tu mano izquierda cuando creas que puede hacer la maniobra con seguridad.**
- **Si circulas en un grupo muy amplio y hay mucha intensidad en el tráfico, es conveniente hacer grupos más pequeños y dejar una amplia distancia entre cada uno de ellos.**
- **Circular “a rueda” es ventajoso, pero a diferencia de lo que ocurre en las carreras que no tienes que estar pendiente más que de la rueda del que va delante, cuando circules por carretera tienes que mirar hacia delante, y no hacia el suelo.**
- **Para dar un relevo o avanzar posiciones dentro del grupo, mira siempre para comprobar que puedes adelantar sin peligro. Señaliza la maniobra.**
- **Si llevas alforjas, recuerda que el comportamiento de la bicicleta en las bajadas o durante las maniobras es diferente.**
- **Si has de parar en la carretera por una avería o por esperar a tus compañeros o consultar un mapa, hazlo en un lugar seguro y fuera de la calzada.**

Los vehículos a motor y la

Conductores de vehículos motorizados:

- ?? **Recuerda que estás obligado a dejar una distancia lateral de 1,5 mtrs al adelantar a un ciclista.**
- ?? **Haz de adelantar a las bicicletas cuando puedas, no cuando quieras. Los tramos sin visibilidad hay que respetarlos.**
- ?? **Cuando circules por carreteras de montaña y con curvas, recuerda que a la salida de una curva te puedes encontrar un ciclista. Por tanto, modera la velocidad; los ciclistas circulan mucho más lento. Espera a tener visibilidad para hacer el adelantamiento.**
- ?? **Recuerda que el ciclista no puede circular en una línea recta perfecta. Una piedra o un golpe de viento puede hacer que se desvíe de su trayectoria.**

?? **Cuando circules de tras de unciclista respeta la distancia de seguridad. Puede tener una caida o cualquier otro imprevisto.**

?? **Si eres conductor de motocicleta o ciclomotor, ten en cuenta que no puedes circular por los carriles-bici. Respeta el espacio destinado exclusivamente a la circulación de las bicicletas.**

Los peatones y la

Peatones:

?? **Si se acerca un ciclista por la acera o por un espacio peatonal, la mejor solución para evitar chocar o molestarse es seguir en línea recta sin variar el paso. El ciclista, que es algo más rápido, desviará su trayectoria.**

?? **Cuando cruces la calle, recuerda que las biciclets no hacen ruido. Mira especialmente por si circula alguna en tu proximidad.**

?? **No tengas miedo de las bicicletas. Es más fácil y seguro compartir el espacio con las bicicletas que con los coches y las motos.**

Ciclistas:

- ?? **Respeta rigurosamente la preferencia de paso de los peatones, tanto en los pasos de cebra y otros señalizados como en aquellos que no lo están.**
- ?? **Recuerda que en cualquier momento puede aparecer un peatón (sobre todo un niño) de entre los coches aparcados.**
- ?? **Cuando circules por una acera o por espacios peatonales, evita pasar muy cerca de los peatones. Si te haz de cruzar con ellos, hazlo por detrás.**
- ?? **Si hay mucha densidad de peatones, no dudes en bajarte de la bicicleta y seguir andando entre ellos.**

Cuando se circula en bicicleta, el respeto escrupuloso a los peatones es la mejor formula para que te respeten.

GUÍA PRÁCTICA PARA CIRCULAR EN

BICICLETA

Esperamos encontrarte muy pronto
pedaleando por la ciudad. Estamos aquí:

A Contramano de Sevilla
www.acontramano.org Eustaquio Barrón, 3
acontramanoacs@yahoo.es 41003 Sevilla

Granada al Pedal
María de Maeztu 11, esc. 5, 3ºA alpedal@mixmail.com
18011 Granada .

Plataforma Carril-Bici de Córdoba
www.playtabicicordoba.org Casa Ciudadana (Ronda del Marrubial s/n
info@platabicicordoba.org Aptdo de Correos: 5086 14006

Ruedas Redondas de Málaga
Eugenio Gross 22, 5º F ruedasredondas@yahoo.es
29009 Málaga .

Ecologistas en Acción de Andalucía
http://www.nodo50.org/ecoloand/ Centro de Interpretación del Río
ecologistas.andalucia@nodo50.org Parque San Jerónimo s/n 41015 Sevilla