



Bicicletas, equipo de seguridad y convivencia con peatones

Elegir medios de transporte alternos y amables con el medio ambiente es una buena idea en cualquier momento, pero en la época invernal esta decisión rinde mayores frutos debido al fenómeno de la inversión térmica. Si has decidido iniciar el 2022 con esta práctica, es oportuno que tengas en cuenta el equipo básico de protección que debes portar, así como las reglas de tránsito que debes observar para evitar accidentes, sobre todo con peatones.

Visibilidad y seguridad

Ser visible para quienes transitan en la vía pública es un aspecto fundamental que todo ciclista debe contemplar antes de dar la primera pedaleada. Por eso, tanto tú como tu bicicleta deben tener algunos accesorios, como:



Reflejos: uno blanco al frente y otro rojo detrás de tu bicicleta.



Luces: como en cualquier otro vehículo, este accesorio es imprescindible. Colócalas siguiendo la lógica de los reflejantes: sobre el manubrio una luz blanca y en la parte posterior una roja.



Espejos: son básicos para poder desplazarte y anticipar tus movimientos en la vía.



Timbre: sirve para alertar a quienes te rodean de tu presencia. Puede ser de campana o electrónico.

Casco: éste es el accesorio de seguridad más importante, ya que evita o reduce de forma efectiva la gravedad de un traumatismo craneoencefálico.



Chaleco reflectante: te ayuda a hacerte más visible, sobre todo al atardecer y de noche.

La bicicleta y el peatón



Las banquetas se hicieron para caminar, por lo cual ninguna bicicleta (a menos que sea infantil) es bienvenida ahí. Circular por la banqueta **conlleva el riesgo inminente de atropellar a un peatón**, por eso, elige andar en ciclovías y, a falta de éstas, en el carril derecho.



Asimismo, **respetar los semáforos y detente siempre antes de las cebras**, ya que de lo contrario pones en riesgo a los peatones que deben rodearte para poder cruzar la calle.

En la pirámide de la movilidad, los ciclistas están por debajo de los peatones. **Esto quiere decir que debes cederle el paso a las personas que se crucen por tu camino.**

La bicicleta es un vehículo ligero que te ayudará a recorrer distancias de 5 a 10 km con facilidad. Usarla te dará una mejor condición física y la satisfacción de ayudar a nuestro medio ambiente. No obstante, es fundamental hacerlo con seguridad y respetando al peatón.

Fuentes: Guía para Ciclistas Gobierno de la CDMX, Manual del Ciclista Urbano de la CDMX, Fundación CREA: La convivencia entre ciclistas y peatones.

Los 12 errores más comunes al conducir

El Centro de Experimentación y Seguridad Vial México (CESVI) realizó una interesante investigación con 2,500 conductores, y detectó los errores más comunes al conducir.

A lo largo del año, en esta sección te presentaremos uno a uno estos errores. Esto nos servirá para tomar conciencia de los malos hábitos que debemos corregir al momento de ponernos detrás del volante.

Error 1. Mala sujeción del volante

Si al igual que el 30% de los encuestados, **eres de los que conducen con una sola mano**, es muy factible que eventualmente pierdas el control de tu vehículo.

Se puede ser un conductor experimentado, pero **el exceso de confianza muchas veces juega en nuestra contra**. Por eso, toma nota sobre lo siguiente:

- Siempre sujeta el volante **con las dos manos**.
- De preferencia **nunca cambies el volante original de tu auto** por uno distinto, ya que podría variar el funcionamiento del sistema de dirección.
- La forma adecuada de sujetarlo es imaginando que el volante es un reloj. En él **tus manos deben colocarse entre las 9:15 y las 10:10**, tal y como se indica en la ilustración.



¡Mejorar nuestros hábitos de manejo hará más seguro nuestro camino!

Fuentes: CESVI, Ministerio de Transportes y Movilidad España.

Factores de riesgo para el transporte de carga

Si conduces un transporte de carga o de pasajeros, esta información te interesa, ya que hemos publicado en nuestro sitio de Internet una nueva sección sobre los principales factores de riesgo para transportistas, entre los que se encuentran:

- Ⓜ No mantener la distancia de seguridad.
- Ⓜ No planear la ruta.
- Ⓜ Conducir a exceso de velocidad.
- Ⓜ Conducir en mal clima y en carreteras en mal estado.
- Ⓜ Fatiga y somnolencia, entre otros.

Encuentra más de esta información en:
conductavialqualitas.com.mx/estadisticas.php#transporte_de_carga

¡Toma conciencia y sé un Héroe del Camino!



¡No te pierdas nuestro video del mes!



Visita nuestras redes sociales:

