

Pedalear con inteligencia

Pedalear con seguridad

Pedalear en la calle conlleva riesgos sin dudas. Pero, el ciclista puede prevenir problemas usando casco, luces destelladoras, guantes y **NUNCA PEDALEAR EN CONTRAMANO.**

Qué hacer en el cruce con Autos, Camiones?

- 1) Haga contacto visual con el conductor del vehículo en los cruces de calles. Esto realmente atrae su atención.
- 2) Cuando el conductor frena para darle paso, es cortés de su parte saludarlo, como muestra de agradecimiento. Es conveniente que saludes una vez que se encuentra en frente del auto, ya que, si saludas prematuramente, el conductor puede interpretar que le damos paso y, entonces, acelerar el vehículo.
- 3) **NO USE AURICULARES!** El sonido de los neumáticos sobre el pavimento nos advierte que un auto se aproxima por detrás. Escuchar música distrae nuestra atención.

Autos Estacionados

Las puertas pueden abrirse sorpresivamente cuando pasamos. Para prevenir accidentes, siga estas pistas:

- 1) Observe si hay gente en el automóvil
- 2) Observe si hay ventanillas abiertas
- 3) Observe si la rueda delantera está girada hacia la calle
- 4) Observe si hay luces de posición encendidas

Asfalto resbaladizo

**LLUVIA:** Sino no ha llovido por mucho tiempo, en los primeros minutos de lluvia se disuelve la grasitud de las manchas de aceite presentes en el asfalto, así como las partículas de caucho producto del desgaste de los neumáticos por rozamiento.

La senda peatonal posee una pintura reflectiva que se torna particularmente resbaladiza cuando está húmeda.

**ARENA:** Cerca de playas, médanos u obras en construcción vuela arena sobre el asfalto. Se puede escuchar el sonido de los neumáticos que cambia cuando hay arena.

**PLACAS METÁLICAS:** Las placas metálicas que cubren perforaciones temporarias no afectan a los automóviles, pero los bordes pueden dañar las cubiertas de una bicicleta. Además, esas placas son resbaladizas secas y mucho más si están húmedas. Se recomienda caminar sobre ellas.

HOJAS: La acumulación de hojas o ramas son resbaladizas secas y mucho más húmedas. Tanto las hojas como los restos de tierra o arena sobre el asfalto, constituyen superficies de pérdida de tracción de la bicicleta, por lo tanto, un riesgo de caída. Entonces, deben evitarse. Si se encuentra en este tipo de superficies, continúe pedaleando, no accione los frenos ni gire el manubrio. Continúe derecho.

(Artículo extraído de Revista Cycling Quarterly, Winter 2019, South Florida, art.: *"Ride Smarter, Be Safer"*, written by Bruce Borich, pages 4 and 5).

### Pedalear en la ciudad

Es recomendable hacerlo siempre en grupos, cuanto más numeroso, mejor, de modo de prevenir los robos o los ataques en ocasión de robo así como la atención y el respeto de parte de los conductores de automóviles (la estrategia del cardumen).

El número elevado de ciclistas en el grupo disuade al ladrón, ya sea que circule en moto (generalmente van dos personas en la moto) o en auto/camioneta.

### Pedalear en MTB

Como se mencionó antes, es una medida de protección salir a pedalear en grupo. Además, no sólo es por seguridad sino por solidaridad: siempre que un compañero esté en dificultades (una pinchadura, rotura, problema de salud o caída) es fundamental que el grupo ayude, acompañe y contenga.

La otra razón es que de ese compañerismo entre ciclistas surge el compartir y disfrutar la aventura que, entonces, pasa a ser lo importante: el paseo, el paisaje, la charla, la parada, la distancia, los distintos recorridos más que el valor competitivo de quién es más veloz.