

# Consejos útiles para ciclistas

1- Usa siempre el casco. Aunque no te va a salvar la vida en un atropello, sí lo puede hacer en una caída fortuita.

2- Respeta y sé respetado. El ser respetado no dependerá mucho de ti, pero tú debes respetar siempre las normas de tráfico como si fueras un vehículo más. Lamentablemente hay alguno que parece que sale en bicicleta para demostrar al resto que se salta más semáforos que nadie. Esos son los que nos dan un poco de fama al resto.

También conviene que señalices tus maniobras con los brazos; especialmente en las rotondas.

3- Intenta salir en grupo. Ventajas de ir acompañado:

Protección frente a los automóviles. Suelen respetar más a los pelotones que a los ciclistas en solitario.

Posible socorro en caso de caída.

Tienes testigos en caso de que alguien no te respete. Si vas solo, la cosa queda en un "tu palabra contra la mía".

4- Llevas siempre las de perder. La prioridad es relativa. Siempre que llegues a un cruce, por mucha preferencia que tengas, estate atento a lo que pueda pasar.

5- Elige carreteras con poco tráfico, y con arcén ciclable. Cuantos menos coches te adelanten, menor posibilidad de accidente.

6- La carretera no es una pista de competición. Resulta lamentable ver a veces a dos o más ciclistas lanzando sprints o picándose en mitad de una carretera o de una calle muy transitada. Si quieres echar alguna carrera, apúntate a alguna de cicloturistas, que se celebran con mucha frecuencia.

7- No sueltes las manos del manillar. Si has llegado a tu "meta", con levantar el puño es suficiente. Y si te quieres sacar comida del maillot, es mejor pararse que exponerse a dar un bandazo.

8- No te pongas detrás de ningún vehículo a motor. Guarda la distancia de seguridad, porque puede dar algún

frenazo brusco o puede haber en la carretera algún obstáculo que tú no puedes ver. Ha habido muchos ciclistas profesionales que se han estrellado contra el coche de algún equipo por querer seguir su estela para enlazar con el pelotón.

9- No laves walkman ni en general cualquier cosa que pueda distraer tu atención. Si llevas teléfono móvil, llévalo apagado.

10- Circulación en paralelo: Sobre este tema hay división de opiniones. Hay quien se siente más seguro circulando en paralelo. Otros prefieren ir en fila india. En cualquier caso, intenta ir como más seguro te sientas.

11- Intenta destacar sobre el paisaje. Trata de llevar ropa de colores vistosos, y si sales de noche ve bien dotado de aparatos luminosos.

12- Comprueba bien el estado de tu bicicleta antes de cada salida. Conozco más de un caso de ciclistas a los que se les ha salido la rueda delantera en un bache, con el consiguiente accidente.

13- Ve identificado. En caso de accidente, será muy útil que lleves encima el DNI o fotocopia y lleves apuntado en algún lugar visible un teléfono al que llamar.

14- No salgas en días extremadamente malos. La lluvia, la nieve o el viento son un factor más de peligrosidad que hay que evitar.

15- Ojo con los animales. Extrema tus precauciones cuando veas un perro. En cuanto a vacas o caballos, aunque no suelen hacer nada, no conviene pasar pegado a ellos.

16- No pases rozando a ningún coche que esté aparcado. En el momento menos esperado pueden abrir alguna puerta o pueden arrancar de improviso.

17- No te la juegues en los descensos. Los ciclistas profesionales, por jugársela, pueden ganar un Tour, y además tienen la carretera cortada al tráfico. Pero tú si te la juegas, no tienes nada que ganar y mucho que perder.

## España, uno de los países con más muertes de ciclistas

Las estadísticas de los accidentes mortales en bicicleta desde 1988 arrojan unas cifras totales de 1.079. Por un lado, cabría hablar de esperanza, ya que han bajado ostensiblemente desde principios de los 90; pero por otro no conviene olvidar que somos uno de los países europeos con más muertes de ciclistas al año.

Los datos, según la DGT son:

Año	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Muertes	145	180	160	152	173	145	152	123	102	116	113	118
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Según estos datos, desde 1988 hasta 1994 las cifras no bajaban de los 150 y desde 1995 se sitúan alrededor de 120 muertes.

Eso, según se indica en la web del ciclista, sin contar con los accidentes en los que hay heridos graves o leves. El número de ciclistas heridos en un año es aproximadamente 2200, unos 6 diarios. Algunos de estos accidentes dejan graves secuelas, tanto físicas como psicológicas, y lo que es peor, cuando la causa se debe a un conductor, no suele pagar su falta. Incluso la DGT deja bastante de lado algunos de nuestros problemas, ya que por ejemplo, según sus estadísticas, menos de 100 conductores al año realizan adelantamientos a ciclistas a gran velocidad sin respetar el metro y medio. ¿A qué se debe esta irrisoria cifra? Pues porque la DGT sólo cuenta las denuncias puestas. Es evidente que la mayoría de nosotros no nos tomamos la molestia de tomar la matrícula de cada coche que no nos respeta, porque sino nos tiraríamos todo el día anotando números y letras".

Vicente Mares

