

02. El ciclista seguro: uso de la bicicleta y del casco



SUMARIO

- 2.01. Portada
- 2.02. Presentación
- 2.03. El futuro viaja en bici
- 2.04. Las estadísticas de accidentes en bicicleta
- 2.05. Actividad 1: debate sobre el uso del casco
- 2.06. Actividad 2: debate sobre el uso de la bicicleta
- 2.07. Consejos y normas de la DGT para los ciclistas
- 2.08. El uso del casco para los ciclistas
- 2.09. Actividad 3: trabajo colaborativo
- 2.10. Las señales manuales de un ciclista
- 2.11. Las señales de tráfico más básicas para los ciclistas
- 2.12. Elementos de la anatomía de una bicicleta
- 2.13. Actividad 4: pequeña investigación
- 2.14. Razones para usar la bicicleta
- 2.15. La evaluación



2.02. Presentación de la Unidad Didáctica

La bicicleta es un medio de transporte y de deporte muy bien aceptado y usado por la población y especialmente por los adolescentes y jóvenes como tú. Pese a todo, lo cierto es que muchas veces se accede a su uso sin tener una preparación adecuada en cuanto a estrategias, habilidades, destrezas, mantenimiento y conocimiento puntual de las normas que marca el Reglamento. Tampoco, el ciclista suele estar mentalizado, informado, formado y educado sobre las ventajas e inconvenientes que tiene el uso del casco para su seguridad y muchas veces lo rechaza con el pretexto de que molesta.

Verás en las estadísticas que son demasiadas las personas, incluidos adolescentes y jóvenes, que sufren accidentes con su bicicleta. Unas veces por los propios errores y otras por culpa de otros conductores. En ocasiones la cosa queda en un susto, otras veces en heridas graves o leves y, lamentablemente, en otras, con el fallecimiento.

Por todos estos motivos, te presentamos en esta Unidad todo lo relacionado con la bicicleta y el uso del casco, considerando que si conoces las normas y señales, si te pones el casco y si eres responsable, no solamente podrás disfrutar de tu bici, sino que además cuidarás tu salud y la vida.

EL CASCO PROTEGE AL CEREBRO Y A LA VIDA

**¿Siempre bien puesto y
abrochado!**



2.03. El futuro viaja en bici. Campaña de la DGT

La DGT promociona el uso seguro de la bicicleta como medio de transporte por medio de una campaña informativa que puedes ver en: <http://youtu.be/GMki4RbGUHQ>

"El futuro viaja en bici": claves para la convivencia es una campaña que se ha lanzado desde DGT para concienciar sobre el uso cada vez mayor de la bici, para que haya respeto entre todos los usuarios de la vía. (Duración: 3:10)



Se trata de un video divulgativo muy interesante: “El futuro viaja en bici”. Se puede ver en [Internet](#) y en los canales de [You Tube](#), [Facebook](#) y [Twitter](#) de la DGT.

Se puede participar con sus propuestas, opiniones y experiencias con la bicicleta a través del hashtag ([#futuroenbici](#)),

2.04. Las estadísticas de accidentes en bicicletas nos hablan

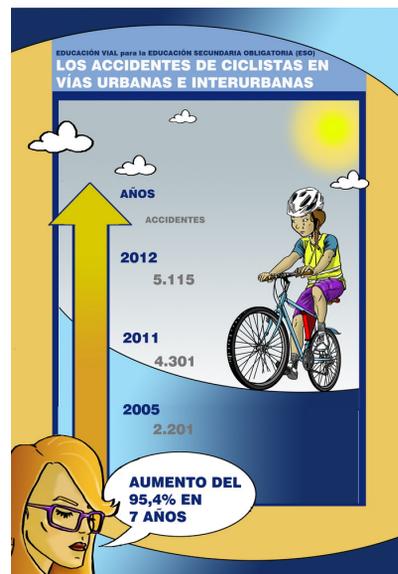
Puedes consultar todos los datos en la Web de la DGT, porque conocer los datos es conocer la realidad y la posibilidad de establecer conclusiones generales y personales, ya que, aunque no te lo creas, dentro de esas cifras podíamos haber estado nosotros.

