



# Integrando la bicicleta a tu vida diaria

El reto de un ciclista urbano es incorporar la bicicleta a sus actividades de todos los días. Usarla como medio de transporte cotidiano implica necesariamente acostumbrarse a ella y saber cómo se integra a la vida diaria. El atuendo, la carga de cosas, el transporte de niños, subir la bicicleta al transporte público o estacionarla son parte de estas actividades habituales de un ciclista en la ciudad.

1. RUTAS Y ATUENDO
2. CARGA EN BICICLETA
3. ESTACIONAMIENTO
4. LA BICICLETA Y EL TRANSPORTE PÚBLICO
5. ACCIDENTES Y CONFLICTOS



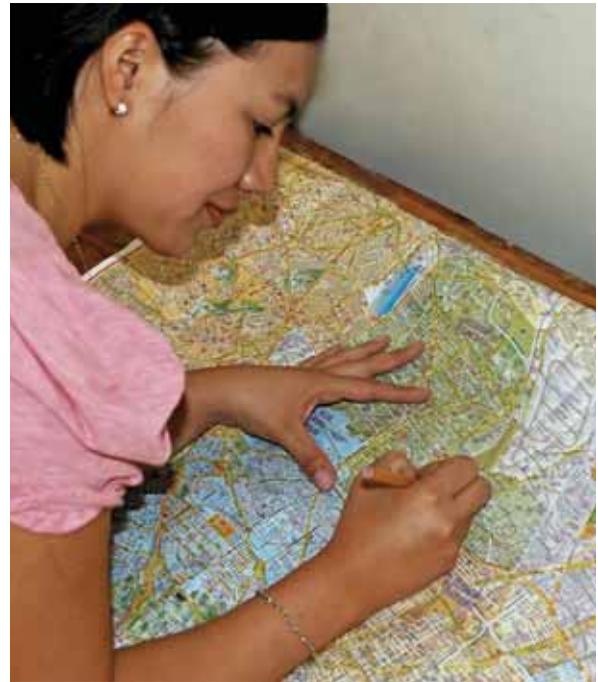
# 1. Rutas y atuendo

Antes de iniciar tu trayecto procura planear tu ruta. Puedes ayudarte de mapas o de la experiencia de otros ciclistas para experimentar diversas rutas y elegir la que más satisfaga tus intereses.

## DISEÑAR LAS RUTAS

Para planear tu ruta, inicia respondiendo una sencilla pregunta: ¿Buscas una ruta rápida o una ruta sin coches? La rapidez con la que requieres transitar puede definir la ruta; también ten en cuenta los siguientes factores para tomar una decisión:

- Si vas a cruzar avenidas primarias, más vale que lo hagas a través de intersecciones semaforizadas.
- Escoge calles en las que transitar en bicicleta sea más sencillo y seguro, generalmente las primarias al tener ventaja en la preferencia de paso.
- Evita pendientes. Bajar implica en algún momento volver a subir, así que siempre son mejores los recorridos planos.
- Evita intersecciones conflictivas o puntos difíciles de cruzar, a menos que cualquier otro camino implique un gran desvío o menor seguridad.



NO NECESARIAMENTE LAS RUTAS POR VIALIDADES LOCALES SON MÁS SEGURAS. DADO QUE AL CIRCULAR EN ELLAS NUNCA ES CLARO QUIÉN TIENE DERECHO DE PASO, LA POSIBILIDAD DE MALOS ENTENDIDOS (Y ACCIDENTES) PUEDE SER MAYOR.

## ELEGIR EL ATUENDO

La condición física y el tipo de recorrido inciden fuertemente en las recomendaciones sobre el tipo de atuendo adecuado. Mientras más condición física se tenga y menor sea el recorrido, menos restricciones hay sobre el uso especial de la ropa.

- En recorridos de más de 5 kilómetros, desabotónate la camisa un poco, arremángate las mangas o en su caso usa camisas de manga corta. Los antebrazos son como radiadores con piel delgada y buena irrigación sanguínea, por lo que la transferencia de calor es muy efectiva.
- Usa camisas con un 20-50 por ciento de algodón y el resto poliéster para que sean frescas y no se arruguen. La lana ligera (alpaca) es fresca y tiene por naturaleza sustancias que reducen el olor del sudor. Cuando puedas evita las fibras sintéticas.
- Usa siempre camiseta interior para que absorba el sudor y mantenga tu camisa libre de humedad; si sudas mucho o tu trayecto es muy largo, lleva otra camiseta interior limpia para cambiarte.
- Si el recorrido es de más de 5 kilómetros o con subidas, es cómodo tener en el manubrio algo para colocar el saco, o una canastilla delantera o trasera. Menos de 5 kilómetros en plano, o más en caso de frío, se pueden hacer con el saco puesto sin ningún problema.
- Utiliza *pancles*, clips, pinzas, ligas o velcro alrededor del pantalón a la altura del tobillo para que no se ensucie ni se atore con la cadena, en especial si la bicicleta no tiene cubrecadenas.
- Las faldas son compatibles con la bicicleta si el cuadro te lo permite, siempre que su vuelo no se atore con la cadena.
- Se pueden utilizar todo tipo de zapatos, incluso de tacón. Algunos ciclistas prefieren utilizar zapatos cómodos y con cierta adherencia en la suela, llevando los de vestir en un bolso, mochila o alforja.



**Si el recorrido es largo, aflójate o guarda la corbata y desabotónate las mangas y el cuello de la camisa.**



## EVITAR EL SUDOR

Conservando un ritmo bajo, aunque sea constante, logras que tu sudoración se mantenga a un mínimo, en un nivel muy similar al que generas caminando.

- En la Ciudad de México generalmente el calor más fuerte se da entre las 11:00 y 16:00 horas, horarios que puedes evitar si usas traje o si pretendes hacer viajes largos. Durante las mañanas el nivel de temperatura es bajo incluso en verano.
- Para evitar llegar a tu destino empapado, los últimos 10 minutos de tu viaje debes hacerlos a una velocidad regular. Intenta salir a tiempo de tu casa para que no tengas que pedalear fuerte para llegar a tiempo.
- Usa trayectos con sombras, y en los altos procura ubicarte debajo de árboles. Mientras menos estés al sol, mucho mejor.
- Es recomendable llevar un *kit* de emergencia, que incluya una toalla deportiva pequeña, toallitas húmedas, desodorante, una botellita de loción, un peine y en su caso un botecito de gel.
- Si los recorridos son largos, puedes detenerte a la mitad del viaje y aprovechar para leer el periódico o desahogar algún pendiente, desayunar o tomarte un café. Si no deseas hacer una pausa, puedes llevar una botellita de agua y beber durante el recorrido.
- En casos de mucho calor, cuando llegues a tu destino quítate la camisa o súbete las mangas y mete los antebrazos bajo el chorro del agua fría del lavabo: notarás cómo baja tu temperatura inmediatamente.
- La toalla deportiva absorbe una gran cantidad de agua y solamente hay que exprimirla y vuelve a servir. Es recomendable lavarse con esa toalla, o con las toallitas húmedas para bebé que funcionan igual pero son desechables.
- Si te peinas con gel y usas casco, péinate otra vez cuando te lo quites para que se *borren* las marcas del casco.



# 2. Carga en la bicicleta

Salvo los fines de semana, que es cuando la bicicleta se usa sólo para pasear, rara vez el ciclista no lleva carga. La mochila a la espalda es la más fácil y popular de las formas de carga, aunque tiene el inconveniente del sudor y del límite de peso. Los bicimensajeros, por ejemplo, suelen llevar una mochila cruzada a la espalda.

## Opciones de mochilas



Las mochilas son prácticas y cómodas pero no deben cargar más peso del que aguanta tu espalda.



La carga no debe tener nada que cuelgue y se pueda atorar en las partes móviles, al colgar algo es importante no apretar los cables de frenos o cambios lo cual impide su correcto funcionamiento y puede ser causa de un accidente.

## Opciones para parrilla trasera



Una parrilla trasera en la que puedes colocar alforjas (a), una mochila con ganchos o con resortes (b), o una caja (d), es la mejor opción para carga pesada porque no desestabiliza a la bicicleta. Si amarras algo, cuida de no sujetar, doblar o tensar de más los cables de los frenos o los cambios.



PARA CARGA DELICADA, COMO LAPTOPS, UTILIZA LA MOCHILA A LA ESPALDA. UTILIZANDO ALFORJAS O LA CANASTA, PUEDES DAÑAR TU EQUIPO PORQUE LE TRANSMITES LA VIBRACIÓN DE LA BICICLETA.

### Opciones para canasta o mochila delantera



Las canastas (a), parrillas delanteras (b) o mochilas delanteras (c) son una muy cómoda opción para cosas ligeras que no *jalen* con su peso la bicicleta, ni tengan elementos como mangas o cordones que se puedan enredar en la llanta delantera.

### TRANSPORTAR NIÑOS

Desde las primeras semanas de nacimiento, mediante un arnés atado al pecho del conductor, los niños son susceptibles de ser transportados en bicicleta. Deberás ir en posición erguida para no lastimar al niño, y para ello quizá tengas que hacerle algunos ajustes al manubrio. Conforme crecen y se hacen más fuertes, los niños pueden viajar en asientos infantiles, remolques, *tándems* o extensiones.



- Aumenta el cuidado y precauciones cuando lleves a un niño en la silla infantil, porque sus movimientos inesperados pueden desequilibrarte.
- Es recomendable que cuando lleves a un niño en la parte trasera, coloques carga extra al frente de la bicicleta para equilibrar el movimiento.

### Asiento infantil

Cuando el niño tiene la capacidad de sentarse por cuenta propia y mantiene erguida la cabeza (al año de edad), puede viajar en un asiento colocado en la parte trasera de la bicicleta. El asiento deberá tener un cinturón para asegurar al niño tanto de la cintura como de los hombros. El respaldo del asiento debe proteger la cabeza y las piernas, que no deben tener contacto con la rueda. Hay asientos semipermanentes o removibles, algunos se instalan sobre la parrilla trasera, dejando espacio para la colocación de alforjas.



**No olvides verificar que el cinturón de seguridad funcione correctamente.**

### Remolques infantiles

En la mayoría de los remolques los niños van mirando hacia el frente, de manera que puedas percibir su estado con sólo mirar hacia atrás. Algunos remolques permiten que dos niños vayan sentados uno al lado del otro. Por seguridad, los niños deben utilizar el cinturón que los ate al remolque. También existen los remolques laterales, menos comunes y más difíciles de maniobrar, que tienen la ventaja de que los niños van a tu lado, permitiéndote un mayor contacto visual.



**Utilizar remolques traseros no requiere habilidades especiales. Los laterales, en cambio, sí te exigen habilidades específicas.**



AL COLOCAR O RETIRAR AL NIÑO DE SU ASIENTO, DEBES ASEGURARTE QUE LA BICICLETA ESTÉ FIJA SOBRE UNA PARED MÁS ALTA QUE EL ASIENTO, TENIENDO ESPECIAL CUIDADO EN QUE LOS HOMBROS ESTÉN PROTEGIDOS POR EL RESPALDO DEL ASIENTO PARA EVITAR MOVIMIENTOS BRUSCOS DEL CUELLO. SUBIRTE Y BAJARTE DE LA BICICLETA CON UN ASIENTO COLOCADO EN LA PARTE TRASERA REQUERIRÁ DE PRÁCTICA SI UTILIZAS UNA BICICLETA DE CUADRO RECTO, PUES AL MONTAR O DESMONTAR DE LA MISMA SE PUEDE GOLPEAR EL ASIENTO.



## TÁNDEMS Y EXTENSIONES

Verifica los límites de carga de los asientos infantiles. Cuando tu hijo o hija pese más de lo que aguanten estos asientos, puedes usar extensiones o bicicletas *tándem*.

Las extensiones, que asemejan a la parte trasera de una bicicleta, se unen a la parte de atrás de la bicicleta delantera mediante una conexión en donde iría la rueda delantera. Esta extensión tiene su propio manubrio, pedales, cambios e incluso portabultos; el niño pedalea o no, dependiendo de si quiere o puede. En comparación con las *tándem*, las extensiones son menos costosas pero menos seguras y estables.

Al tener una extensión conectada, deberás tener especial cuidado al dar vuelta y evitar los giros muy cerrados. Es probable experimentar movimientos laterales que resultan incómodos e incluso peligrosos. Recuerda moderar la velocidad hasta aprender a controlar esto, y tener especial cuidado al descender por una pendiente.



Las extensiones y *tándems* requieren de mucho cuidado porque se trata de vehículos largos sujetos al balanceo de más de una persona.

### TRANSPORTAR MASCOTAS

Existen dos opciones para el transporte de mascotas en bicicleta. Si se trata de una mascota mansa, pequeña y dócil, la puedes llevar en una canasta al frente de la bicicleta, a condición de que no te estorbe ni distraiga. Para llevar mascotas grandes, por ejemplo perros medianos, grandes, o inquietos, un remolque es la mejor opción.

### TRANSPORTAR EL MANDADO

La bicicleta puede resistir cargas muy elevadas si el peso se distribuye. Si tu carga es muy pesada, no uses la canasta delantera sino alforjas con peso nivelado para evitar el desbalance, o bien un remolque.



**Siempre carga una correa y la identificación en el collar de tu mascota por si sale corriendo y se pierde.**



**Si no tienes alforjas a la mano coloca las bolsas en el manubrio con el peso nivelado y evitando que toquen a la llanta. Puedes cargar hasta ocho bolsas (cuatro en cada lado).**



Nunca utilices al perro para que jale la bicicleta. Además de que resulta agresivo, puede ser peligroso.



## 3. Estacionamiento

Siempre hay un lugar seguro para dejar estacionada tu bicicleta. Búscalo, pregunta por biciestacionamientos, de preferencia, procura que esté en un lugar en el que la puedas ver.

### DÓNDE ESTACIONAR TU BICICLETA

Estaciona tu bicicleta en un lugar donde circule mucha gente y esté a la vista de todos; evita callejuelas y lugares escondidos. Si no traes cadena, busca un estacionamiento público donde puedas dejar la bicicleta. Legalmente no hay tarifas, pero puedes dejar una propina a la medida de tus posibilidades y ganas que la cuiden.

### CÓMO ENCADENAR TU BICICLETA

Asegura tu bici a algo que esté permanentemente clavado en el suelo o la pared, que sea rígido y difícil de romper o separar. Puede ser un poste, un árbol, una reja, etc. Nunca la amarres a árboles pequeños, rejas de madera, o a otras bicicletas.

Si tu cadena no es muy larga, por lo menos amarra el cuadro de tu bicicleta muy cerca del manubrio. Si cuentas con una cadena o candado de buen tamaño, encadena siempre el cuadro de tu bicicleta y la llanta delantera. De preferencia utiliza un candado tipo "U" porque tienen mucha resistencia. Para fijar la llanta trasera, puedes utilizar un cable.



