

Hoja Informativa sobre la Seguridad al Andar en Bicicleta

HS04-023C (9-07)

Muchas personas van a trabajar en bicicleta para conservar recursos naturales, ahorrar dinero o para ejercicio. Todavía otras, tales como los repartidores y mensajeros, usan bicicletas como medio de transporte al desempeñar sus trabajos. Aunque el andar en bicicleta es una manera excelente de viajar hay muchos peligros que pueden afectar a un empleado al viajar o trabajar en bicicleta. Según los Centros para el Control de Enfermedades, cada año más de 500,000 personas en los Estados Unidos son tratadas en salas de emergencia, y más de 700 personas mueren como resultado de lesiones relacionadas a bicicletas. Antes de subirse, asegúrese que su bicicleta esté en buenas condiciones, use un casco bien ajustado, y asegúrese que pueda enfrentarse con la ruta que ha escogido.



Las siguientes son preguntas que se deben contestar antes de empezar a viajar en bicicleta:

- ¿Cómo puedo viajar con seguridad? Al ir en bicicleta: use un casco, obedezca las señales de tráfico, viajar por un solo carril (no zigzaguee), señalice todas las vueltas, viaje con (no en sentido contrario) el tráfico, use ropa de material reflectivo y de colores fuertes, y sea cortés a los otros viajeros (motoristas, patinadores, peatones, etc.). Para seguridad adicional al ir en bicicleta considere un espejo retrovisor, guantes, estuche de reparaciones, botella de agua, zapatos de bicicleta, impermeable, y luces delanteras y traseras.
- ¿Tengo yo un casco ajustado correctamente? El casco debe asentarse en toda la cabeza de manera cómoda, y debe estar nivelado y lo suficiente de estable como para resistir hasta los golpes y vibraciones violentos (con certificación de seguridad de “ANSI” o “SNELL”). El casco debe estar tan bajo como posible en la cabeza para maximizar protección lateral, y debe mantenerse nivelado en la cabeza con el tirante ajustado cómodamente.

- ¿Tengo donde ir en bicicleta con seguridad? Escoja las rutas más seguras camino a y de regreso del trabajo y otros lugares, viajando en carriles para bicicletas si es posible. Evite acotamientos y carriles estrechos y tráfico pesado y/o rápido. Las rutas usadas por los automóviles y autobuses tal vez no sean las más seguras para ir en bicicleta. Muchas veces hay calles paralelas que pasan por áreas residenciales o comerciales de poco tránsito. Use estas vías para andar más a gusto en bicicleta y para llegar a su destino salvo y sano.
- ¿En qué clase de superficie estaré viajando? La superficie debe estar lisa sin baches ni grietas. Evite rejillas o tapas de alcantarillado y placas de metal peligrosas. Reporte de inmediato problemas con la vía al departamento local de servicios públicos o a la agencia debida. Tenga precaución en la vía/camino o escoja otra ruta hasta que se componga el problema. Asegúrese verificar que se hayan resuelto los problemas.
- ¿Estaré viajando por algunas intersecciones peligrosas? Seleccione las rutas en las cuales se puede ver el tráfico en las calles que cruzan y que tengan semáforos que le den suficiente tiempo de cruzar el camino. Evite las intersecciones ciegas. Pida al departamento de servicios públicos que inspeccionen la sincronización de semáforos específicos para mejorar las atravesadas. Sugiera mejoras de visibilidad que incluyen el podar la vegetación, el ampliar la cruce de la vía, y el quitar carros estacionados que obstruyen la visibilidad.
- ¿Puedo anticipar el comportamiento de los conductores en la ruta? Siempre espere lo inesperado al ir en bicicleta y pida al policía local que hagan cumplir con los límites de velocidad y el manejar con seguridad. Ponga el ejemplo al viajar responsablemente, obedecer todas las leyes de tránsito, y no fastidiar a otros usuarios del camino. Coordine con su comunidad para aumentar la conciencia sobre vehículos y bicicletas compartiendo el camino.

- ¿Hay un lugar seguro para estacionar mi bicicleta? Guarde bajo llave su bicicleta en un lugar seguro. Hable con su empleador sobre el proporcionar un lugar seguro para estacionar bajo llave su bicicleta al estar en el trabajo. Información sobre pautas del estacionamiento de bicicletas se puede encontrar en la página web de la Asociación de Peatones y Biciclistas Profesionales a www.apbp.org

El andar en bicicleta es más peligroso al cambiar de carriles. Las siguientes son sugerencias para cambiar de carril con seguridad en el tráfico:

Planée las cosas de antemano

- Si se conoce la distribución del tráfico, asegúrese posicionarse anticipadamente.
- Mantenga en mente la velocidad relativa entre usted y el otro tráfico; planee en consecuencia.
- Esté conciente de condiciones del camino que podrían estorbar su progreso por los carriles.

Mire

- Busque tráfico, peatones, y peligros por en frente y por atrás.
- Identifique indicadores de carriles y aparatos de control de tráfico que afectan la próxima intersección.
- Dése cuenta de las paradas de autobuses, entradas de autos, cruces peatonales, y otras zonas especiales de tráfico.

Señalice

- Señalice su intención de dar vuelta o cambiar de carril si usted y el otro tráfico están viajando a una velocidad uniforme.

- Señalice cuando el tráfico que viene en sentido contrario puede reaccionar con seguridad.

Actúe

- La velocidad relativa tal vez obligue que usted actúe rápido y con decisión cuando es seguro hacerlo.
- En las situaciones de rebasar tráfico a velocidades altas, cruce todos los carriles a una sola vez cuando es seguro.
- En las situaciones de poco tráfico y tráfico que va a la misma velocidad, actúe después de señalar.

Improvise

- Si se encuentra atrapado entre carriles al cruzar tráfico, viaje en la línea blanca hasta que esté libre.

Si el tráfico está demasiado pesado al cambiar de carriles, use los cruces peatonales. Viaje hasta el semáforo rojo y después mueva al carril izquierdo si es que la cantidad y velocidad no permiten cruzar.

Mientras más cómodo esté usted al ir en bicicleta en el tráfico, más rutas tendrá disponible. Practique sus habilidades de seguridad y costumbres de viajar para que esté listo para ponerlas en práctica si se necesitan.

Publicado por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores en cooperación con La Liga de Biciclistas Americanas, La Administración de Seguridad Vial en las Carreteras Nacionales, y el Instituto de Seguridad de Cascos para Bicicletas.