

GUÍA DE CONVIVENCIA DE Y BICICLETAS AUTOMÓVILES

Bicicleta, libertad, salud y buen humor
se encuentran en armonía

La bicicleta evoca en todas partes una misma imagen de libertad y entusiasmo,
y despierta igual simpatía en todos los países del mundo





1

La bicicleta encabeza la clasificación de eficiencia energética de los distintos medios de transporte. Es la mejor opción para recorridos de menos de 7 km y un buen complemento del transporte público para los trayectos más largos. El bajo coste de adquisición y mantenimiento de una bicicleta, junto a su autonomía, le concede una gran ventaja respecto a otros vehículos.

La bicicleta contribuye a mejorar la calidad de vida, es saludable, no contamina y tiene numerosas ventajas tanto para los usuarios como para el resto de la sociedad, ya que ayuda a reducir la congestión en las ciudades y a hacer el tráfico más seguro y fluido, así como a la mejora de la salud física y mental: pedalear 30 minutos al día reduce el riesgo de infarto, combate la obesidad y es un eficaz anti estrés, pues favorece la sociabilidad, frente a los conflictos que suelen generarse en el tráfico motorizado. Los desplazamientos en bici pueden ser agradables paseos en los que podemos disfrutar de un abanico de sensaciones.

Esta guía te va a permitir conocer las numerosas posibilidades que ofrece la bicicleta. Aquí encontrarás algunos consejos para circular con seguridad, tanto por la ciudad como por la carretera, por el campo o la montaña. La movilidad la configuramos entre todos a través del modo en el que nos desplazamos. Que este modelo de movilidad sea sostenible no solamente depende de las Instituciones sino también de lo que hacemos cada uno de nosotros.

- Es un medio de transporte no contaminante: no produce gases tóxicos que afecten a la capa de ozono o contribuyan al efecto invernadero ni a la lluvia ácida.
- No produce contaminación acústica.
- Ocupa mucho menos espacio que los automóviles tanto en su desplazamiento como en la superficie que necesita para estacionarse.
- Un uso mayoritario de las bicicletas mejora la imagen de una ciudad y también mejora tu economía por ser el medio de transporte más barato.



3

→ El carril bici en Huesca ha sido diseñado para un uso lúdico, por lo que para los desplazamientos habituales es preferible usar la calzada, ya que en el carril bici suele haber peatones o ciclistas de corta edad. Un carril bici pintado en una acera no deja de ser una acera.



Los ciclistas más novatos deberían usar los carriles bici hasta tener la pericia suficiente para circular por la calzada. En el centro de Huesca no hay carriles bici, por lo que intentaremos evitar las calles más rápidas y circularemos atentos y manteniendo la calma ante la presencia de otros vehículos.

→ En los carriles bici de uso compartido con el peatón, este último siempre tiene la prioridad de paso. Respétala.



→ Los pasos de peatones, pintados en la calzada, son espacios habilitados exclusivamente para el cruce de los peatones. Por tu seguridad, no cruces la calzada montado sobre la bici: además de que está prohibido, corres un serio riesgo de ser atropellado. Apéate de la bici y crúzalos andando.

→ Comportate con los demás como te gusta que se comporten contigo, es decir, con amabilidad y respeto. El incumplimiento de las normas de circulación, puede conllevar sanciones estipuladas por la Dirección General de Tráfico o por las Ordenanzas Municipales.

→ Recuerda que en cualquier momento puede aparecer un peatón (sobre todo un niño) de entre los coches aparcados.

→ Cuando circules por espacios peatonales, evita pasar muy cerca de los peatones. Si te has de cruzar con ellos hazlo por detrás.

→ Si hay mucha densidad de peatones no dudes en bajarte de la bicicleta y seguir andando entre ellos.

→ Cuando se circula en bicicleta, el respeto escrupuloso a los peatones es la mejor fórmula para que te respeten.