No te confíes, encadena tu bicicleta incluso en tu casa. Muchos robos se dan en áreas comunes de edificios de departamentos o condominios horizontales.



- Compra los candados tipo U, pero no los baratos pues se rompen más fácilmente. Puedes, en todo caso, comprar cadenas para moto más que cables para bicicletas.
- Si usas candados, asegúrate que no toquen una superficie dura como una pared o el piso para que, sin un punto de apoyo, se dificulte romperlos.



**Siempre asegura la bicicleta. Aunque la dejes medio minuto, amárrala: ¡medio minuto basta para subirse en ella y partir!**

## CÓMO SUBIR UNA BICICLETA A UN ELEVADOR

Una ventaja de la bicicleta es que en general está permitido subirla a elevadores, lo cual es recomendado si no hay un lugar seguro para estacionarla en la planta baja.

Si el elevador es amplio y está vacío, entra con tu bicicleta al elevador e inmediatamente date la vuelta, de forma que el manubrio quede frente a la puerta. Recárgala en la pared del elevador.

Si hay personas en el elevador pero queda espacio suficiente, pídeles con mucho respeto que te dejen libre uno de los lados del elevador. Levanta la bicicleta sobre la llanta trasera. Para ello toma el manubrio, aplica el freno trasero y jala hacia atrás la bicicleta de forma que se levante. Ruédala así dentro del elevador y recárgala en la pared del lado que la gente dejó libre. Para salir, hazlo caminando hacia atrás.



Si no hay nadie y cabe en el elevador, mete tu bicicleta derecho.



Gira hacia afuera y mantenla sostenida a un lado.



Al meter tu bicicleta a un elevador, ten cuidado con tus llantas y cadenas para que no ensucies o molestes a los otros usuarios.



## CÓMO SUBIR Y BAJAR UNA BICICLETA POR LAS ESCALERAS

Subir escaleras cargando la bicicleta es muy común. Los ciclistas que no saben hacerlo generalmente se arriesgan dejando la bicicleta en lugares inseguros. Hay básicamente dos maneras de subir escaleras:

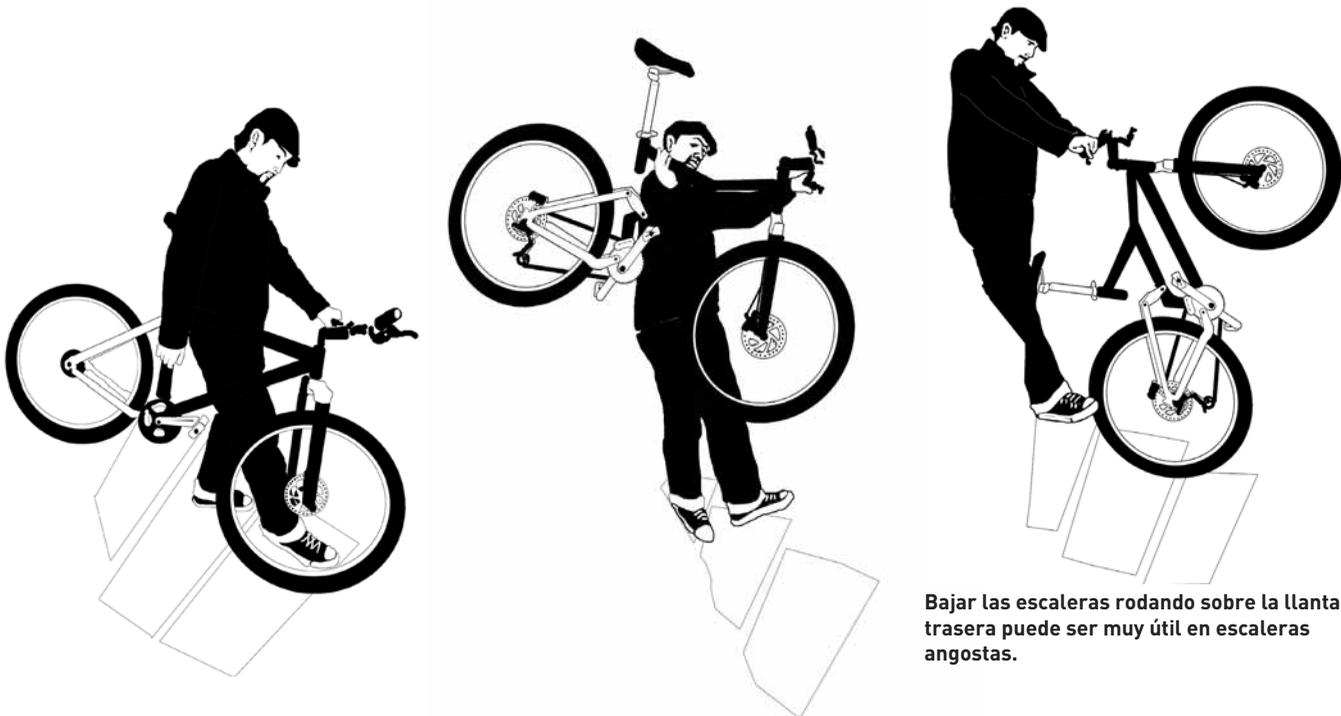


1) Agarra la parte baja del tubo del poste del asiento desde arriba con una mano (la derecha si eres diestro) y el centro del manubrio con la otra. Levanta la bicicleta y sube las escaleras. Esta técnica es muy cómoda con bicicletas con cuadro unisex, de mujer o tipo "holandés".



