

BOLETÍN

ELECTRÓNICO

Año 8 No. 93 junio 2023



CONDUCTA VIAL
Quálitas
CERO ACCIDENTES



SECCIÓN INTERNACIONAL
COSTA RICA



Técnicas de seguridad vial para bicicletas

Ya tienes tu bicicleta, está en óptimas condiciones y te preocupaste por adquirir un buen casco, colocarle luces y portar el equipo de seguridad adecuado, pero ¿estás listo para comenzar a rodar?

De acuerdo al Banco Mundial, en América Latina existen al menos 2,000 kilómetros de ciclovías, destacando ciudades como Bogotá y la Ciudad de México como las principales promotoras de este medio de transporte, dado los beneficios que aporta a la salud de sus usuarios, y al medio ambiente.

A pesar de lo anterior, no debemos ignorar que **el ciclismo urbano conlleva riesgos**, sobre todo cuando se desconocen **las técnicas básicas de seguridad**, por eso, en esta entrega hablaremos de los aspectos esenciales que debes cuidar cuando andes en tu bicicleta.

Reglas cuando estés rodando

- Mantente atento.** Ten especial cuidado con las puertas de los autos estacionados, hoyos en el pavimento, niños, peatones o animales que pueden cruzar en tu camino.
- Evita los distractores.** Nunca circules con audífonos o hablando en tu teléfono celular.
- Conduce a la defensiva.** Fíjate bien en las maniobras de los autos y vehículos alrededor tuyo y aléjate de aquellos que conducen de manera errática.
- Hazte visible.** Trata de usar ropa colorida y brillante para que los conductores puedan verte. De noche no olvides usar tus luces y, de preferencia, un chaleco reflectante.



Obedece las reglas de tránsito

- Nunca en sentido contrario.** Conduce siempre en la dirección de la vialidad donde circulas.
- Señalamientos.** Respeta los semáforos, zonas de cruce peatonales y señales de tránsito.
- Avisa tus maniobras.** Señala con las manos cuando vas a detenerte (mano levantada), vuelta a la derecha (brazo derecho extendido) o vuelta a la izquierda (brazo izquierdo extendido).
- Respeta al peatón.** Nunca circules sobre las banquetas o zonas exclusivas para peatones.
- Respeta la ley.** Conoce el reglamento de la ciudad donde vives y sigue las reglas de tránsito.
- Carriles ideales.** A falta de ciclovías, circula siempre en el carril de la extrema derecha ya que es el de más baja velocidad.

Andar en bicicleta de manera habitual mejorará tu condición física, reducirá tu colesterol e incluso reforzará tus rodillas, pero es vital aplicar las técnicas de seguridad que te permitan evitar percances.

Fuentes: Banco Mundial / Secretaría de Salud, Gobierno de México / Medline Plus, Estados Unidos.

¿Cómo viaja tu mejor amigo en el auto?

Ya sea que tengamos perros o gatos que nos acompañen con frecuencia en el auto, es importante procurarles un viaje seguro, y que, en caso de accidente, no corran riesgos de más o incluso lleguen a herir a alguno de los pasajeros.

Por esta razón, la mejor manera de viajar con tu mascota, sobre todo si se trata de un gato, es utilizando una **caja transportadora** anclada a los cinturones de seguridad, o bien, en caso de que sea un perro, también puedes colocarle un arnés amarrado a una correa que se sujete al cinturón de seguridad.

Dirección General de Tránsito, Gobierno de España.

Accidentes de tránsito en Costa Rica

Detrás de muchos accidentes de tránsito graves hay varias víctimas: el que participó en el percance y la familia, que tiene que vivir, en el mejor de los casos, cuidando una persona que desafortunadamente no volverá a ser la misma.



Al igual que en todo el mundo, en Costa Rica los accidentes de tránsito son un problema de salud pública, debido a la gran cantidad de personas heridas que requieren ser atendidas, por eso, instancias gubernamentales llevaron a cabo una investigación, publicada en 2022, donde lograron identificar los elementos que interactúan en la seguridad vial.



Este estudio identificó las zonas del país con altos porcentajes de accidentes, así como los grupos de alto riesgo, destacando el de jóvenes de 20 a 24 años en el que es común el uso del alcohol, distractores como el celular y el hecho de que los ocupantes de los asientos traseros no usen el cinturón de seguridad; y el segundo, de adultos mayores de 65 a 69 años, quienes mayoritariamente son peatones accidentados por atropellamiento.

Además de las acciones emprendidas para mejorar esta situación, se concluye que la inclusión de la seguridad vial y movilidad segura en la educación formal y los procesos de acreditación de conductores deben ser más robustos, ya que son pilares en la formación de los usuarios de la vía.

Fuente: Perfil de los Accidentes de Tránsito / Gobierno de Costa Rica.

¡No te pierdas nuestro video del mes!



Visita nuestras redes sociales: