

SOITU

20/09/2008

## **La bici en la ciudad: manual de instrucciones**

ALMUDENA MARTÍN

Fieles a nuestro lema "**hartos del coche**", en soitu.es queremos echar una mano a los ciclistas más novatos que quieren adentrarse en la 'jungla' de la gran ciudad. Con la colaboración de **Juan Merallo**, portavoz de la Asociación Cicloturista de Usuarios de la Bicicleta (Pedalibre), hemos elaborado un práctico manual de instrucciones que recoge las principales reglas para moverte en bici.

### **Qué hacer si no tengo sitio en casa y quiero montar en bici**

Compra una bicicleta plegable que cabe en cualquier lugar, es fácil de subir y bajar por las escaleras y le permite interaccionar con facilidad con el transporte colectivo. Si no, deja tu bicicleta aparcada en la calle con un buen sistema de seguridad o alquila una.

### **Qué bici elegir para la ciudad**

Adquiere una bici híbrida o bici de ciudad: sus ruedas admiten bien las irregularidades y peculiaridades de la fisonomía urbana. Si optas por una bici de montaña, ten en cuenta que sufren demasiado rozamiento y son más pesadas de mover. Si prefieres una bicicleta ágil, elige una de carretera, aunque debes saber que sufren mucho con los baches.

### **Llevar o no casco para circular**

En ciudad no es obligatorio llevar casco, pero sí en las carreteras interurbanas. Nunca cuando hace calor o se suben rampas prolongadas, por razones médicas. Debes saber que el casco es un elemento de seguridad pasiva. El uso del casco es y debe ser una decisión personal.

### **Cómo vestir para ir en bici**

Vístete de una forma cómoda y ligera. Moverse en bicicleta por la ciudad no es como hacer deporte en un circuito o en la carretera. El ritmo es otro y puedes llevar la ropa que vistes habitualmente. Si es transpirable, mejor, para no sudar.

### **Para que no te roben la bicicleta**

En ciudad se recomienda llevar una bici vulgar, que no llame la atención. Deja la bici, siempre que puedas, en lugares interiores y a ser posible vigilados. La bicicleta tiene tres partes sensibles: las ruedas, el cuadro y el sillín. Para este último puedes llevar un candado fijo atado al transportín, o cambiar el cierre rápido por uno que necesite una llave para abrirla, o ambos. Para ruedas y cuadro es conveniente llevar dos candados, al

menos uno de ellos de tipo "U" rígida y fijar el cuadro y las ruedas a un aparcabicis, o un elemento fijo, como una farola o un poste. Los candados tipo pitón se pueden romper con facilidad con una cizalla, por lo tanto éste debe ser sólo disuasorio, pero no el candado principal.

### **Precauciones para cuando circulas de noche**

Utiliza prendas reflectantes si viajas en bici por la noche, sobre todo en la bicicleta y en las piernas (por ejemplo tobilleras reflectantes). También debes llevar una luz delantera blanca y otra trasera roja en la bicicleta.

### **Cómo movernos por la ciudad**

Lo primero, deja atrás el "chip" del coche: el camino más recto no es necesariamente el más atractivo, es preferible elegir itinerarios cómodos y seguros por calles más tranquilas. Las prisas y el estrés es cosa de los automovilistas. La bici es diferente, disfruta del desplazamiento. No vayas por las aceras, sólo es recomendable ir por espacios peatonalizados anchos si no hay un tráfico peatonal excesivo y si tienes que evitar un tramo incómodo o peligroso por la carretera (ver código de circulación).

### **Qué no hacer mientras vas en bici**

No está permitido llevar auriculares o hablar por el móvil. Aunque estas acciones no pueden quitarte puntos del carné de conducir de coches, sí pueden suponer una multa.

### **Consejos para ir con niños pequeños.**

Comienza a llevar a los niños al colegio de una monitorizada, es decir, en compañía de personas mayores (padres, tutores, profesores...). Hazlo como si fuera un juego y poniendo en práctica las enseñanzas de seguridad vial y ciclismo seguro necesarias. Se recomienda ir recogiendo a varios chavales y chavalas interesadas, haciendo un grupo como si fuera un autobús ciclista. Es lo más seguro que existe para desplazarse por la ciudad. La ruta ha de ser lo más segura posible, aunque se dé un poco más de rodeo. Cuando sean suficientemente mayores o experimentados, irán ellos mismos en bicicleta a la escuela y se sentirán orgullosos y responsables.

### **Qué hacer si no tienes aparcabicis en el colegio**

Habla con otros padres, convénceles de los beneficios del desplazamiento en bicicleta para sus hijos. Una vez que seáis varios padres, mostrarle a la dirección del colegio la necesidad de tener un aparcamiento para las bicis, a ser posible en el interior. Pedirles que soliciten a los responsables municipales (alcaldes o concejales) actuaciones de calmado de tráfico en el entorno del colegio y en el camino a la escuela. Si hay negativa por un tema de pereza burocrática (tanto para una cosa como para otra), ofreceréis vosotros a llevar a cabo esa función. Los grupos de usuarios como Pedalibre os pueden ayudar.

### **Cómo llegar al trabajo en bici y fresco**

Vete un poco más despacio de lo que lo harías en otra situación, así evitarás sudar y el propio aire que te da al pedalear te seca el poco sudor que puedas generar. Si sudas mucho, una solución puede ser llevar una muda para ponerte al llegar al destino. Si no tienes ducha en el trabajo, solicítala. Si tienes serios problemas de sudor, prueba la bicicleta eléctrica con asistencia al pedaleo y utiliza prendas que transpiren bien.