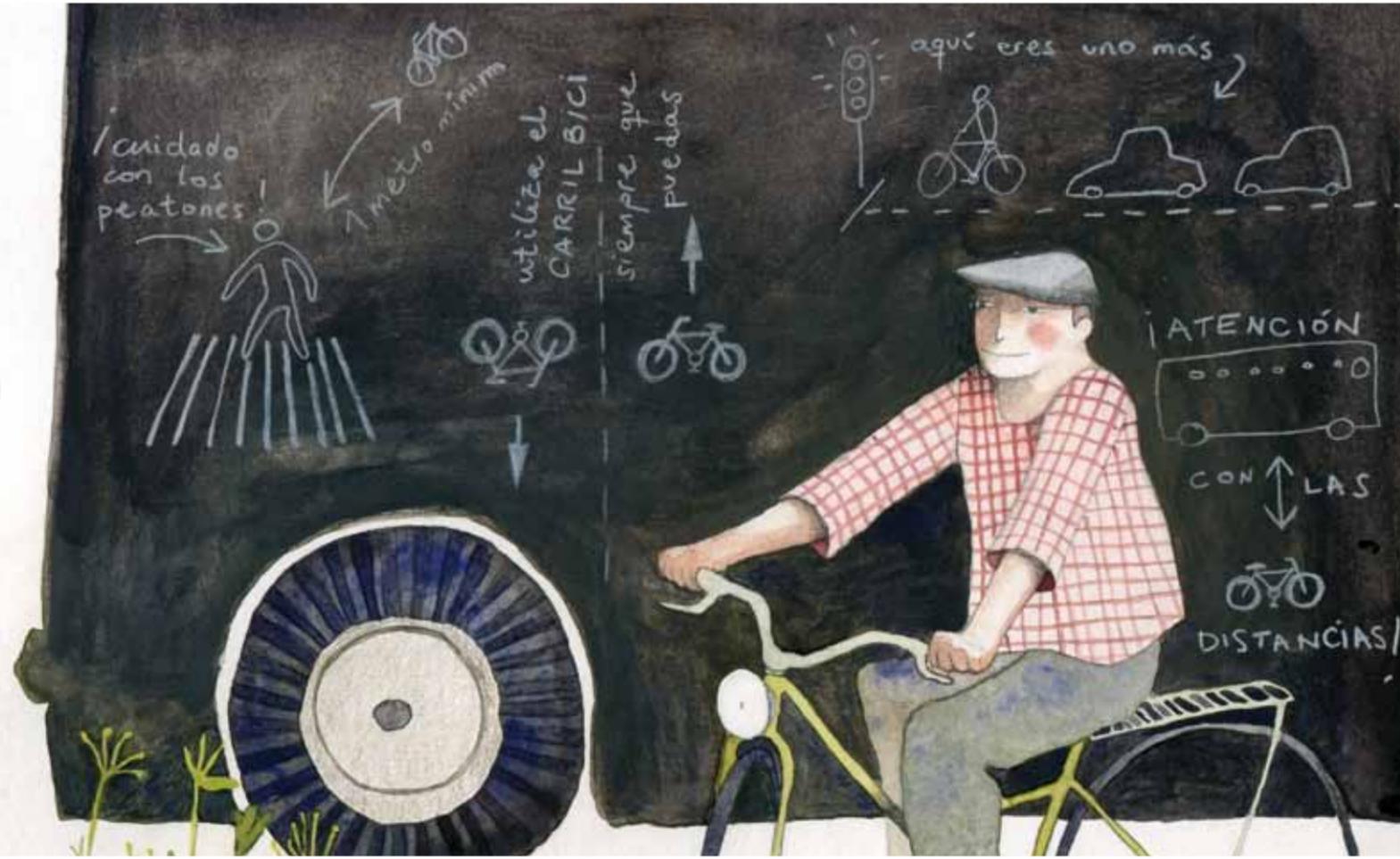


4

- Circula con prudencia y respeta las normas de circulación. A efectos legales eres un vehículo y las infracciones conllevan sus respectivas sanciones. Defiende tu espacio en la calzada: tienes el mismo derecho a circular que cualquier vehículo motorizado. Recuerda que circular por la acera, además de ser una falta de educación, está absolutamente prohibido. Si tienes que transitar por una acera, apéate de la bici y camina.
- En zonas de uso compartido con el peatón adecúa tu velocidad a la presencia de peatones: advierte de tu presencia y guarda una distancia mínima de un metro al pasar junto a ellos.

