



Seguridad en las calles

Tu seguridad como ciclista depende de la atención que le pongas a tu entorno.

1. VER Y SER VISTO
2. ESCUCHAR Y SER ESCUCHADO
3. TU POSICIÓN EN EL TRÁNSITO
4. TU POSICIÓN EN EL CARRIL
5. CAMBIO DE CARRIL Y REBASE

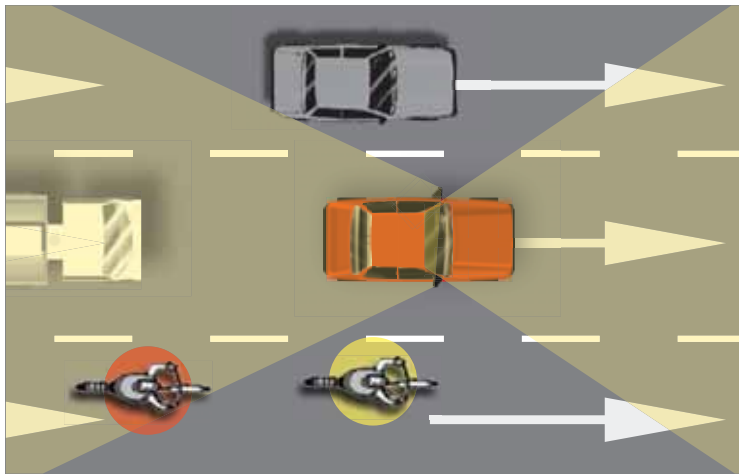


1. Ver y ser visto

Hacerte visible es de suma importancia. El ciclista suele ser invisible en la calle para los demás usuarios. Si bien de noche el uso de luces rojas traseras y luces blancas delanteras es recomendable, así como chalecos y otros aditamentos reflejantes, esto no es suficiente, en especial de día.

OBSERVA Y ANTICIPATE

Para planear tus movimientos la observación de la calle es esencial. Después de observar las condiciones de la vía, trata de ajustar tu velocidad al entorno para incorporarte a su movimiento.



Área de atención del automovilista. En gris sus puntos ciegos.



PON TU MIRADA LO MÁS AL FRENTE QUE PUEDES, CONCENTRÁNDOTE EN UN ÁREA DE DIEZ METROS HACIA ADELANTE (MÁS O MENOS TRES COCHES).



¿QUÉ OBSERVAR?

- El suelo, para prevenir hoyos, coladeras, vidrios y cualquier otro obstáculo.
- Intersecciones: vehículos dando vuelta hacia ti y desde el carril por el que circulas.
- Coches estacionados que puedan incorporarse a tu trayectoria.
- Personas dentro de coches estacionados que puedan abrir una puerta.
- Microbuses y autobuses parando por pasaje, en especial cuando rebasan y se cierran.
- Personas o mascotas en la banqueta que puedan cruzar intempestivamente.
- Actividades de carga y descarga.



¿QUIERES QUE TE VEAN? ALÉJATE DE LA BANQUETA Y DE LOS COCHES ESTACIONADOS: CIRCULANDO HACIA EL CENTRO DEL CARRIL, ADEMÁS DE QUE TE HACES VISIBLE, TIENES CAPACIDAD DE MANIOBRA ANTE POSIBLES OBSTÁCULOS COMO PUERTAS DE COCHES, AUTOMÓVILES SALIENDO DE COCHERAS O DANDO VUELTA, PEATONES CRUZANDO, MASCOTAS, ETCÉTERA.

VOLTEA HACIA ATRÁS

Ver hacia atrás se vuelve importante en ciertos casos, sobre todo si pretendes cambiar de posición lateral para cambiar de carril, dar vuelta, evitar algún obstáculo o simplemente corregir o mejorar tu ubicación.

Toma el manubrio firmemente y cuando mires hacia atrás hazlo lo más rápido posible pero fijándote muy bien. *Ver sin mirar* puede ser muy útil: desarrollas una mirada *periférica* para ver hacia el frente y detectar lo que está sucediendo alrededor.



AL VOLTEAR, PUEDES DETERMINAR SI HAY VEHÍCULOS ACERCÁNDOSE, SU POSICIÓN Y VELOCIDAD APROXIMADA. A VECES ES NECESARIO VOLTEAR DOS VECES PARA ESTAR SEGUROS. NUNCA OLVIDES QUE LA MAYORÍA DE LOS PROBLEMAS ESTÁN DELANTE DE TI Y NO ATRÁS.