2) Agáchate ligeramente hasta que tus hombros estén a la altura del tubo superior de la bicicleta. Con el codo doblado, toma el tubo superior desde abajo, cerca del asiento. Toma el centro del manubrio con la otra mano y, manteniendo el codo doblado, levántate con la bicicleta cerca de tu hombro. Sube las escaleras.

Para bajar las escaleras con la bicicleta, puedes hacerlo de la misma manera en que la subiste, o bien levantar la bicicleta sobre su llanta trasera y bajarla rodando por los escalones.



Bajar las escaleras rodando sobre la llanta trasera puede ser muy útil en escaleras angostas.

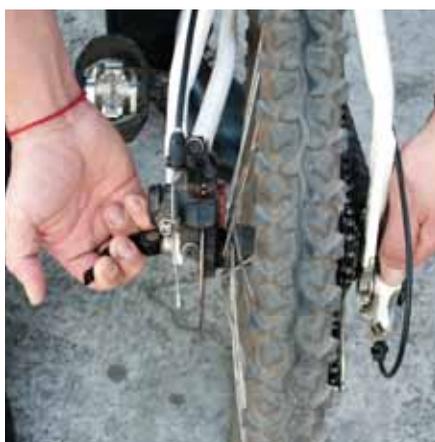
## CÓMO SUBIR UNA BICICLETA A UN COCHE

Cuando el coche tiene una cajuela expandible puedes abatir los asientos traseros y en general las bicicletas caben sin necesidad de quitarles la llanta.

Otras veces, para que quepa, basta quitarle la llanta delantera. Si esto no es suficiente, quítale también la llanta trasera y cabrá hasta en el asiento trasero de un auto compacto. Debes tener cuidado porque el sistema de transmisión, en especial la cadena, puede manchar de grasa el asiento: coloca un trapo grueso en el punto de contacto del asiento con el desviador trasero y la estrella delantera.



Casi todas las bicicletas caben en la cajuela expandida de un auto mediano.



Quitarle la llanta trasera a una bicicleta tiene su grado de dificultad. Procura tener un trapo para limpiarte las manos después de la maniobra.

También hay accesorios, llamados *racks*, que facilitan el transporte de una o más bicicletas, ya sea en el techo o en la parte externa de la cajuela. El tipo de *rack* que necesites lo definirá tanto la frecuencia con la que sueles transportar tu bicicleta, como el modelo del automóvil.



**Rack para techo.** Es la mejor opción para evitar problemas de visibilidad o apertura de puertas del automóvil, pero puede ser un problema en algunas cocheras por la altura.



**Rack para cajuela.** Las bicicletas se colocan más fácil y es sencillo montarlas y desmontarlas. Por seguridad, siempre encadena las bicicletas.



# 4. La bicicleta y el transporte público

Una de las grandes ventajas de la bicicleta es que puede combinarse con otros medios de transporte: Metro, trenes, Metrobús, microbuses y taxis.

## LA BICICLETA Y EL METRO

El Metro de la Ciudad de México permite a sus usuarios meter una bicicleta los domingos y días feriados. Las bicicletas plegables pueden ingresar (plegadas) cualquier día porque se les considera un *bulto*. Para entrar en el Metro, sigue las siguientes recomendaciones:

- Mete tu boleto en el torniquete o pasa la tarjeta por el lector, así podrás entrar y salir por la puerta de servicio que está a un lado.
- Cuando exista señal marcada, dentro del andén, espera en ese lugar dejando la bicicleta recargada en la pared.
- Aborda el vagón que tenga menos gente, generalmente en los extremos. Coloca tu bicicleta donde menos estorbe el paso de los otros usuarios. Recarga tu bicicleta en la puerta que no abre (cuidado, porque en algunas estaciones abren también las puertas derechas).



No uses tu bicicleta para rodar en los andenes.



- Las normas actuales del Metro establecen que debes usar las escaleras fijas.
- Hasta este momento no está permitido subir bicicletas al Tren Suburbano, pero eventualmente se deberá permitir como en cualquier lugar del mundo.

## Uso de escaleras eléctricas



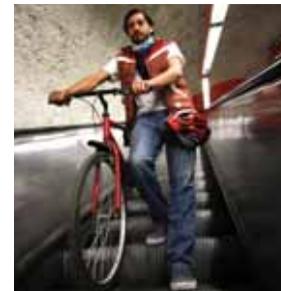
1) Párate junto a la bicicleta; toma con las manos el manubrio y el asiento; coloca la llanta delantera en la escalera presionándola un poco contra el escalón.