- Circula por el centro del carril, manteniendo una distancia prudencial con la acera y con los coches aparcados. Una puerta que se abre o un peatón que baja de la acera te pueden obligar a hacer un movimiento brusco o provocarte una caída. Facilita el ser adelantado por otros vehículos.
- Siempre que sea posible circula por calles tranquilas. Si el carril por el que circulas está lleno de obstáculos o de coches aparcados, circula en línea recta por el siguiente porque circular en zig-zag es muy arriesgado.

- Cuando te tengas que parar en un semáforo, ocupa el centro del carril. Si te colocas a la derecha de los vehículos que esperan puede ser que no te vean al arrancar. Si circulas detrás de un coche, has de mantener la distancia de seguridad, ya que puede frenar de forma brusca. Así también podrás evitar encontrarte por sorpresa con obstáculos o desperfectos en la calzada.
- No circules en el entorno de autobuses o camiones, ya que es posible que no te vean y tengas un desagradable accidente con ellos. En los cruces, incluso si tienes preferencia de paso, cerciérate de que puedes cruzar con seguridad.



4



→ Circular entre coches es peligroso además de que está prohibido. Al adelantar lo haremos por la izquierda y con atención a los posibles cambios de dirección, por ejemplo, en las proximidades de un cruce.

→ Si dejas la bici en la calle, protégela de los robos con un buen candado de U y sustituye los cierres rápidos por sistemas seguros que eviten el robo de sillín y de ruedas.

→ Antes de realizar cualquier cambio de dirección señala con antelación y claridad. Cérciorate de que el vehículo que llevas detrás se ha percatado de tu señalización.

5

PRESENTACIÓN // BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD DEL USO DE LA BICICLETA // CICLISTAS // LA BICI EN LA CIUDAD
// LA BICI EN EL CAMPO Y LA MONTAÑA // LA BICI EN LA CARRETERA // LOS AUTOMÓVILES Y LA BICI // MANTENIMIENTO Y EQUIPAMIENTO



→ En Internet puedes encontrar webs especializadas en BTT, donde podrás descubrir rutas en la comarca.

→ Al salir de casa recuerda llevar una bolsa para los utensilios y herramientas más necesarias, como cámara, parches, llaves, y bomba de aire.

→ Controla la velocidad y vigila especialmente en los tramos con poca visibilidad. Ten en cuenta que puede haber otras personas en el camino que utilizas. Cede siempre el paso a caminantes y animales.

→ Evita las derrapadas en los descensos, esta práctica destroza la cubierta vegetal de la tierra y provoca erosión. Si tienes que abrir una cancela, ciérrala

después de pasar. No arrojes desperdicios, especialmente colillas. No pises los sembrados, no abandones el camino o sendero, ya que puedes destruir el ecosistema. No hagas ruidos innecesarios. En definitiva respeta la flora y la fauna.

→ Si sales solo, es conveniente comunicar a alguien la ruta que vas a seguir. No olvides llevarte el teléfono, te puede ser de gran ayuda en caso de que sufras algún contratiempo.