El uso del espejo es complementario. Sin embargo, te recomendamos que sigas volteando la cabeza hacia atrás: a veces el voltear hacia atrás se entiende como una señal de cambio de posición para quien viene atrás y esto mejora la comunicación y la cooperación en la vía.



OBSERVA LOS DETALLES

Con la práctica, desarrollarás la capacidad de entender también los detalles que, al *anunciarte* los movimientos de los automovilistas, te ayudarán a evitar un accidente. Algunos ejemplos son:



Cabeza y manos del conductor

Si el conductor está mirando para atrás por encima de su hombro es una señal casi segura de que pretende arrancar o girar. Si tiene el brazo derecho cruzado hacia la izquierda en el volante, probablemente pretenda dar vuelta a la derecha.



Sonido del motor

De noche es más fácil escuchar los motores que de día, aunque algunos vehículos son más ruidosos, como los microbuses. Cuando el motor se escucha significa que está acelerando, lo cual te debe poner en alerta.



Luces

Además de las direccionales, que denotan una intención clara de los conductores, cuando veas un automóvil con la luz blanca de la reversa encendida, considera que ese coche se te puede cruzar. De noche, cuando veas un coche estacionado con las luces encendidas, piensa que probablemente ese coche arrancará.



Posición de las llantas

Cuando veas las llantas dirigidas hacia ti, el vehículo puede entrar abruptamente en tu trayectoria.

2. Escuchar y ser escuchado

Todos los sonidos de la calle te dan información valiosa acerca del movimiento de la vía y el comportamiento de los conductores. Aunque por lo general no te escuchen, como ciclista tienes la ventaja de que tú a ellos sí puedes oírlos: usa el oído y considera que mientras más ruidoso, más peligroso.

ESCUCHAR

Un motor te dice si el conductor está enojado o impaciente, o si es cuidadoso. También si el coche está acelerando o frenando.

El sonido de las llantas es todavía más revelador. Con él puedes conocer la velocidad y la cercanía de un vehículo, su posición en la vía, y si está acelerando o frenando.

SER ESCUCHADO

El ciclista experimentado por lo general circula en silencio; la conducción adecuada de la bicicleta generalmente resuelve los imprevistos que se puedan presentar, sin entrar en mayores conflictos. Eventualmente, empero, se requiere hacer algo de ruido para hacer notar nuestra presencia. Puedes usar tu voz, un chiflido, un timbre o incluso una corneta de aire, dependiendo de la situación o la necesidad que se presente en tu camino.



CUIDADO CON LOS TROLEBUSES: SU MOTOR ELÉCTRICO NO HACE RUIDO Y ES COMÚN QUE TE TOMEN POR SORPRESA.

NUNCA TE CONFÍES SÓLO DEL OÍDO. DE TUS SENTIDOS, ES LA VISTA EL QUE TIENE LA ÚLTIMA PALABRA.



HAZ RUIDO PARA ASEGURARTE DE SER VISIBLE:

- Cuando un automovilista esté a punto de hacer una maniobra complicada sin notar tu presencia. Por ejemplo, si al salir de una cochera o circular en reversa te pone en una situación comprometedora.
- Cuando peatones crucen la calle estando el semáforo en verde para ti. Es muy común que lo hagan al no ver coches que vienen.
- Cuando un automovilista pretenda cambiarse a tu carril sin haber notado tu presencia.



3. Tu posición en el tránsito

ENCUENTRA TU LUGAR

Encontrar tu lugar implica rodar en el carril en el que la velocidad del flujo vehicular sea lo más parecida a la tuya. Si los vehículos circulan a una velocidad mayor a 40 km/h entre semáforos, tú te sentirás más cómodo en el carril derecho. En cambio, si los vehículos circulan a una velocidad menor puedes escoger el carril que más te acomode.



POSICIONÁNDOTE ADECUADAMENTE:

- TE HACES VISIBLE.
- TIENES MEJOR VISIBILIDAD DE TU ENTORNO.
- EVITAS QUE LOS AUTOMÓVILES TE PASEN MUY CERCA.
- AUMENTAS TU SEGURIDAD.
- HACES MÁS CÓMODO TU VIAJE.



CUANDO QUIERAS DAR VUELTA A LA IZQUIERDA, ES MEJOR POSICIONARTE POCO A POCO HACIA ESE EXTREMO.

