



Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



1 Manejo a la defensiva (estado de alerta)

2 Manejo de precaución (estado de observación)

3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

4 Manejo en carreteras

5 Estrategias y tips de manejo en la ciudad

Cumplir siempre de las normas de tránsito

Respeto al Ciclista Perú

Pável Quijano Ono - Fundador



Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito

2

1 Manejo a la defensiva (estado de alerta)

Concepto de Defensa Personal:

Es cualquier conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler (esquivar) una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona.

¿Por qué es necesario manejar a la defensiva?

- Los automovilistas **no respetan** a los ciclistas ni a los peatones
- La diferencia física entre un Automovil y un Ciclista es demasiado grande
- El automovil tiene mucho mayor velocidad, fuerza, tamaño, peso y masa
- Si un automovil choca a un Ciclista este sufre un accidente o puede perder la vida
- Mientras estén cerca debemos observarlos constantemente
- Nosotros podemos cumplir las normas de transito pero si el automovilista no las cumple puede atropellarnos, o hasta matarnos, confiarse no es una opción.

¿Por qué es necesario manejar a la defensiva con los automoviles?

Para cuidar nuestra vida y nuestra integridad

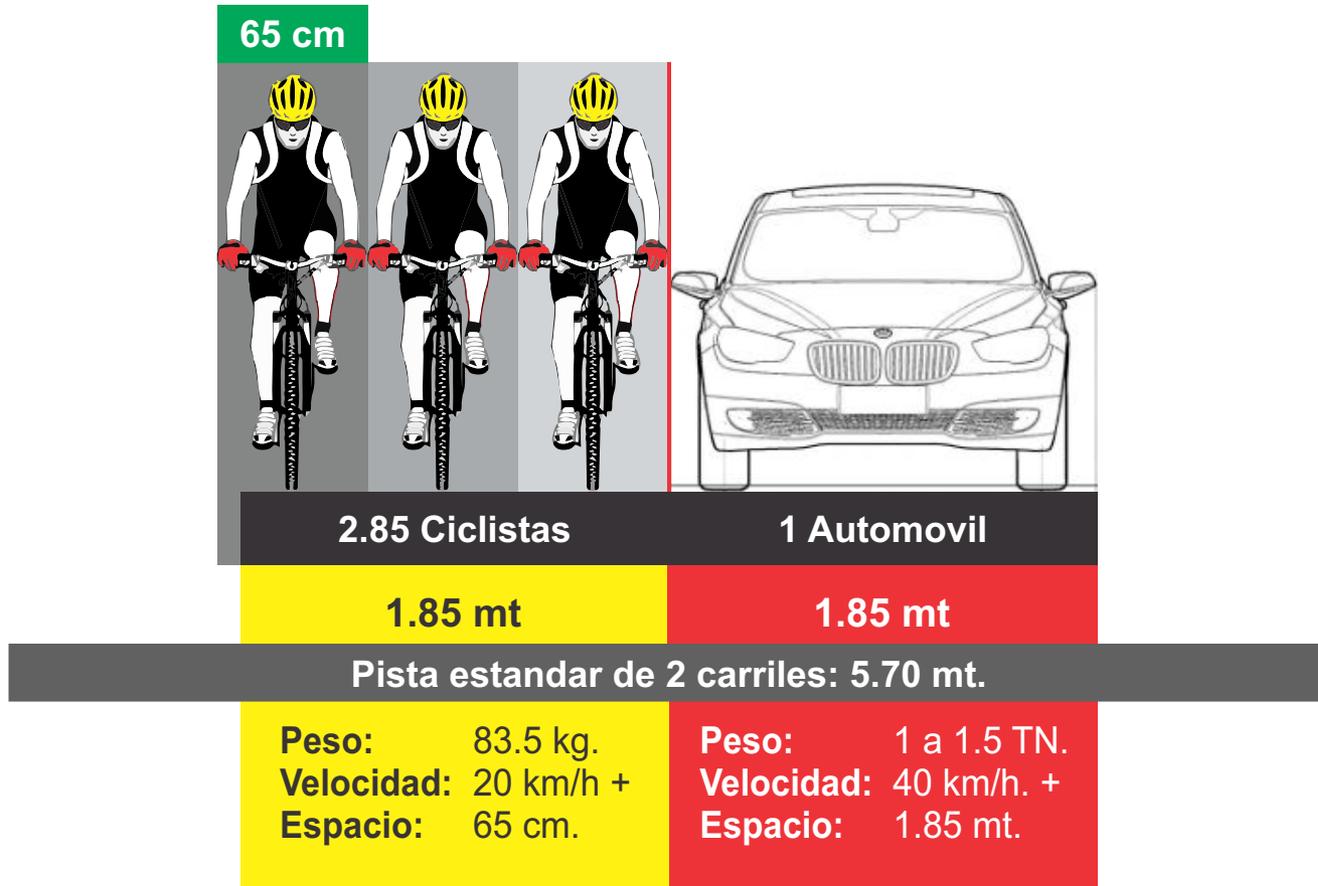


Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito



1 Manejo a la defensiva (estado de alerta)

Diferencias físicas entre un Ciclista y un Automovil - Vista Frontal





