

En una ciudad como Madrid con escasa y deficiente infraestructura ciclista ...

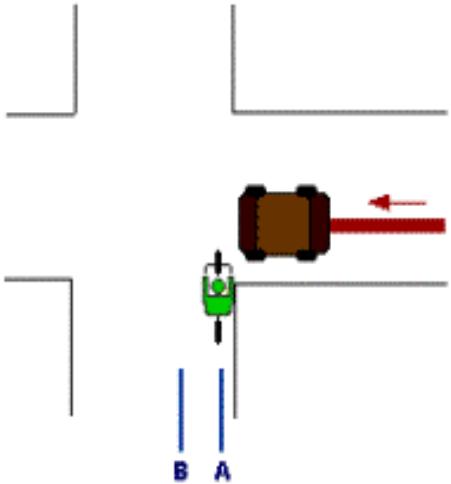
# CÓMO CIRCULAR EN BICICLETA POR UNA CIUDAD DE COCHES

(ciclismo defensivo)

**Cómo prevenir diez  
situaciones arriesgadas**



Adaptación del texto *How to not get hit by cars*, de Michael Bluejay, [www.bicyclesafe.com](http://www.bicyclesafe.com)



## EL CRUCE POR LA DERECHA

Un coche sale de una calle lateral, de un aparcamiento o de un acceso por la derecha

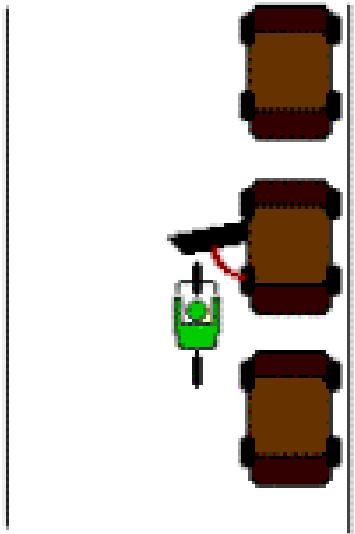
### ¿CÓMO LO EVITO?

**Usa una luz delantera**

**Toca el timbre.** O , grita “jeh!”

**Reduce la velocidad.** Si no puedes tener contacto visual con el conductor

**Colócate a la izquierda.** Cuando el conductor mira la carretera para comprobar el tráfico, no mira a la trayectoria de la bici o a la zona más cercana al bordillo; busca otros coches EN EL CENTRO del carril.

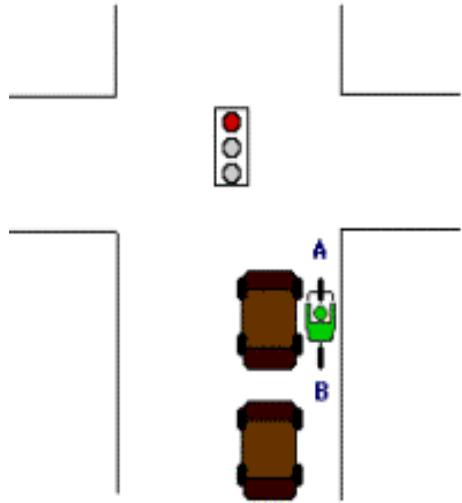


## LA PUERTA

Un conductor abre la puerta derecha delante de ti. Tú te diriges justo contra ella si no puedes parar a tiempo.

## ¿CÓMO LO EVITO?

**Circula suficientemente por la izquierda:** centro del carril – Tienes derecho



## SEMÁFORO EN ROJO

Paras a la derecha de un coche que está esperando en un semáforo en rojo o en un stop. No te puede ver. Cuando el semáforo se pone verde avanzas, y entonces el coche gira a la derecha directo contra ti

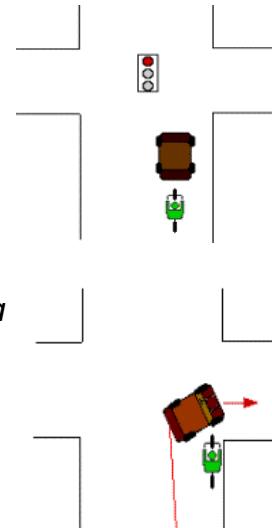
## ¿CÓMO LO EVITO?

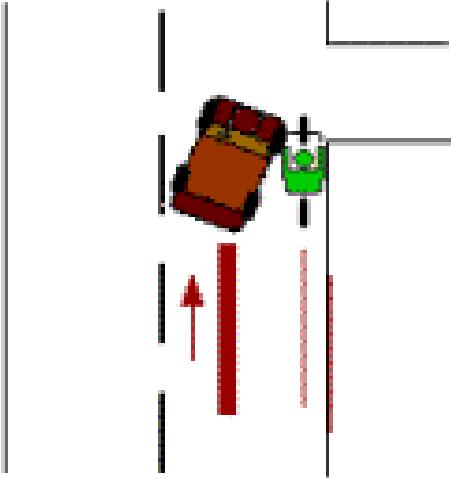
*No pares en el ángulo muerto:*

*O delante (A) o detrás (B)*

*Si te sitúas delante, intenta salir un poco antes (cerciórate antes) para adelantarte a sus maniobras y asegurarte que ven por donde vas (Salida anticipada)*

*LOS AUTOMOVILISTAS NO USAN EL INTERMITENTE*





## EL GIRO A LA DERECHA

Un coche te adelanta e intenta girar a la derecha enfrente de ti, o directamente contra ti

Estás adelantando a un coche que va lento (incluso a otra bici) por la derecha, cuando de repente gira a la derecha contra ti al intentar aparcar o entrar en un acceso o calle lateral.