PARA POSICIONARTE ADECUADAMENTE:

- Mantén una distancia de al menos un metro con los autos estacionados. Si aumentas tu velocidad, debes incrementar este espacio de seguridad.
- Al acercarte a una intersección ubícate en el carril adecuado según lo que vayas a hacer (seguir de frente, dar vuelta a la derecha o a la izquierda), de forma que tu trayectoria sea lo más cómoda y segura posible.



En el carril derecho, evitando ser un obstáculo para los automovilistas más veloces.



En el segundo carril, evitando a los automovilistas más rezagados.



Cuando el flujo está congestionado puedes tratar de circular entre carriles.

4. Tu posición en el carril

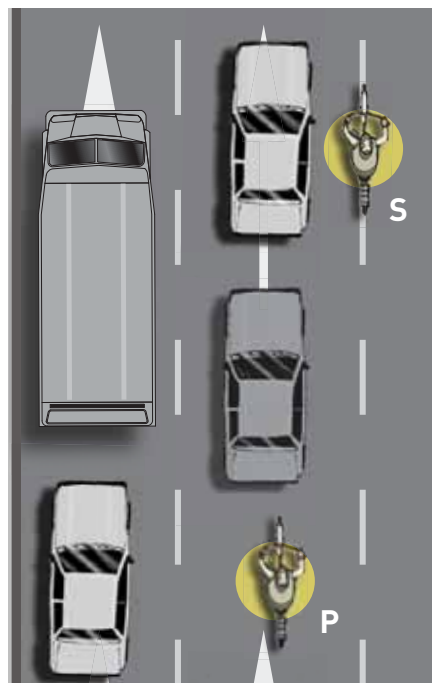
ELIGE TU POSICIÓN

Existen dos posiciones básicas de circulación en bicicleta. La elección de una de ellas debe depender del contexto en el que te encuentres, tu velocidad y la de los demás vehículos, los obstáculos y riesgos potenciales que puedas tener en el camino, el ancho y el número de carriles, el clima y la iluminación. Es tu responsabilidad observar y entender el entorno, de manera que tu elección sea la más acertada para tu seguridad y comodidad.



RECUERDA OCUPAR EL CENTRO DEL CARRIL CUANDO:

- Circules en intersecciones.
- El carril sea demasiado angosto para que un coche pueda rebasarte.
- Existan coches estacionados en el carril.
- Haya charcos de agua, alcantarillas abiertas o residuos en el pavimento.
- Circules a la misma velocidad que los automóviles.



Posición primaria (P) y posición secundaria (S) de circulación en bicicleta.





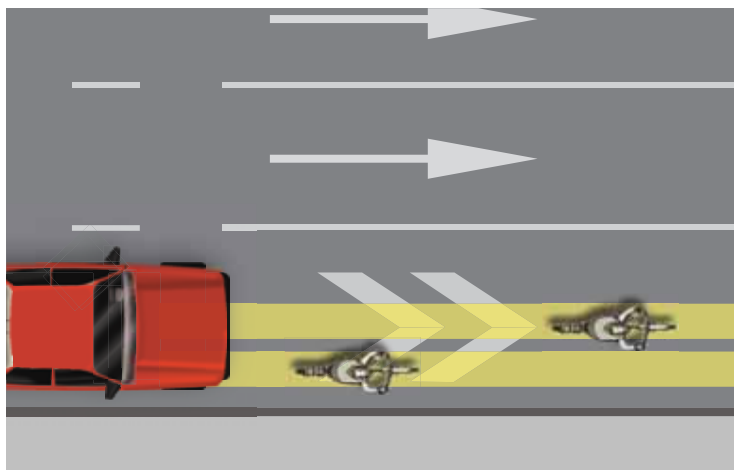
POSICIÓN PRIMARIA

Zona de máxima atención. En ciertos casos, cuando tu velocidad sea como la del flujo vehicular y no haya cruces al frente, es conveniente que circules al centro del carril (a esto se le conoce como *controlar el carril*). Puedes situarte entre el centro del carril y la zona por donde pasa la llanta derecha de los coches. En esta posición te encuentras dentro de la *zona de máxima* atención de los automovilistas y tienes mejor visibilidad al frente. En caso de requerir rebasarte, los coches deberán cambiarse de carril.