2) Súbete a la escalera colocando la llanta trasera en el mismo escalón que tu pie más atrasado, y aplica el freno trasero para fijar la bicicleta.



3) Cuando llegues a la parte alta de la escalera, deja rodar la llanta delantera y suelta el freno trasero en el momento que des el primer paso.



4) Para bajar aplica el freno delantero en vez del trasero, y sujeta con fuerza la bicicleta para que no se te escape de las manos.

## LA BICICLETA Y EL METROBÚS

Transportar bicicletas en el sistema Metrobús está permitido siempre que no sea hora pico. Puedes entrar con tu bicicleta, entonces, en un horario de 4:30 a 7:00 horas y de 22:00 a 24:00 horas entre semana; sábados de 11:00 a 16:00 horas y domingos a cualquier hora.

El procedimiento de acceso es similar al del Metro: pasa tu tarjeta por el lector y dale la vuelta al torniquete, y mete la bicicleta por la puerta de discapacitados. No hay reglas de dónde colocar la bicicleta; busca un lugar en el que no estorbe el paso. Si ves que los autobuses están llenos, mejor encadena tu bicicleta en el biciestacionamiento y regresa después por ella.

## LA BICICLETA Y LOS AUTOBUSES CON RACKS

RTP tienen instalados *racks* para bicicletas en la parte frontal de algunas de sus unidades. Dado que no todos sus autobuses tienen, es difícil saber cuándo va a ver un *rack* disponible. Averigua las rutas en las que funcionan con estas facilidades. Para subir y bajar la bicicleta al *rack* de un autobús RTP el procedimiento es el siguiente:

- Quítale los accesorios y las bolsas a tu bicicleta. Cuando el autobús se acerque, hazle la parada junto a tu bicicleta.
- Cuando se detenga el autobús, colócate a la mitad de la parte frontal del mismo, a un metro de separación. Asegúrate que el chofer te vea y no salgas de su espacio de visión.
- Toma la bicicleta con las dos manos, la izquierda en el tubo diagonal y la llanta delantera, y la derecha en el tubo que sujeta el poste del asiento. Coloca la bicicleta en el *rack* y asegúrate de que esté fija.
- Para bajar, avisa al chofer que vas a bajar, deja tus cosas en la banqueta y retira la bicicleta, sin salirte del campo de visión del conductor.



**Alerta a los otros usuarios de las partes de tu bicicleta que los puedan lastimar o manchar, como las estrellas o la grasa de la cadena.**



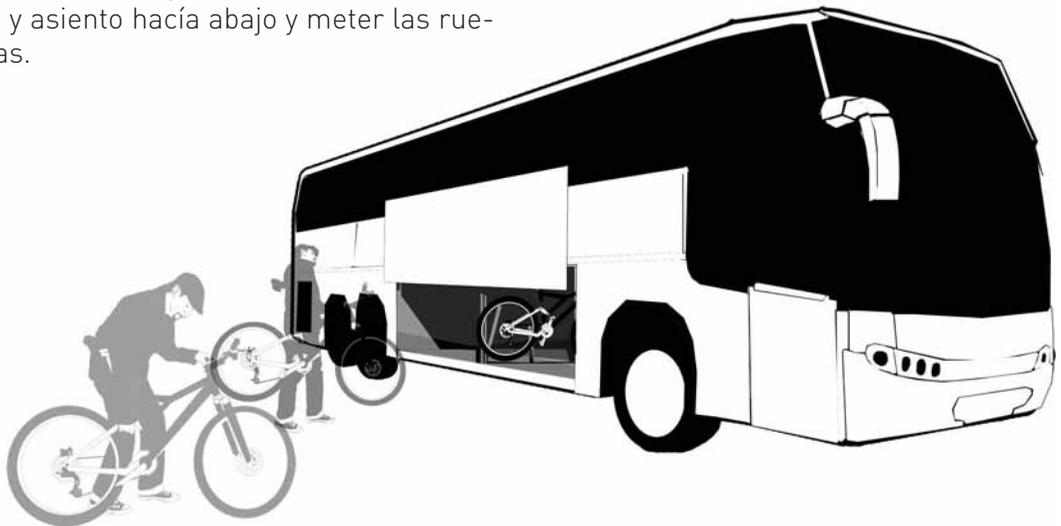
**No olvides llevarte tu bicicleta al bajarte del autobús. Este es un olvido más común de lo que imaginas.**



## LA BICICLETA Y LOS AUTOBUSES FORÁNEOS

Se pueden transportar bicicletas en autobuses foráneos e interurbanos con mucha facilidad. El procedimiento es el siguiente:

- Informa a la compañía que viajarás con una bicicleta. Aunque las políticas internas varían de una a otra, la mayoría no tiene ningún problema con transportar bicicletas y las considera una pieza más de tu equipaje.
- Generalmente puedes meter la bicicleta armada. Lleva una cinta o sogas que ayude a sujetarla para que no se mueva en el trayecto y procura que no lastime o manche cualquier otra maleta.
- Si desconfías del trato que se le dará durante el viaje puedes adquirir una caja en una tienda de bicicletas, en donde además se podrán pedir los blindajes internos que contienen las bicicletas nuevas para desmontarla y evitar su deterioro. Se puede colocar la bicicleta con el manubrio y asiento hacía abajo y meter las ruedas en sus fundas.