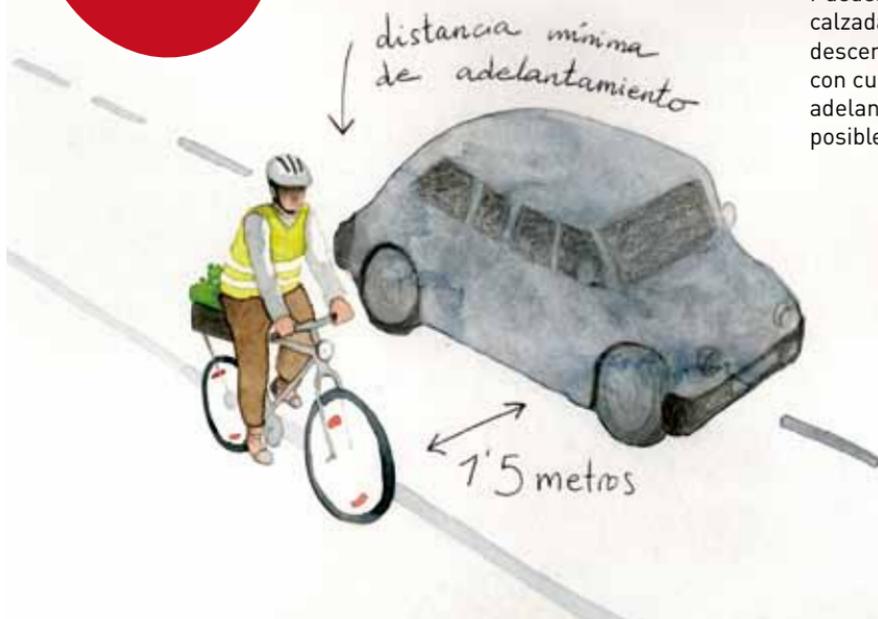


6

→ En la carretera circula, no compitas. Usa el arcén si lo hay, pero sin circular demasiado cerca del borde. Puedes usar tu lado de la calzada que necesites en descensos prolongados con curvas. Facilita los adelantamientos cuando sea posible.

→ Evita la formación de grandes pelotones, es mejor circular en grupos pequeños distantes entre sí, para facilitar ser adelantados. Puedes circular en paralelo para ser más visible desde lejos. Es conveniente vestir ropa de colores vivos, incluso con prendas reflectantes.

→ En caso de parada, procura salirte de la calzada y permanecer en un lugar seguro. Señaliza las maniobras, como en ciudad.



→ Circular a «rueda» es ventajoso, pero tendrás que estar muy atento para evitar colisiones.

→ En caso de accidente con un tercero, peatón o automovilista, es conveniente avisar a la Policía Local o a la Guardia Civil para que levante un atestado que nos sirva para ejercer nuestros derechos así como responder adecuadamente ante posibles responsabilidades.

→ El casco es obligatorio. De noche tanto en carretera como en ciudad y al paso de túneles debes llevar una luz delantera blanca y otra trasera roja, además de un chaleco reflectante en el caso de los túneles.

7

PRESENTACIÓN // BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD DEL USO DE LA BICICLETA // CICLISTAS // LA BICI EN LA CIUDAD // LA BICI EN EL CAMPO Y LA MONTAÑA // LA BICI EN LA CARRETERA // LOS AUTOMÓVILES Y LA BICI // MANTENIMIENTO Y EQUIPAMIENTO

→ Cuando adelantes a un ciclista o a un grupo de ellos, recuerda que debes ocupar parte o la totalidad del carril contrario, incluso aunque haya línea continua, guardando al menos una distancia lateral de 1,5 metros. Además, cuando varias bicicletas circulen en grupo debes considerarlas como si fueran un único vehículo.

→ Cuando circules por carreteras de montaña y con curvas, recuerda que a la salida de una curva te puedes encontrar un ciclista. Por tanto, modera la velocidad; los ciclistas circulan mucho más lento, Espera a tener visibilidad para hacer el adelantamiento.

→ Tanto en la ciudad como en la carretera, recuerda que el ciclista no puede circular en una línea recta perfecta. Una piedra, un golpe de viento o un bache pueden hacer que se desvíe de su trayectoria. Cuando circules detrás de un ciclista respeta la distancia de seguridad, puede tener una caída o cualquier otro imprevisto.

