



La seguridad en dos ruedas: hay que tomar precauciones

Por Natalie McGill

Una bicicleta puede ser una alternativa para no ir en automóvil al trabajo, una manera de mantenerse activo o de llegar rápido a la casa de un amigo.

Sin embargo, sea usted un experto o un novato en esta actividad, seguir las normas de seguridad para ciclistas garantizará que llegue a su destino sano y salvo.

El equipo de la bicicleta y la vestimenta que use, de los pies a la cabeza, pueden ayudar a prevenir lesiones e incluso la muerte.

Para prevenir las lesiones, debe efectuar una serie de controles de seguridad antes de empezar a pedalear. Los ciclistas deben verificar primero los signos vitales de la bicicleta, como la presión del aire de los neumáticos, la cadena y el sistema de frenos, dice Laura Sandt, MRP, subdirectora del Centro de Información para Peatones y Ciclistas de la Universidad de Carolina del Norte - Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras.

Al manejar una bicicleta, el equipo juega un papel tan importante en la seguridad como las habilidades del conductor.

Sandt recomienda que los ciclistas tengan una buena iluminación. Muchos estados exigen que haya una luz en la parte frontal de la bicicleta y un reflector en la parte posterior, como mínimo,



>> Para más información sobre la seguridad de los ciclistas, visite www.nhtsa.gov/bicycles

explica. Asimismo, se recomienda tener una luz parpadeante, además de un reflector trasero para que el ciclista sea aún más visible. Pero la vestimenta visible también es importante.

“Muchos ciclistas optan por ponerse ropa reflectante,” dice Sandt. “Hay estudios que demuestran que usar material reflectante para vestirse, por ejemplo, en la pierna, llama la atención de los conductores más que un elemento fijo, como la parte trasera del asiento.”

Antes de salir, debe llevar consigo algunas otras cosas.

Recuerde tener siempre una identificación para que, en caso de accidente, la persona que le ayude a obtener atención médica sepa quién es y cómo ponerse en contacto con su familia y amigos, recomienda Sandt.

Otras provisiones que deben considerarse para los viajes más largos son bocadillos, protector solar y un poncho impermeable.

Por su seguridad y la de los demás, hay también diferentes reglas que deberá seguir según la ruta que recorra en bicicleta. La cortesía es clave en los caminos y sendas sin tráfico vehicular. Es probable que comparta esa senda con caminantes, corredores y patinadores, explica Sandt.

“Reducir la velocidad alrededor de otros usuarios puede ser una muestra de cortesía,” dice Sandt. “Y hacer sonar una campanilla, tocar una bocina o dar un grito sirve para avisarle a alguien que usted viene detrás.”

También es importante prestar atención a las señales de tránsito que indican que baje la velocidad o que siga una dirección determinada. Además, los ciclistas deben tener precaución en las sendas que se intersectan con el tráfico.

Si anda en bicicleta en una ciudad, recuerde que muchas leyes estatales establecen que las bicicletas se consideran vehículos como los automóviles con quienes podría compartir la calle, añade Sandt.

Los ciclistas deben respetar los mismos semáforos y señales de tránsito que los automóviles. Algunas ciudades pueden no permitirle que ande en bicicleta por la vereda, que puede ser igual de insegura si está llena de peatones y entradas para autos, explica.

En las calles y ciclovías de las ciudades, los ciclistas deben recordar utilizar señales de mano para comunicarles a los ciclistas y conductores hacia dónde se dirigen.

“Una de las cosas que les recomendamos a los ciclistas es que estén especialmente alerta al cruzar intersecciones,” afirma Sandt. “Los datos sobre accidentes realmente nos demuestran que la mayoría de las colisiones con bicicletas suceden en las intersecciones y entradas para autos, cuando el conductor de un vehículo motorizado dobla.”

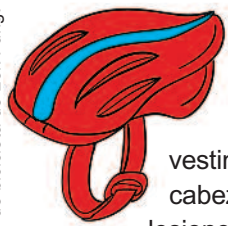
Algunos comportamientos, como escuchar música con audífonos deben evitarse, ya sea en una senda o una calle de ciudad. Los ciclistas dependen del oído y la vista para notar los indicios de peligro, como automóviles que vienen detrás.

“Al ponerse audífonos, se bloquea uno de los sentidos clave necesario para evitar una colisión,” explica Sandt.

Después de haber andado en bicicleta, recuerde beber agua y comer algo para recuperar la energía que perdió durante la actividad.



Fotos e ilustraciones cortesía de iStockphoto. Ilustraciones de accesorios de bicicleta de Lok Fung.



Usar casco es esencial

El casco es clave para la seguridad de los ciclistas, afirma Sandt. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras, usar casco habitualmente al andar en bicicleta reduce el riesgo de sufrir lesiones cerebrales en un 88 por ciento y el riesgo de lesiones en la cabeza en un 85 por ciento.

El casco debe posicionarse en la parte superior de la cabeza para proteger la frente y no estar inclinado hacia atrás, aclara Sandt.

Para que un casco tenga el calce adecuado no se debe poder introducir más de dos dedos entre las cejas y la parte superior del casco. Tampoco debe poder introducir más de dos dedos entre la barbilla y el barbiqueste del casco.

“Es mejor que el barbiqueste esté lo suficientemente ajustado como para que el casco no se caiga si se produce un impacto,” explica Sandt.