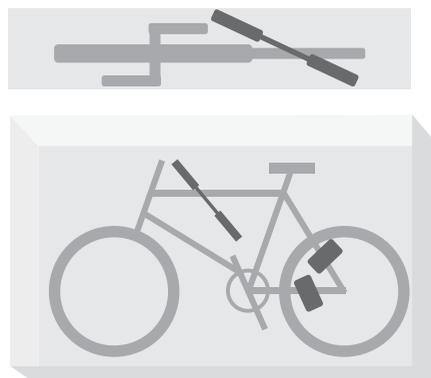


**Tu bicicleta será considerada otra pieza de equipaje.**

## LA BICICLETA Y LOS AVIONES

También en los aviones se pueden transportar bicicletas. Sin embargo, las restricciones de peso y número de piezas de equipaje que permiten documentar varían según la compañía. Por lo general, las bicicletas pagan facturación de equipaje. El procedimiento es el siguiente:

- Informa a la aerolínea que viajas con una bicicleta. En muchas compañías no hay ningún problema para transportarlas, pero si no consta el aviso pueden negarse a transportarla aduciendo que no hay espacio en el área de carga. La bicicleta generalmente paga facturación de equipaje.
- Decide cómo transportar la bicicleta. Algunas aerolíneas proporcionan cajas especiales de embalaje (pregunta esto a la hora de reservar el vuelo). En caso de que sea necesario adquirirla, el mejor lugar es una tienda de bicicletas, en donde además se podrán pedir los blindajes internos que contienen las bicicletas nuevas. Otra opción es una bolsa acolchada o maleta especial para bicicleta pues aunque son costosas e incluso pesadas, ofrecen mayor protección. A veces se requiere únicamente cubrir con plástico la bicicleta, quitando la llanta delantera.
- Sácale el aire a las ruedas. La bodega de carga no va presurizada como la cabina de un avión y puede que las llantas lleguen a explotar.



**Si viajas con tu bicicleta, evita en lo posible los vuelos con conexiones, pues eso aumenta el riesgo de pérdida de equipaje.**



# 5. Accidentes y conflictos

Dado que las calles, plazas, jardines y parques de la ciudad son espacios compartidos, algunas veces surgen conflictos con otros conductores y peatones. Sólo una mínima parte de estos conflictos tiene su origen en actitudes mal intencionadas.



- No reacciones violentamente. Además de que puede ser riesgoso con algunas personas, pones en riesgo al siguiente ciclista que se tope con este conductor, ya que puede vengarse con él.
- Después de que tengas un encuentro agresivo con algún automovilista, relájate y no dejes que la tensión afecte tu conducción segura. Por ejemplo, aprovechar la primera oportunidad para tener una buena interacción con otro conductor o peatón, rompe tu espiral de enojo y te permitirá concentrarte en una buena conducción.



Peatones y ciclistas regularmente voltean a ver coches, pero unos no se fijan en los otros, y muchas veces tienen conflictos. Los peatones, sin embargo, rara vez pretenden agredir, así que como ciclista debes respetarlos siempre.

Si te enfrentas a la agresión de un automovilista, tienes tres opciones: 1) no haces nada y sigues tu camino; 2) le muestras en qué se equivocó o qué hizo mal y 3) Lo denuncias ante

un agente de tránsito. Tu elección deberá depender, obviamente, de la situación que originó el conflicto:

- Si se deriva de conducción torpe e ignorante, no vale la pena hacer nada.
- Si se deriva de la ignorancia del automovilista de tus derechos como ciclista, conviene dejarle claro que está equivocado y que está cayendo en conductas ilegales. Si la si-

tuación se torna violenta, la mejor respuesta del ciclista es una sonrisa, o incluso actuar como si conocieras al individuo. Esto lo confunde y desarma, permitiendo un espacio para pasar a otro tema.

- Si se deriva de un comportamiento claramente antisocial o totalmente descuidado por parte del automovilista, solicítale a un agente de tránsito que detenga y sancione a dicho conductor.

## EN CASO DE ACCIDENTE

Los accidentes no se planean. Por ello lleva siempre contigo documentación que te identifique, así como algún número de teléfono a quién llamar en caso de accidente. Si sigues las reglas y recomendaciones de este manual difícilmente lo llegarás a necesitar, pero llevarlo te da más tranquilidad.

En el caso de accidente, ante todo mantén la calma. Si se trata de una caída circulando solo, comprueba que te encuentras bien, palpa tus extremidades y sobre todo la clavícula, tendón de Aquiles, etc. Si no puedes busca ayuda o utiliza el celular en el caso que lo lleves.