La posición primaria es la que representa mayor seguridad para ti. Recuerda que tienes el derecho, reconocido y garantizado en el Reglamento de Tránsito Metropolitano, de ocupar el carril completo si así lo consideras necesario. A pesar de ello, muchos conductores no aceptan fácilmente que el ciclista controle el carril y consideran que está *bloqueando* su paso. Hazles saber de manera cortés que es la única opción, sonriendo para solicitar paciencia o haciendo un ademán de bajar la velocidad. No te apures ni aceleres para ocupar la posición *secundaria* porque estarías mandando el mensaje de que te están haciendo un favor al esperarte, pero tampoco te mantengas controlando el carril si ya no es necesario, es decir, cuando la razón para usar la posición primaria haya desaparecido.

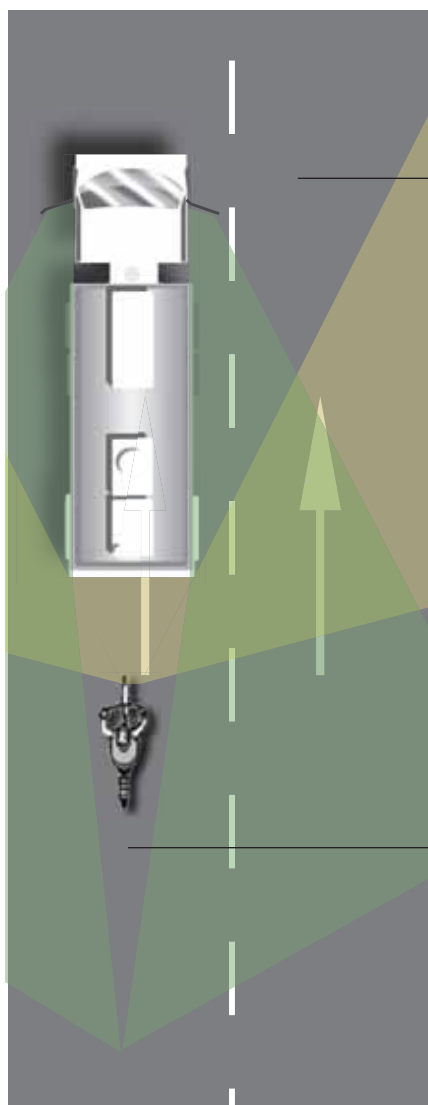


RECUERDA QUE TIENES EL DERECHO, RECONOCIDO Y GARANTIZADO EN EL RTM, DE OCUPAR EL CARRIL COMPLETO.



Ambos ciclistas circulan en posición primaria, cada uno donde se acomoda mejor.





Zona
ciega para
el ciclista

Zona
ciega para
el chofer
de camión

Visibilidad. En amarillo visibilidad del ciclista; en verde visibilidad del conductor del camión.

POSICIÓN SECUNDARIA

Cuando no puedas mantener la posición primaria por la alta velocidad de los coches, o cuando el carril tenga ancho suficiente, puedes *compartirlo* con los demás vehículos, en lo que se conoce como posición secundaria. Trata de mantenerte a una distancia de no menos de medio metro de la banqueta y a un metro de los automóviles.



GUARDA TU DISTANCIA

Acercarse demasiado al vehículo de enfrente genera problemas de visibilidad y un riesgo de colisión del ciclista con la parte trasera del coche o camión. Es recomendable que mantengas un mínimo de 3 metros de distancia de seguridad al frente.



CIRCULAR EN ESTA POSICIÓN TIENE INCONVENIENTES DE VISIBILIDAD Y OBSTÁCULOS, Y NO DEBE SER USADA EN INTERSECCIONES O CUANDO EL CARRIL NO TIENE ANCHO SUFICIENTE PARA COMPARTIRLO DE MANERA SEGURA.



5. Cambio de carril y rebase

En la Ciudad de México, debes convivir con los vehículos en un entorno de alto tránsito y poco espacio para maniobrar. Un movimiento frecuente es el cambio al carril contiguo. El ciclista tiene básicamente dos maneras de realizar esta maniobra: incorporándose a huecos existentes y cómodos entre coches en el tránsito, o bien forzando estos huecos negociando el paso con otros conductores.



El flujo de vehículos nunca es totalmente continuo. El tránsito se interrumpe y se crean *huecos* en él. Son estos espacios los que puedes aprovechar para incorporarte a otro carril y evitar un obstáculo. Incorporarte al tránsito requiere adecuar tu velocidad a la del carril contiguo, ya sea acelerando o frenando. Cambia de carril de manera suave y predecible; nunca detengas repentinamente el tránsito con tu movimiento porque puede ser inseguro para ti.