Si no estamos concienciados y tomamos medidas preventivas para la seguridad, la posibilidad de sufrir un accidente y cargar con todas sus consecuencias entra dentro de lo posible.

¡Prevenir es invertir!

Conducir en bicicleta es una actividad que nos atrae desde la más tierna edad. Quizás porque conlleva muchos elementos satisfactorios que se mezclan como símbolo de libertad, deporte y sensaciones muy agradables.

Pese a todo, conducir una bicicleta conlleva ciertos riesgos de sufrir un accidente que casi todos solemos olvidar, no los percibimos en su justa medida o nos los saltamos a la torera pensando que eso solamente le ocurre a otros.



Conocer estos riesgos nos ayudará a conducir con mayor seguridad y a disfrutar aún más de la bicicleta y sus paseos.

Según las estadísticas, en España hay 20,5 millones de bicicletas que usan a diario tres millones de personas y parece que la cosa va en aumento. Se calcula que de los 48.000 desplazamientos que efectúan los españoles en un año a pie o en cualquier vehículo, "menos de un 2%" se realiza en bicicleta.

Los accidentes de ciclistas en vías urbanas e interurbanas han crecido más de un 95,4% desde 2005

En el año 2012, los **usuarios de biccletas** se vieron implicados en 5.150 accidentes en los que fallecieron 72 ciclistas y resultaron heridos graves 572. El 72% de los accidentes tuvieron lugar en vías urbanas, resultando heridos leves 4.362 ciclistas, el 73% del total de heridos leves.

En vías interurbanas se produjo el mayor número de fallecidos con 52 ciclistas.





Si te interesa más información, puedes hacerlo a través de este enlace: www.dgt.es/es/seguridad-vial/

2.05. ACTIVIDAD 1. Un debate actual sobre el uso del casco

¿Apuestas por el casco como medida de seguridad para todos y en todas las vías ?

Ahora se abre la posibilidad de generar un debate de opinión sobre alcance de alternativas o conclusiones entre los alumnos, sobre dos temas que pueden ser de mucha importancia e interés para ellos: el uso de la bicicleta y el uso del casco.

Desde el punto de vista de la seguridad vial, la pregunta clave puede ser:

¿Tú crees que el casco protege la seguridad de los ciclistas?

Para enriquecer las diversas posturas. Puedes buscar información para argumentar ante los compañeros y para ofrecer algunas alternativas positivas en favor del uso del casco, siempre que se use la bicicleta: ventajas e inconvenientes, posturas sobre el precio del casco, variedades de cascos y elección del mejor para la seguridad.

Se puede hacer un concurso de frases cortas o mensajes para fomentar el uso del casco. Las frases pueden ir acompañadas de dibujos. Los resultados los podremos exponer y así nos servirá para recordar.



2.06. ACTIVIDAD 2: Un debate entre todos sobre el uso de las bicicletas

Podemos elegir entre el uso de la bicicleta en la ciudad, en las vías interurbanas. También podemos hacer dos grupos y que cada uno trabaja sobre uno de los dos contenidos.





Estructura del debate:

El tema a tratar, versará sobre aspectos relacionados con la bicicleta.

- Nos agruparemos con tres o cuatro compañeros.
- Buscaremos información sobre el tema.
- Seleccionaremos los aspectos más importantes que fortalezcan nuestra opinión y argumentación.
- Presentaremos nuestra opinión al gran grupo.
- Entre todos trataremos de llegar a obtener unas conclusiones pactadas.
- Podemos hacer dibujos y murales para exponerlos.

2.07. Consejos y normas de la DGT para los ciclistas

La DGT está lanzando a la ciudadanía continuos mensajes y campañas, como el que ves en el gráfico que se te presenta, con el fin de mejorar la seguridad de los ciclistas.

