

RECOMENDACIONES

162

de Seguridad para Ciclistas



MUTUAL
0050
c.1



GERENCIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
DEPTO. DE CAPACITACIÓN

MUTUAL DE SEGURIDAD

MUTUAL
0050
c.1

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
BICICLETAS
ACCIDENTES



Introducción

En los últimos años estadísticamente se ha registrado un aumento significativo del uso de la Bicicleta, como medio de transporte. Hoy en día, una gran cantidad de ciclistas de *distintas edades ocupan las calles, caminos y carreteras de nuestro país.*

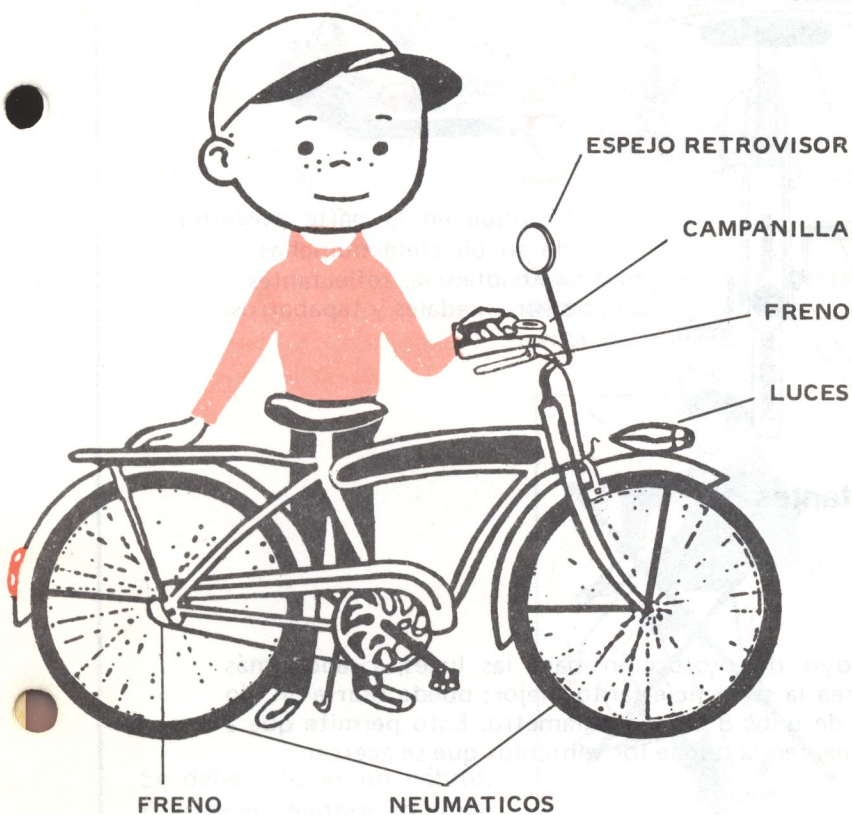
Sin embargo, a pesar de todos los beneficios que puede obtener el usuario, existe como contraposición una gran cantidad de accidentes del tránsito en la mayoría de carácter grave, que dan como resultado, lesiones incapacitantes y la muerte del conductor.

Antes de analizar algunas recomendaciones de Prevención de Accidentes para ciclistas, debemos hacer una observación que es fundamental:

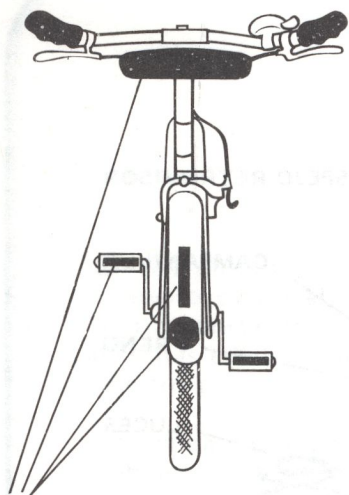
"Una bicicleta que se mueva en el tránsito general se deberá considerar igual que un vehículo motorizado".

Mantenición de su bicicleta

- 1 Mantenga su bicicleta siempre en buen estado de uso:
luces - frenos - reflectantes - campanilla - espejo retrovisor.



- 2301 -
CAMARA CHILENA DE LA CONSTRUCCION
CENTRO DOCUMENTACION



2

Coloque en la parte posterior de su bicicleta huinchas autoadhesivas reflectantes: sillín - pedales y tapabarros.

Reflectantes

Son apoyo de protección para las luces, cuando más grande sea la superficie tanto mejor; puede usarse un ojo de gato de unos 8 cms. de diámetro. Esto permite que a Ud. lo vean en la noche los vehículos que se acercan.

Cómo conducir sus bicicleta



Guíe siempre por el costado derecho de la calzada, cerca de la acera.



Se deberá hacer un hábito, el circular siempre en línea recta, no zigzagueando; gire sólo la cabeza hacia atrás para ver los vehículos que lo alcanzan.



Respete las señales de tránsito igual que otros vehículos, transite en el sentido que indican los letreros.



Si se trata de una intersección donde existe un disco PARE, deténgase.

Un vehículo mayor puede que no lo respete y Ud. sufrirá las consecuencias más graves.