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito



1 Manejo a la defensiva (estado de alerta)

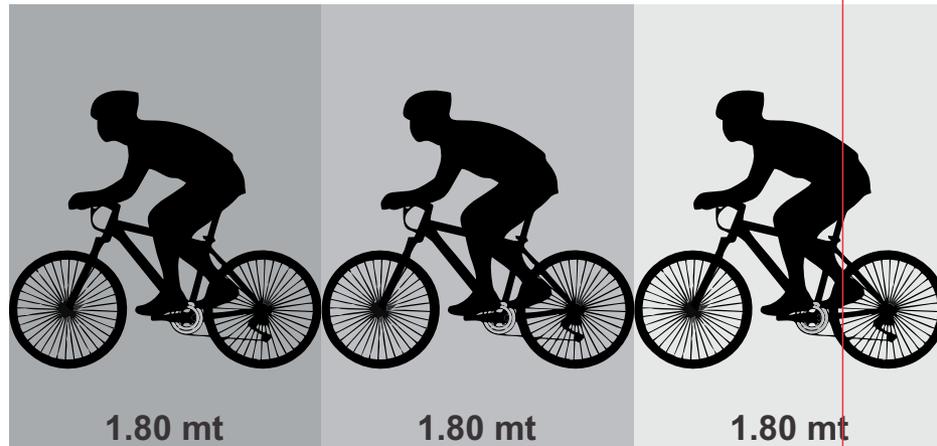
Diferencias físicas entre un Ciclista y un Automovil - Vista Lateral



1.80 mt



4.80 mt.



1.80 mt

1.80 mt

1.80 mt

2.67 ciclistas



Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



1 Manejo a la defensiva (estado de alerta)

Campo visual:

El campo visual normal del ojo humano, se extiende aproximadamente desde 60° hacia dentro de la nariz hasta 100° hacia afuera en cada ojo, y unos 60° por encima y 75° por debajo de la horizontal

Campo visual amplio:

Es la capacidad de ver casi 180° todo el tiempo
Para lograrlo se debe estar pendiente de los objetos que se mueven al límite lateral exterior de nuestra visión.

Se puede ver la nariz de un auto como una mancha aparecer en el campo visual
El Ciclista al percibir al auto debe de alejarse inmediatamente de el, sin dudarlo.
Se vuelve un reflejo que puede salvar tu vida.



Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito

6

1 Manejo a la defensiva (estado de alerta)

Ver hacia atrás:

Muy importante, hacerlo constantemente, sobre todo en pistas con alto tráfico.

Si el automovil se acerca demasiado, ver a los ojos al chofer, esto lo hará desistir y se alejará.





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



2 Manejo de precaución (estado de observación)

Sobre parar en los cruces:

Muy importante, sobre todo en pistas con alto tráfico

Es preferible dejar cruzar a los vehículos primero, luego pasar con la pista libre.



