

SEGURIDAD SOBRE RUEDAS

Andar en bicicleta es una actividad deportiva completa. No solo brinda un buen ejercicio, sino además, un momento de recreación, que puede ser realizado en familia. Este deporte, como toda práctica dinámica puede entrañar serios peligros, de no tomar ciertas recaudos.

Lo primero a tener en cuenta cuando vamos a circular en bicicleta, es cerciorarnos de que poseemos un vehículo acorde a la estatura, destreza y edad de quien la va a utilizar. Se considera un tamaño apropiado cuando en posición sentado, se logra alcanzar el suelo con los pies y apretar el manubrio del freno, al mismo tiempo. La bicicleta ideal debe ser: liviana, cómoda y maniobrable, permitiendo de esta manera una reacción rápida ante cualquier imprevisto.

Ante la ley, la bicicleta es un vehículo, no un juguete; por lo tanto su conductor debe cumplir las mismas ordenanzas dictadas para los conductores de automotores.

Para disminuir el riesgo de accidente, es fundamental cumplir con las reglas de tránsito más importantes:

- Circular siempre por la derecha de la calzada, junto al cordón.
- Si los ciclistas que circulan van en grupo, deben ir uno atrás del otro.
- El giro a la izquierda, es el más peligroso de los virajes para el ciclista, para ello se debe ocupar con anticipación la parte izquierda de la calzada de su mano, (aproximadamente 30 metros antes del cruce) y anunciar su intención extendiendo el brazo horizontalmente.
- Avise, moviendo su mano de arriba a bajo, con la palma hacia el suelo, cuando va a disminuir la velocidad o se va a detener.
- Al llegar a una intersección, el ciclista debe ceder el paso al peatón que ya hubiere iniciado el cruce.
- Es esencial conocer y respetar las indicaciones de las señales de tránsito, cumplirlas va en su seguridad y de los demás.

Tenga siempre presente que la velocidad desarrollada implica un peligro para su seguridad y de quienes lo rodean, en forma directa.

Los accidentes en bicislos son generadores de un número significativo de lesionados, a través de distintos impactos (frontales, angulares, etc.). Es frecuente que el vehículo que se desplaza, impacte contra un objeto sólido, deteniendo abruptamente el movimiento hacia adelante. Dado que el centro de gravedad de la bicicleta es arriba y atrás del eje frontal el cual es - *el punto pivote en la colisión* - la bicicleta girará sobre su parte frontal hacia adelante y el conductor será arrojado contra el manubrio, sufriendo lesiones en cabeza, tórax y/o abdomen, dependiendo de que parte de su anatomía golpea el manubrio. En el caso que los pies del conductor permanezcan sobre los pedales de la bicicleta, y sus muslos golpeen el manubrio, el brusco desplazamiento hacia adelante, será absorbido en ese caso, por el hueso fémur que puede sufrir graves fracturas.

También pueden producirse caídas del conductor, en el caso de que el vehículo golpee en ángulo contra otro objeto, la bicicleta puede caer sobre su pierna, atrapándola, en este caso se puede producir lesiones en miembros (heridas, fracturas o luxaciones).

Este tipo de lesiones pueden verse agravadas en aquellos casos que el vehículo se desplaza a alta velocidad, ya que el conductor puede ser arrojado fuera de la bicicleta, como si se tratara de un proyectil. La víctima continuará su vuelo en el aire hasta que su cabeza, brazo, tórax o piernas impacten contra otro elemento, como puede ser un vehículo, un árbol o el pavimento. Ocurrirán lesiones en el punto de impacto y serán

reflejadas al resto del cuerpo conforme se absorbe la energía, el potencial de lesión severa de este conductor totalmente desprotegido, es muy elevado.

En cuanto a la seguridad personal, el uso de casco es parte indispensable del equipo del ciclista, ofreciendo la mejor protección. El mismo está construido como un cráneo, fuerte y protector externo, el cual absorbe la energía internamente. La estructura del casco absorbe, en gran parte, el impacto, con el consiguiente decremento de lesiones en cara, cráneo y encéfalo. La no utilización del casco, ha demostrado un incremento en la posibilidad de lesiones de cabeza de más del 300 %. Aunque a muchos, puede parecerles exagerada esta medida, no deben olvidar que la cabeza es la parte más vulnerable en caso de accidente y las caídas pueden ser muy frecuentes.

Su seguridad se verá reforzada si su vehículo posee un cuidado periódico, revisando el funcionamiento de sus piezas mecánicas. Corrobore el buen funcionamiento operativo de las mismas. Limpie y lubrique en forma periódica cada una de las piezas. Revise que la cadena, (que transmite los giros de los pedales, a través de una corona dentada, al piñón de la rueda trasera), se encuentre bien lubricada y no demasiado tensa.

Respecto a los neumáticos, revise que "*el dibujo*" (estrías de la cubierta), estén en buen estado, ya que esto mejora la distancia del frenado. Es necesario, además, que la presión de los neumáticos sea la correcta, lo cual ayuda a la amortiguación del rodado.

La eficacia de los frenos brinda en gran parte la seguridad del ciclista, por lo tanto deberán ser revisados periódicamente, y cambiados cuando lo requieran.

Cuide y revise todas las tuercas y tornillos que aseguran las distintas piezas del vehículo, (manubrio, asiento, pedales, ruedas, guardabarros, rayos, etc.).

Otro detalle a cuidar, es la ropa y el calzado a usar, el pedalear en pantalones cortos y con ojotas no es lo más indicado. Lo ideal es usar zapatillas cómodas, con suelas antideslizantes y prendas de colores fuertes, fácil de ver por otros conductores, que no obstaculicen los movimientos, y que sean capaces de proteger la piel en caso de caída. Un pantalón largo evitará los dolorosos "raspones".

RECOMENDAMOS

- Enseñar y respetar las normas más elementales de conducción.
- Usar el casco siempre, evita graves complicaciones en caso de golpes y caídas.
- Enseñar que la bicicleta ha sido construida para transportar una sola persona.
- Use la vestimenta adecuada para la actividad que realiza.
- Revise periódicamente la bicicleta, en especial: dirección, llantas, frenos, luces, altura del asiento y manubrio.
- Use luces para ver y ser vistos en la oscuridad, una luz o reflector rojo en la parte posterior es vital.
- El aumento de velocidad disminuye su seguridad.
- Es conveniente que hasta aproximadamente los nueve años de edad, el niño circule por lugares apropiados, lejos del peligro y bajo atenta vigilancia de un adulto.
- No lleve cargas sobre la parte delantera de la bicicleta, ya que dificulta el dominio en la dirección de la misma.
- Si observa las mencionadas precauciones, evitaremos que un paseo se convierta en accidente.