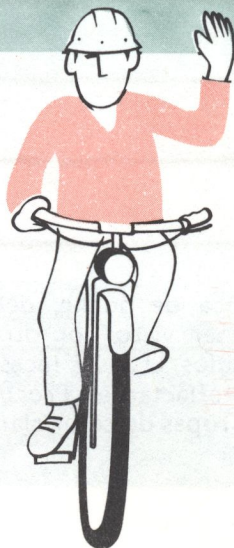
Evite llevar pasajero, ya que puede perder el equilibrio. Si lleva bultos o paquetes, éstos no deberán impedirle una buena visión y llevar las manos en el manubrio.

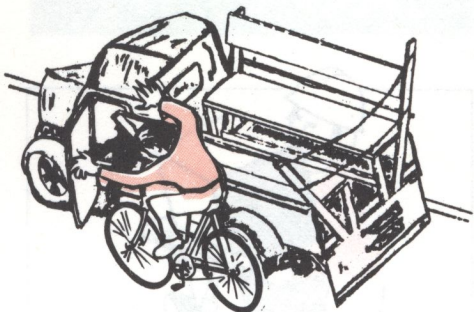


Derecho a paso

En las intersecciones se debe tener presente que los vehículos que van a la derecha tienen preferencia y también los peatones.

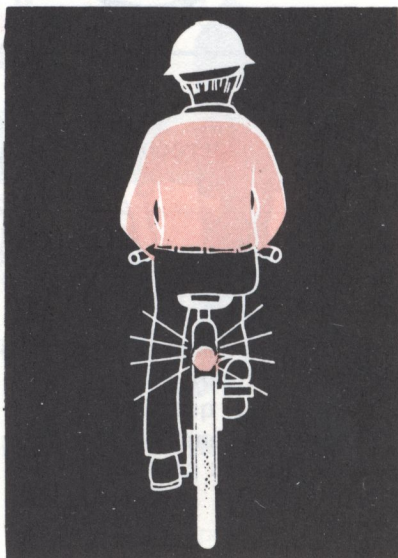
Señalice con el brazo cuando vié o desee cambiar de pista.

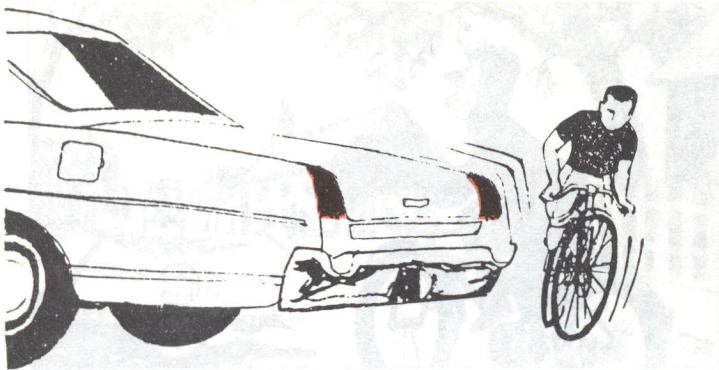




Tome precauciones al adelantar a un vehículo detenido o por detenerse, su conductor al abrir la puerta puede golpearlo o Ud. chocar contra la puerta.

Si conduce de noche, debe ver y ser visto por otros vehículos. Use sus luces y elementos reflectantes. Procure usar ropas de color claro.





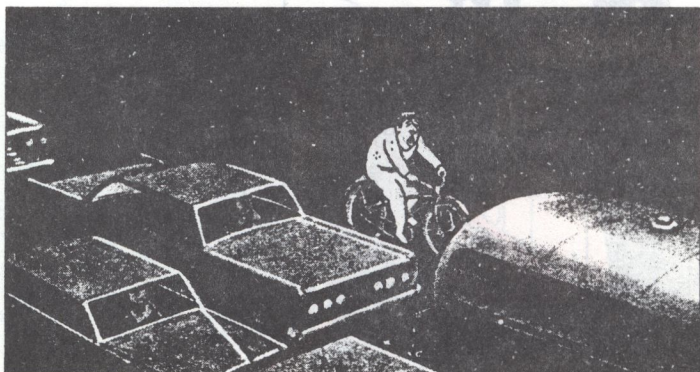
Tenga especial cuidado con los autos y camiones que salen de las playas de estacionamiento o centros comerciales.



Si varios ciclistas van en la misma dirección, deben circular en formación "FILA INDIA", nunca en grupo de dos o más, ya que el conductor de un vehículo puede juzgar mal la distancia entre su vehículo y el grupo de ciclistas y los atropelle.



Hay que estar atento a los niños que corren detrás de una pelota; niños en bicicleta; adultos que salen entre vehículos estacionados y los que salen de su estacionamiento sin señalizar.



El circular en la dirección del tránsito reduce la diferencia de velocidad relativa entre el ciclista y el vehículo que está en movimiento y por lo tanto se reduce la violencia del impacto en el caso que ocurra un accidente.

**No conduzca si usted
no se encuentra en buenas
condiciones físicas.**





0006398



Autor.: Material de Seguridad

Título: Seguridad para Ciclistas

Nº top.: 2301. c. 1