MAL



BIEN



Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito

8

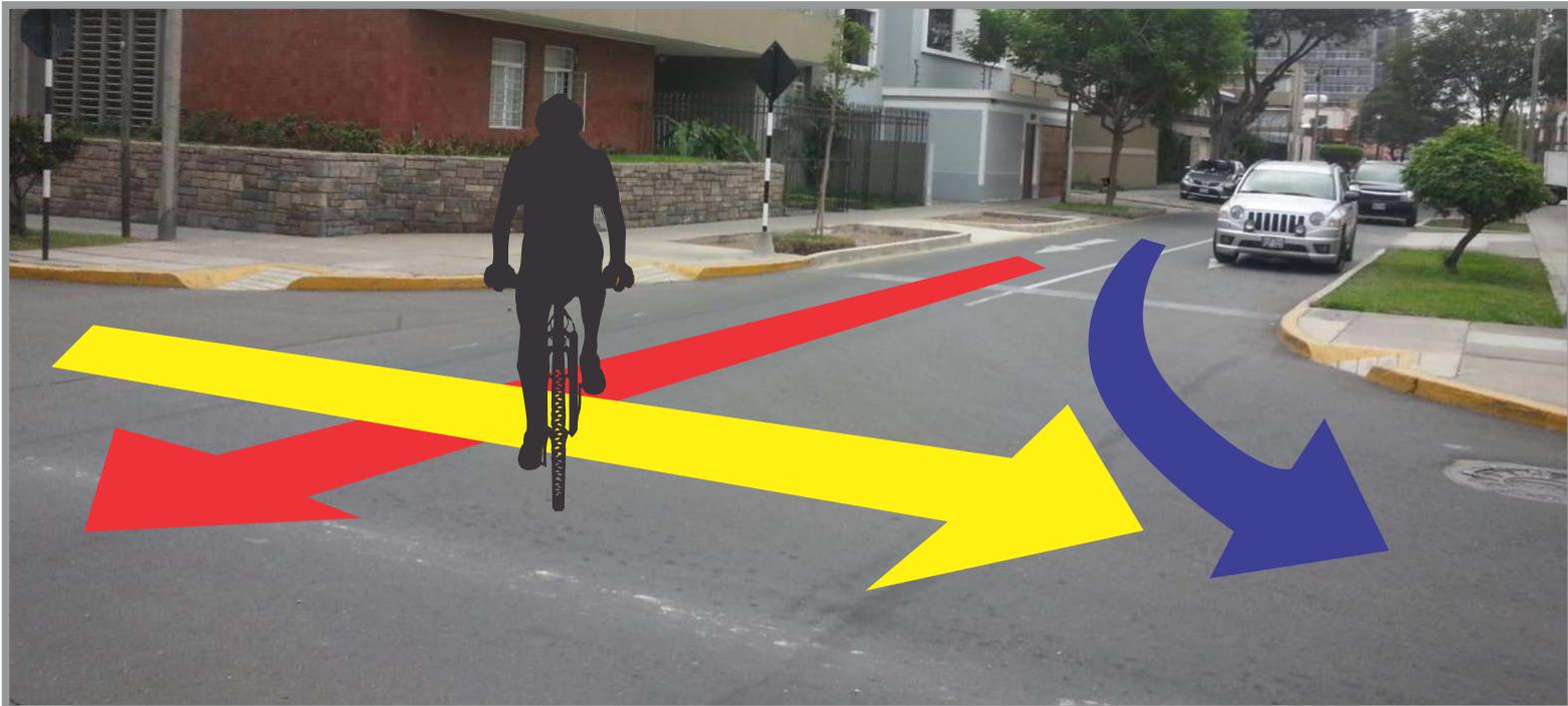
2 Manejo de precaución (estado de observación)

Esperar en cruces con poca visibilidad:

Muy importante, sobre todo en pistas con alto tráfico

No dejarse llevar por las apariencias, no confiarse al ver un cruce vacío

Minimizar cruces a realizar





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito

9

2 Manejo de precaución (estado de observación)

Esperar en cruces con poca visibilidad:

Muy importante, sobre todo en pistas con alto tráfico
No dejarse llevar por las apariencias, no confiarse al ver un cruce vacío
Minimizar cruces a realizar





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito

10

2 Manejo de precaución (estado de observación)

Esperar en cruces con poca visibilidad:

Muy importante, sobre todo en pistas con alto tráfico

No dejarse llevar por las apariencias, no confiarse al ver un cruce vacío

Minimizar cruces a realizar





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



2 Manejo de precaución (estado de observación)

Espacio entre un auto y la vereda:

Generalmente los autos no se acercan a la vereda a mas de 1 o 1.5 mt
Este es el espacio por donde debemos transitar

Siempre con precaución y pegados a la derecha lo mas cerca posible a la vereda





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

Nunca confiarse de las apariencias (hacer caso a las señales de tránsito)

Señal en la pista “PARE” parece un cruce sencillo sin complicaciones
No confiarse, sobre parar y acercarse al cruce con cautela





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito

13

3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

Nunca confiarse de las apariencias (hacer caso a las señales de tránsito)

Al llegar al cruce se amplía el campo visual, es un cruce complicado
De no sobre parar y entrar a ciegas, un accidente es muy probable





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

Cruces: evitar la mayor cantidad de cruces

Intentar cruzar por un cruce cuádruple en diagonal, es la peor manera.