## ¿CÓMO LO EVITO?

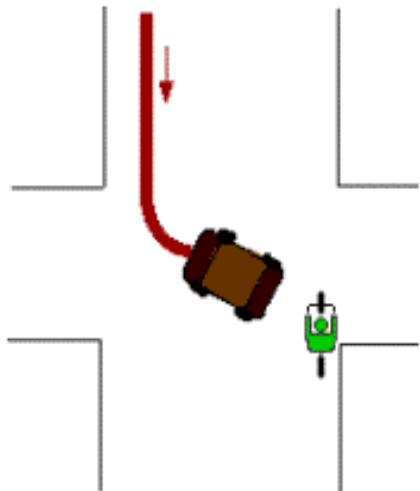
**No circules por la acera.** Cuando sales de la acera para cruzar la calle eres invisible para los conductores. Te arriesgas a un atropello si lo haces.

**Circula por la izquierda o por el centro del carril que ocupas**

**Mira por el espejo o gira la cabeza antes de acercarte a una intersección.** Asegúrate de mirar bien *antes* de llegar a la intersección. Cuando estés ya atravesando el cruce, necesitarás prestar atención a lo que tengas *enfrente* de ti.

**No adelantes por la derecha.**

**Mira para atrás antes de girar a la derecha**



## EL CRUCE A LA IZQUIERDA

Un coche que viene hacia ti gira a su izquierda enfrente de ti o directamente contra ti. Esta situación es parecida a la número 1 más arriba.

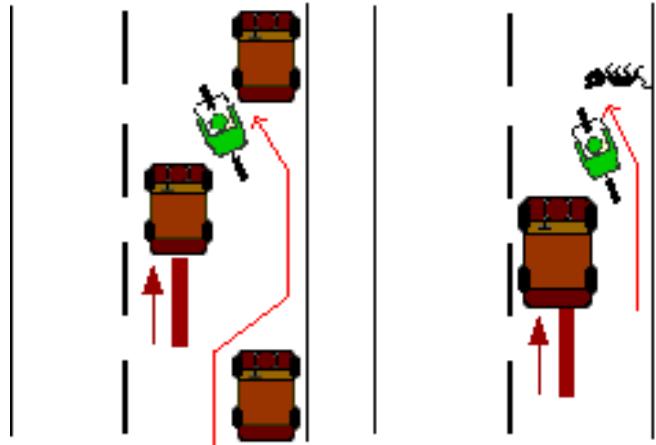
## ¿CÓMO LO EVITO?

**No circules por la acera.** Cuando sales de la acera para cruzar la calle, eres invisible para los coches que están girando.

**Usa una luz delantera.**

**Lleva reflectantes de noche,**

**Reduce la velocidad.** Si no puedes tener contacto visual con el conductor (sobre todo por la noche), reduce la velocidad tanto como puedas para parar si es necesario.



## EL ATROPELLO POR DETRÁS

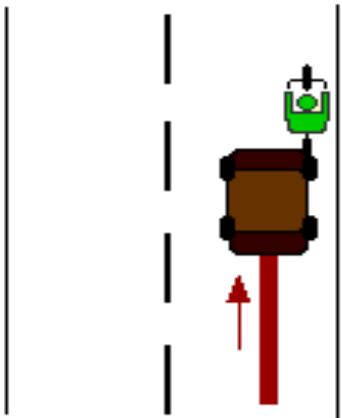
Inocentemente, te echas un poco a la izquierda para esquivar un coche aparcado o cualquier otro obstáculo en la calzada; entonces te golpea un coche por detrás.

## ¿CÓMO LO EVITO?

**No te muevas a la izquierda sin comprobar tu espejo o mirar primero hacia atrás.** A algunos automovilistas les gusta adelantar ciclistas a una distancia de centímetros, así que moverte inesperadamente aunque sea una pizca hacia la izquierda te puede colocar en la trayectoria de un coche.

**No circules por una zona de aparcamiento aunque no haya coches aparcados.**

**Valora usar un espejo en el manillar.**



## EL ATROPELLO POR DETRÁS (2)

Un automóvil choca contra ti por detrás.