Tienes que tener en cuenta algunas cosas importantes para ser un ciclista seguro:

- a. Los ciclistas son los usuarios de la vía más vulnerables y los conductores de los demás vehículos deben ser prudentes con sus conductas.
- b. Deben ir debidamente equipados y en condiciones de baja visibilidad además, circular con luces y reflectantes, porque tan importante es ver como que sean vistos por los demás vehículos.
- c. Los ciclistas deben obedecer las mismas normas que otros vehículos y siempre vigilar por la seguridad de los peatones con los que interactúan.
- d. Las luces y elementos reflectantes con los que deberá contar una bicicleta son:
 - Una luz de posición blanca en la parte delantera.
 - Una luz de posición roja en la parte trasera.
 - Un catadióptrico rojo en la parte trasera que no sea triangular.
 - Catadióptricos amarillos en los radios de las ruedas y en los pedales (opcionales).
- e. Comprenderás que es muy importante hacerse ver y por eso, también el chaleco reflectante es una buena herramienta para la seguridad.





f. Hay que ser consciente de que no circular con las luces correspondientes supone una multa de 80 euros, y hacerlo sin el chaleco reflectante correspondiente puede ser penado con una sanción de 200 euros.

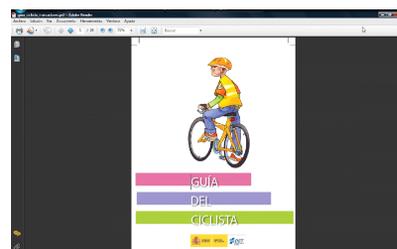
g. Conducir la bicicleta con alcohol o drogas en el cuerpo son 1000 euros y usando los cascos para escuchar música son 200.

h. Los espacios para circular se hacen más seguros, siempre que haya carril bici utilizarlo, alejados de los coches y nunca circular por las aceras.

Para ampliar toda la información y cuidar de tu seguridad, consulta siempre la **Guía del ciclista de la DGT**. Puedes hacer el link desde aquí.

2.08. El uso del casco para los ciclistas

El uso del **casco** en **bicicleta** será **obligatorio**, tanto en ciudad como en vías interurbanas, sólo para los **menores de 16 años**. Para los adultos, de momento, únicamente en las interurbanas, como hasta ahora, en la ciudad queda a la libertad de cada cual, pero lo ideal es que siempre lo llevásemos puesto todos.



Si quieres saber más, un buen estudio sobre este tema lo puedes ver en: http://es.wikipedia.org/wiki/Leyes_de_casco_de_ciclista_por_pa%C3%ADs

2.09. ACTIVIDAD 3. Trabajo colaborativo



a. Puedes buscar información sobre **cómo elegir un buen casco**. Solamente tendrás que poner en Google: “Cómo elegir un casco de bicicleta” y te sobrarán enlaces para poder utilizar.

b. En pequeño grupo, se puede realizar una pequeña investigación para comprobar el **uso del casco por los ciclistas**, bien en ciudad, en carretera o repitiéndonos para cubrir las dos variedades. Sigue los pasos de una investigación, realiza el informe y preséntalo en la clase.



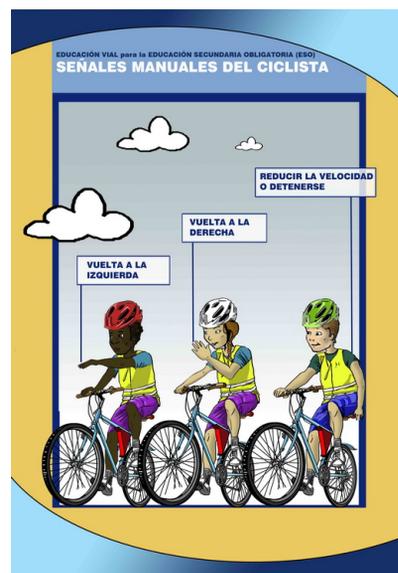
2.10. Las señales manuales de un ciclista para cambiar de dirección y para las paradas

Un buen ciclista, ya que carece de indicadores en la bici, debe aprender a señalar adecuadamente las maniobras que va a realizar. Conviene que los conductores que vienen detrás de nosotros sean advertidos de nuestras intenciones y no lo hagamos por sorpresa. Como hay que soltar una de las manos del manillar, es importante que te entrenes en una pista abierta y sin peligro para aprender a mantener bien el equilibrio. No te olvides que también has de usar adecuadamente el tráfico que viene a tus espaldas utilizando el espejo retrovisor.

1. Cambio de dirección a la izquierda: brazo izquierdo extendido, con la palma hacia abajo.

1. Cambio de dirección a la derecha: brazo izquierdo en ángulo recto con la palma hacia el frete.

2. Parar o reducir velocidad: brazo izquierdo extendido y haciendo oscilaciones de arriba-abajo.



En todos los casos, el ciclista debe ir acercándose gradualmente hacia el borde de la vía en la dirección que va a tomar o cuando va a pararse. Los cascos deben ir sujetos, dibujar los frenos...