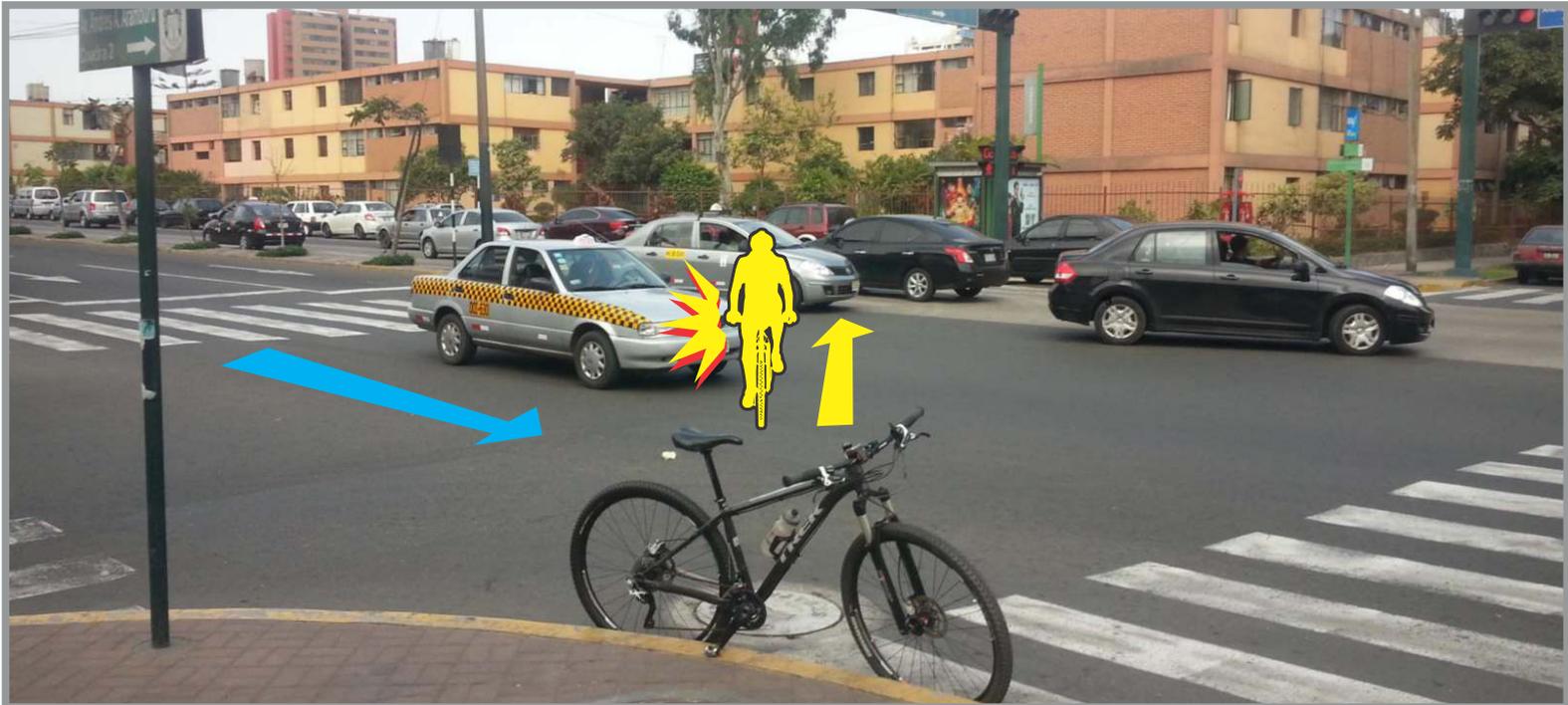
Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

Nunca confiarse de las apariencias (hacer caso a las señales de tránsito)

Al entrar al centro del cruce los autos pueden venir de cualquier sentido. Los automovilistas tratan de entrar al centro del cruce lo más rápido posible para ganar el pase y bloquear otros autos.