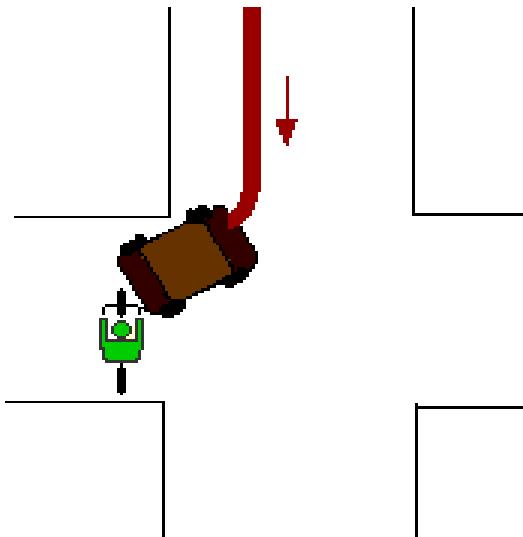
### ¿CÓMO LO EVITO?

#### Usa luz trasera

**Escoge calles anchas.** Circula por calles anchas cuyo carril sea tan ancho que quepan cómodamente un coche y una bici juntos. Así un coche puede adelantarte y no chocar contigo, aunque no te haya visto!

**Escoge calles con tráfico lento.** Cuanto más despacio vaya un coche más tiempo tiene el conductor para verte. Son más aconsejables las calles secundarias. Investiga cómo realizar tus trayectos por este tipo de calles.

**Utiliza las calles pequeñas durante los fines de semana.** El peligro de circular los viernes y los sábados por la noche es mucho mayor que otras noches porque hay gente que conduce borracha. Si circulas en una noche de fin de semana, asegúrate de ir por calles secundarias antes que por calles principales.



## EL GOLPE DEL PASO DE PEATONES

Vas circulando por la acera, cruzas la calle por un paso de peatones y un coche gira a la derecha directo contra ti  
Los coches no se esperan una bicicleta en el paso de peatones por lo que debes tener mucho cuidado para evitar esta situación.

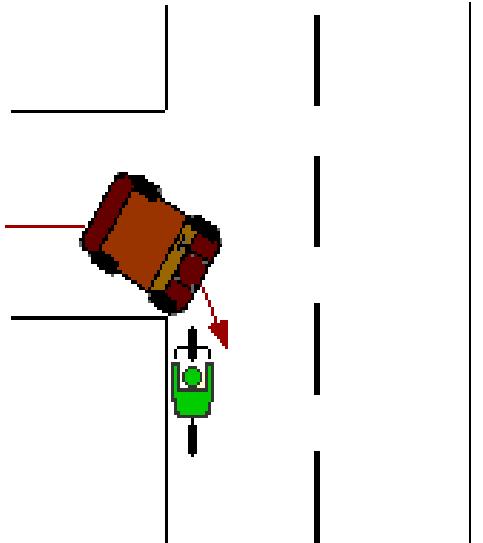
## ¿CÓMO LO EVITO?

**Si circulas por la noche, usa luz delantera**

**Reduce la velocidad.** Lo suficiente para que seas capaz de parar si es necesario.

**No circules por las aceras.** Si pese a ello circulas por ellas, que sea despacio, a ritmo de paso de peatón, y de forma EXTREMADAMENTE cuidadosa, SOBRE TODO al cruzar la calle.

.



## EL CHOQUE DE LA DIRECCIÓN CONTRARIA

Vas circulando a contramano (contra el tráfico, por el lado izquierdo de la calle). Un coche gira desde una calle lateral, acceso o aparcamiento, directo contra ti.

### ¿CÓMO LO EVITO?

No circules en dirección contraria (o contramano) a no ser que esté expresamente permitido para bicicletas

Circular en dirección contraria puede parecer una buena idea porque puedes ver los coches que te adelantan pero no lo es. Estas son las razones:

1. Los coches que salen de los accesos, aparcamientos y calles que cruzan (enfrente de ti y por la izquierda), y que están girando hacia la derecha en tu calle, no esperan que haya tráfico en dirección contraria. No te verán y se estrellarán contra ti.
2. ¿Cómo piensas girar a la derecha?
3. Los coches se te acercarán a una velocidad relativa mucho mayor teniendo mucho menos tiempo para reaccionar. Si se produce el choque, va a ser con mayor intensidad
4. Circular en dirección contraria es ilegal (salvo que se especifique lo contrario y se reserve un espacio para ello) y te pueden poner una multa.

# Resumiendo...

**Sé predecible.** Que el resto de los conductores predigan cual es tu itinerario. No hagas maniobras que puedan sorprender y señaliza las que hagas

**Circula como si fueras invisible.** Asume que los automovilistas no saben que estás ahí y no esperan ver una bicicleta

Busca el **contacto visual** con el conductor

Mantén la **distancia de seguridad**. No apures los espacios

Usa **luces** por la noche (sé visible)

Circula por la parte **central del carril** o por la parte que te asegure que van a conservar la necesaria distancia de seguridad si te adelantan

Elige **calles tranquilas** para circular.

No tengas reparo en **frenar e incluso bajarte** de la bicicleta y continuar tu trayecto a pie por la acera. Aunque llevemos razón siempre tenemos las de perder