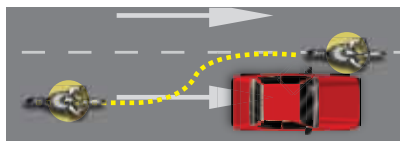


¿QUÉ PASA SI EN TU TRAYECTORIA HAY UN OBSTÁCULO Y NO LOGRAS ENCONTRAR HUECOS EN EL FLUJO DEL TRÁNSITO EN EL CARRIL CONTIGUO? EN ESTE CASO PUEDES DETENERTE O *NEGOCIAR* UN ESPACIO, ES DECIR LOGRAR QUE UNO DE LOS CONDUCTORES REDUZCA SU MARCHA Y TE DEJE PASAR.



EL ABC DEL REBASE:

Procura identificar con anticipación cualquier obstáculo en tu trayectoria, o un cruce que pueda obligarte a un cambio de carril.



- A. Antes de cambiar de carril, voltea y valora la situación del tránsito (tu velocidad y la de los demás vehículos, el espacio disponible para rebasar, el estado del pavimento, etcétera). No negocies la incorporación al carril con una motocicleta, un autobús o un camión, ya que a ellos les resulta más difícil reducir su velocidad para dejarte pasar.
- B. Prepara el cambio de carril adecuando tu velocidad a la del carril contiguo y posicionándote hacia la izquierda de tu carril antes de llegar al obstáculo. Haz evidente tu intención de cambiar de carril.
- C. Realiza el cambio de carril de manera suave, no repentina. Sepárate al menos 1.5 metros del obstáculo rebasado. Ubícate en la posición primaria en el nuevo carril si no hay espacio suficiente para circular junto a los autos.





NEGOCIA EL REBASE

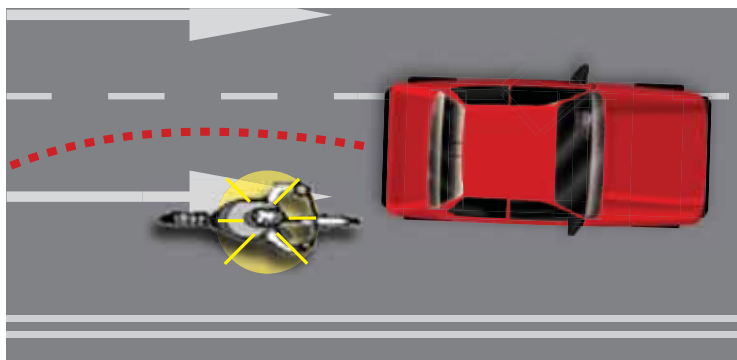
Puedes solicitar el paso a un conductor señalizando con la mano izquierda y posicionando tu bicicleta poco a poco dentro del flujo vehicular del carril al cual te pretendes integrar. El conductor estará respondiendo positivamente a tu solicitud de paso si suelta el acelerador y reduce la velocidad. Haz el movimiento sin titubear, de otra manera el conductor que te cedió el paso podría cambiar de opinión y volver a acelerar. Si no te permite pasar, deja que te rebase colocándote en una posición en la cual no haya riesgo, e inténtalo con el siguiente coche.



SI NO PUDISTE CAMBIARTE
OPORTUNAMENTE DE CARRIL MEJOR
REDUCE LA VELOCIDAD O DETENTE A POR
LO MENOS 20 METROS DEL OBSTÁCULO:
ESTA DISTANCIA TE DARÁ ESPACIO PARA
ARRANCAR, ACELERAR Y POSICIONARTE.

SER REBASADO DE MANERA SEGURA

El Reglamento de Tránsito dice en su artículo 5° fracción VIII que “los conductores deben otorgar al menos la distancia de 1 metro de separación lateral entre los dos vehículos”. Sin embargo, es común que los conductores te rebasen muy cerca, generalmente por ignorancia de la ley o falta de práctica. En un entorno de conductores impacientes o con poco espacio, puedes prevenir este tipo de rebases ocupando todo el carril. Voltea hacia el vehículo que pretende rebasarte, eso puede ser útil para estimular al conductor a hacerlo más lento y dejando mayor espacio.



Si te rebasan inadecuadamente, el susto puede hacerte perder el equilibrio y caer. Para evitar tal desenlace, mantén la calma, sujeta el manubrio con firmeza y conserva una trayectoria recta: recuerda que facilitar el rebase es una cortesía hacia los demás, que no debes tener si supone un riesgo para ti.