Si se trata de un accidente en el que tú tuviste la culpa, háblale a un amigo o familiar, revisa tu estado físico. Mantén la calma y no intentes evadir tu responsabilidad. Eso tranquilizará al automovilista, quien se sabrá a salvo de algún tipo de extorsión y por lo general te tratará con dignidad.

Si se trata de un accidente con un automóvil y ha sido su culpa, memoriza la placa o escríbela. Háblalo antes posible a algún familiar o amigo. Si el automovilista te presta ayuda, por poco que presentes lesiones acude a un hospital, a fin de ayudar a comprobar el hecho frente al Ministerio Público o el Seguro. Desconfía ante cualquier prisa que te quieran imponer o si quieren atribuirte la culpa. Toma las riendas de la situación, compruébala por ti mismo, que no te agarren o quieran ayudarte a levantar, pues pueden agravar una posible lesión; espera la llegada de una ambulancia. Los testigos son importantes, toma sus datos.

En caso de que el Seguro ofrezca pagar el daño a la bicicleta, exige que te entreguen un equipo exactamente igual al que tú tenías, ya que no fuiste el culpable, y se hagan cargo de los gastos médicos.



- Sin importar que te lo pidan “como una formalidad” no firmes nada ni en el lugar del incidente ni en el Ministerio Público. Recuerda que en el Ministerio Público tienes derecho a no declarar o a hacerlo en presencia de tu abogado o cualquier persona que te asesore, y no te pueden obligar a hacerlo. Muchas veces el ciclista admite la culpa al firmar documentos.
- Con mucha mayor frecuencia de lo imaginable, azuzado por su seguro, el automovilista pretende que pagues posibles daños a su coche. Hazte asesorar por un abogado.



**Correcto**



**Incorrecto**



**Incorrecto**

## USAR CASCO

Dado que el uso del casco en la Ciudad de México no es obligatorio, no es un determinante legal en caso de accidente. Su importancia es práctica, más en unos casos que en otros.

Estadísticamente el uso del casco no es un factor relevante en la seguridad del ciclista, como sí lo es la correcta y responsable conducción de la bicicleta. La mitad de los accidentes en EU se deben a que el propio ciclista no respeta las normas generales de circulación, cosa que no mejora por ponerse un casco.

El casco protege la cabeza en caídas de menos de 20 km/h, por lo que se recomienda sobre todo para adultos principiantes y niños, cuyos accidentes son generalmente caídas a muy poca velocidad.



No utilices un casco roto o en mal estado



EL CASCO DEBE QUEDARTE A LA ALTURA DE LA FRENTE

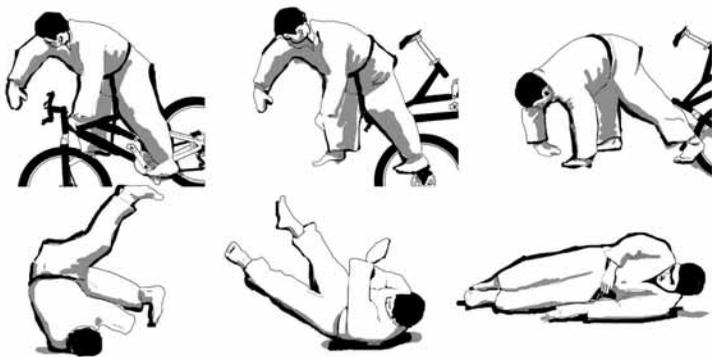


Los cascos son eficaces para reducir los traumatismos craneoencefálicos y su uso puede reducir las consecuencias físicas y los costos en un accidente.

## CÓMO CAER

Evidentemente un ciclista no sabe cuándo va a caer, por lo que es difícil estar preparado. Sin embargo, hay recomendaciones que puedes aplicar, que te serán de utilidad y que pueden ser la diferencia en caso de accidente.

Sobre todo, al caer intenta rodar con la técnica que utiliza el judo. En el caso tanto de colisiones con vehículos como de pérdidas de control de la bicicleta, lo más importante es reducir el impacto del golpe o de la caída procurando que tu inercia disminuya gradualmente.



La cabeza jamás debe tocar el suelo.



- Al caer intenta no sólo meter los brazos y manos para detener tu caída. Esa es la mayor causa de fractura en brazos y clavícula de los ciclistas.
- La clave para una caída segura es rodar en el suelo y distribuir el impacto del choque.



### PRACTICA LA CAÍDA:

- Busca un lugar con mucho pasto para practicar, usa casco, guantes y ropa gruesa.
- La técnica de caída de judo busca recoger y girar el cuerpo para rodar por el suelo. Justo estas técnicas se utilizan ante proyecciones en las que la cabeza puede impactar contra el suelo. La cabeza jamás toca el suelo, y la barbilla se debe llevar hacia el pecho.
- Coloca los pies en los pedales "a las 12 y a las seis", y déjate caer hacia el lado del pedal que está a las seis. Deja que la parte externa de la pantorrilla absorba el primer contacto, luego el muslo, la cadera, la espalda y el hombro. Concéntrate en no meter los brazos.