2.11. Las señales básicas para circular en bicicleta

Si bien el ciclista siempre debe tener en cuenta todas las señales de tráfico, estas pueden ser las que se van a utilizar con más frecuencia. De ahí, lo importante de conocerlas y respetarlas.



1. Vía reservada para ciclos o vía ciclista. Obligación para los conductores de ciclos de circular por la vía a cuya entrada esté situada y prohibición a los demás usuarios de la vía de utilizarla.
2. Fin de vía reservada. Señala el lugar desde donde deja de ser aplicable una anterior señal de vía reservada para ciclos.
3. Peligro por la proximidad de un paso para ciclistas o de un lugar donde frecuentemente los ciclistas salen a la vía o la cruzan.
4. Obligatorio circular para peatones y ciclistas.
5. Distancia que debe dejar un conductor entre su coche y un ciclista.
6. Espacio o calle prohibida para circular bicicletas.
7. Carril o senda bici por donde deben circular los ciclistas.



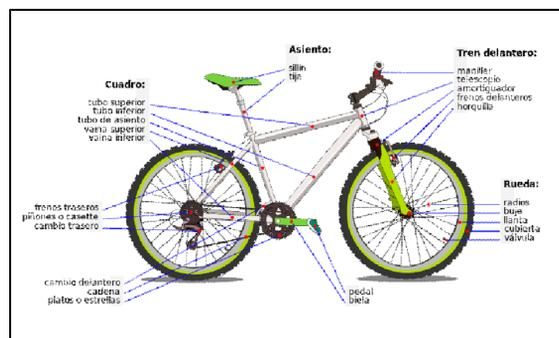
2.12. Elementos de la anatomía de una bicicleta

Siempre es bueno conocer los elementos y todo lo relacionado con la bicicleta. Si quieres conocer un monográfico sobre la bicicleta, una buena fuente de información la tienes en:

http://es.wikipedia.org/wiki/Bicicleta#Anatom.C3.ADa_de_la_bicicleta

2.13. ACTIVIDAD 4: Una pequeña investigación

Individualmente o en pequeños grupos podéis recoger información en libros, revistas o en la red, sobre la altura ideal a la que debe ir colocado el sillín de la bici, con el fin de que no haya posibles lesiones en la columna o en los músculos y que la conducción de la bicicleta sea gratificante y segura.



2.14. Razones para usar la bicicleta

Este gráfico y la idea que trasmite están sacados de la Web:

www.filatina.wordpress.com



Es posible que tú seas capaz de descubrir algunos beneficios más. Como ves, la bicicleta es un buen recurso para disfrutar, estar en forma y ayudarnos a hacer traslados económicos, ecológicos y seguros. Pero, no te olvides que siempre has de usarla con mucha responsabilidad.



2.15. La evaluación

Tenemos preparada esta prueba de evaluación para que puedas comprobar lo que has aprendido.

Nombre:

Apellidos:

Fecha:

1. Según las estadísticas ¿Cuántos ciclistas perdieron la vida en el año 2012?
2. La nueva Ley de Seguridad Vial obliga a llevar el casco en ciudad a los menores de...
3. ¿Cuántos españoles utilizamos la bicicleta?
4. Relaciona la multa que corresponda con la infracción cometida:

a. No llevar las luces de la bicicleta	1000 euros
b. Llevar puestos los auriculares	200
c. Haber consumido alcohol/drogas	80
d. No llevar el chaleco reflectante	200
5. Relaciona lo que corresponda referente a la señalización manual del ciclista:

a. Mano izquierda estirada y oscilando	1. Giro a la derecha
b. Mano izquierda estirada	2. Que voy a parar
c. Mano izquierda en ángulo recto	3. Giro a la izquierda
6. Escribe cinco razones o ventajas para usar la bicicleta:
 -
 -
 -
 -
 -

7. Escribe el significado de esta señal de tráfico:



8. Comenta brevemente las ventajas que tiene para la salud del ciclista utilizar correctamente el casco.