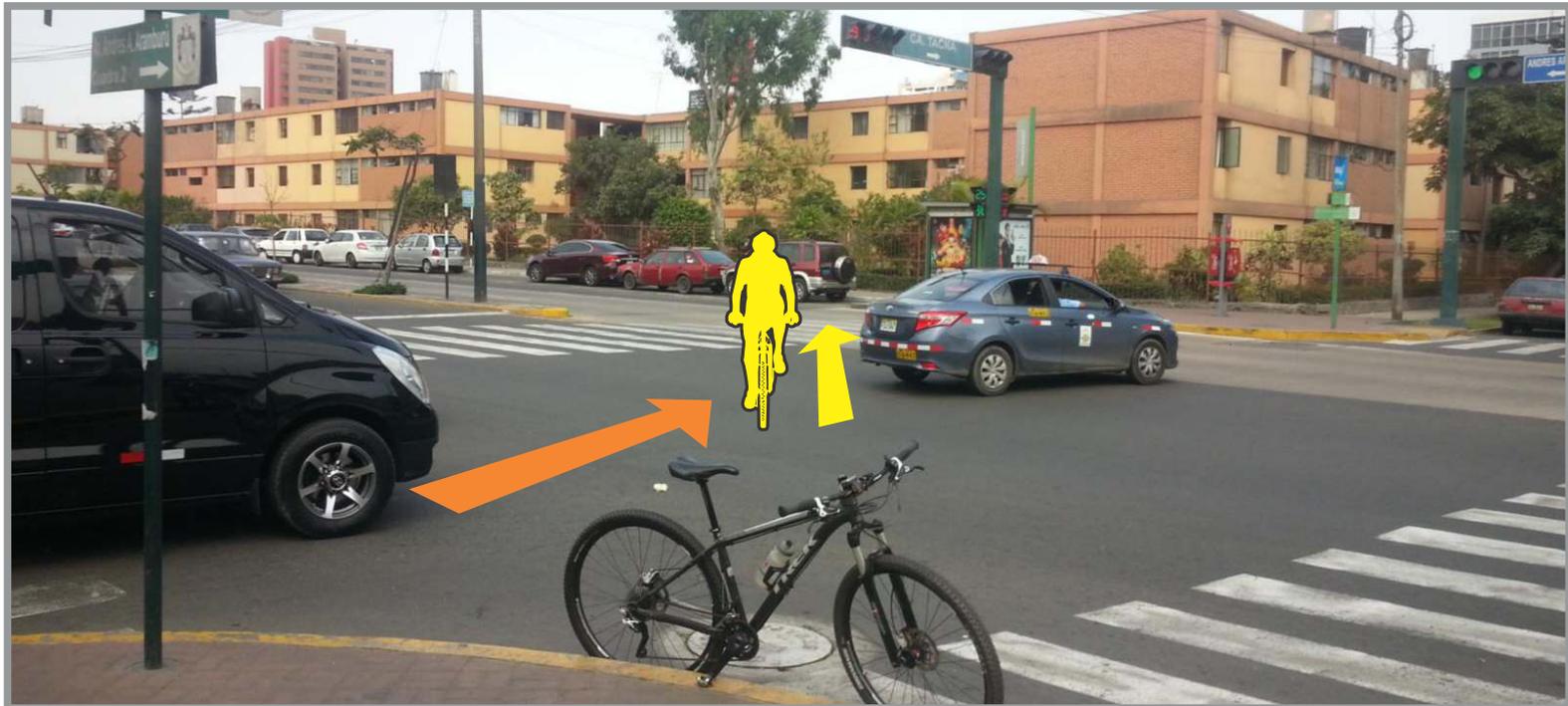
Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito



3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

Nunca confiarse de las apariencias (hacer caso a las señales de tránsito)

En otro caso es posible que al invadir el centro del cruce los autos de uno de los lados pretendan pasar rápidamente encontrándose con el ciclista.





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito



3 Manejo con criterio (tomar decisiones correctas)

Nunca confiarse de las apariencias (hacer caso a las señales de transito)

La mejor forma de cruzar es “minimizando los cruces”
Es decir cruzar con un solo sentido y en un cruce a la vez.
De esta forma evitamos sufrir un accidente.





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito

4 Manejo en carreteras





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito



4 Manejo en carreteras





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito



4 Manejo en carreteras





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito



4 Manejo en carreteras

Nunca hacer esto: no pedalear por el lado izquierdo de la carretera

Peor situación para un ciclista
Barra de contención



Si un automovil se acerca demasiado

No hay donde escapar



Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito

22

5 Estrategias y tips de manejo en la ciudad

Punto ciego de esquina

Si quedan atrapados en un cruce lo mejor es avanzar hasta el semi circulo que hay en algunas esquinas, en este punto ciego los autos generalmente no entran, siendo un lugar seguro de forma temporal.





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de tránsito

23

5 Estrategias y tips de manejo en la ciudad

Punto ciego de esquina

Una vista más amplia del punto ciego de la esquina del cruce





Tips de manejo en bicicleta para evitar accidentes de transito

24

5 Estrategias y tips de manejo en la ciudad

Punto ciego 2

En algunas calles o avenidas, antes del cruce peatonal o en una esquina hay espacios para estacionamientos, si hay riesgos, meterse en ese espacio saliendo del ángulo de los autos, esperar que se vallan y cruzar con tranquilidad.



MUCHAS GRACIAS



respetoalciclista.pe | respetoalciclista.com

Respeto al Ciclista Perú

Pável Quijano Ono - Fundador