→ Al abrir la puerta de tu coche asegúrate de que no se acerca ninguna bicicleta, pues podrías causar un grave accidente. No adelantes a ningún vehículo si una bicicleta se acerca en sentido contrario pues podrías entorpecer su circulación.

→ Sé consciente de que en la ciudad la bicicleta debe tener preferencia en general sobre los automóviles. Por dos motivos: porque es un vehículo más frágil y porque es un modo de transporte que debe ser privilegiado por sus ventajas para la comunidad, incluida una mayor fluidez en el tráfico.

→ Pon a punto el motor de tu automóvil y controla el nivel de emisiones. La contaminación atmosférica ensucia el aire que respiramos y provoca graves enfermedades respiratorias y cardiovasculares a todo el mundo, incluidos los conductores.

→ Si eres conductor de motocicleta o ciclomotor, ten en cuenta que no puedes circular por los carriles bici: no se construyeron para las motos. Si no sabes donde aparcar tu automóvil, nunca lo hagas en un carril bici. Tu egoísta acción puede poner en peligro a los ciclistas que circulan por él.



8

PRESENTACIÓN // BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD DEL USO DE LA BICICLETA // CICLISTAS // LA BICI EN LA CIUDAD // LA BICI EN EL CAMPO Y LA MONTAÑA // LA BICI EN LA CARRETERA // LOS AUTOMÓVILES Y LA BICI // MANTENIMIENTO Y EQUIPAMIENTO



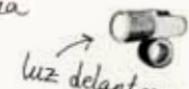
→ Antes de salir de casa, revisa los neumáticos, cadena y cambios, frenos y el apriete de tuercas y tornillos. Haz revisiones periódicas en una tienda especializada.



timbre



luz trasera



luz delantera



casco



chaleco reflectante

→ Una bici bien equipada se disfruta más: en ciudad es obligatorio disponer de timbre; unas alforjas impermeables o una cesta te permitirán llevar bultos cómodamente; un pequeño espejo te mantendrá informado de lo que hay a tu espalda sin necesidad de girarte y poner en peligro la estabilidad. Para evitar manchas de grasa, instala un cubre-platos.

→ Para un uso urbano no es necesario llevar una ropa especial, pero es recomendable llevar el casco y ropa cómoda y que no interfiera en el manejo de la bici. Las prendas transpirables y un impermeable para ciclistas te serán muy útiles para salvar el calor y la lluvia.

→ En verano la noche es muy agradable para pasear, en invierno llega muy pronto. Por ambas razones, es muy probable que a menudo circules de noche en bicicleta. Instala en tu bici dispositivos reflectantes y luces, tanto delanteras como traseras, ya sean a dinamo o a batería. Si vas por carretera utiliza el casco; si además es de noche, tendrás que vestir un chaleco reflectante.





ENLACES DE INTERÉS

- **COMARCA HOYA DE HUESCA**
www.hoyadehuesca.es
<http://senderos.hoyadehuesca.es/index.php>
- **AYUNTAMIENTO DE HUESCA**
www.huesca.es
- **CENTRAL DE RESERVAS DE ARAGÓN**
www.visitaragon.es
- **PEÑA CICLOTURISTA HUESCA**
www.alegrialaurentina.org/index.php?pid=68
- **FEDERACIÓN ARAGONESA DE CICLISMO**
www.aragonciclismo.com
- **HUESCA EN BICI**
www.huescaenbici.blogspot.com
- **LA HOYA EN BTT**
www.hoyadehuesca.huescaenbtt.es

COLABORADORES

Aula en Bici // Huesca en Bici // Policía Local de Huesca

Colabora



Ayuntamiento
de **Huesca**

Financia



hoya de huesca
Comarca Hoya de Huesca • Plana de Uesca