

te interesa

CÓMO SER CICLISTA Y NO MORIR EN EL INTENTO URBANO

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LOS CICLISTAS HAN TOMADO LAS CALLES DE LAS CIUDADES ESPAÑOLAS. SU CONVIVENCIA CON LOS VEHÍCULOS A MOTOR NO ES SENCILLA: SEGÚN LA DGT, SÓLO EN 2013 Y EN VÍAS URBANAS, 34 CICLISTAS RESULTARON MUERTOS Y OTROS 3.400, HERIDOS. PARA EVITAR LAS SITUACIONES DE PELIGRO Y ACCIDENTES, TE CONTAMOS CÓMO DEBES ACTUAR A BORDO DE TU BICI -O SI TE ENCUENTRAS CON ELLAS MIENTRAS CONDUCES- Y QUÉ MULTAS PUEDES AFRONTAR SI NO LO HACES. Texto: Enrique Espinós

POR MADRID, DESDE MI SILLÍN

"Hace unos meses, cuando por primera vez vi en las calles de Madrid las nuevas señales de carril bici y 30 km/h en un carril que era 'nuestro' -de los coches de toda la vida- me sentí molesto".

Por: JUAN HERNÁNDEZ-Director de Atofácil

● **"¿Por qué tenían que meterse las bicicletas en nuestro terreno?"** Igual que yo, imagino que muchos usuarios urbanos de coches o motos se han sentido invadidos por las bicicletas, pero tenemos que convivir. **¿Cómo? Desde que observé la señal del ciclocarril** -foto 1- **nunca había tenido la oportunidad de usar mi bici por la ciudad.** Así que para poder realizar este artículo, y vivirlo en primera persona, decidí aventurarme a la ciudad acompañado de un buen amigo y experto ciclista antes de montaña, ahora se ha pasado a la carretera, Juan Ignacio Chico -foto 2-.

● **Elegí un viernes cualquiera de este final de verano y a media mañana, no en hora punta.** La intención era hacer un recorrido más largo pero, al final, por un pinchazo antes de salir -daría para otro artículo- quedó reducido a poco más de hora y media. El tiempo que podría dedicarle un usuario

de bicicleta para llegar de una punta a otra de Madrid en un desplazamiento laboral. En mi arranque, saliendo de la oficina -foto 3-, optamos por hacerlo en ligera subida para evitar en lo posible una llegada también en subida. Tengo que reconocer que sentí cierto estado de ansiedad al percibir a los coches pasando tan cerca. Entiendo que una bicicleta a no más de 20 km/h puede ser un incordio para los otros conductores, pero como buen ciclista y por tu seguridad, tienes que apartarte lo máximo posible. Juan Ignacio me iba aconsejando: "Relájate, si vas tan acelerado no vas a aguantar nada, intenta coger un ritmo en las subidas y mantenlo".

Mientras, yo sentía pasar a los coches muy cerca, algunos a una distancia mucho menor del metro y medio recomendado por todas las señales que te encuentras por las carreteras que frecuentan los ciclistas.

PROBAMOS LOS CICLOCARRILES



● **Usando los carriles laterales del Paseo de la Castellana** te sientes más cómodo e integrado con la circulación, sobre todo porque comienzan a aparecer esas señales de carril bici mixto con los coches. Adecuado sobre todo para los muchos turistas que, desde la llegada a la capital de las bicis eléctricas de alquiler -foto 4-, se aventuran para ver el Estadio de fútbol del Real Madrid, o los funcionarios que las aprovechan con el buen tiempo para desplazarse al trabajo.

● **Por supuesto, no faltan los exabruptos** que los conductores de coches soltamos de vez en cuando a un ciclista o grupo cuando circulan en paralelo o suben más o menos despacio. Yo tardé sólo dos minutos en escucharlo, entonces ya me

sentí totalmente identificado con este mundo de las dos ruedas y pedales. Juan me decía: "Es lo normal. A algunos conductores no les gusta bajar el ritmo, no se acostumbran a compartir el asfalto. Aunque también es cierto que hay ciclistas que no se saben las normas y cometen infracciones -como circular por los pasos de peatones, foto 5- por desconocimiento".

Nuestra experiencia transcurrió con normalidad. Las subidas ya no eran tan duras y la situación dejó de ser estresante para convertirse en un agradable paseo. Y en cualquier paseo con un amigo, no puede faltar una parada para descansar y tomar algo -sin alcohol, claro; foto 6- en una terraza, mientras comentábamos la experiencia, para mí, ser un nuevo ciclista urbano".



Si eres ciclista, qué puedes y qué no puedes hacer en ciudad



● **OCTAVIO ORTEGA**,
director de Contenidos
de PONS SEGURIDAD VIAL

1 Circula por el centro del carril

Aunque como norma general, y para todos los vehículos -incluidas bicis-, el Reglamento de Circulación indica que "circularán por la derecha y lo más cerca posible del borde de la calzada", la mayoría de los expertos en Tráfico -y a lo que obligan ordenanzas municipales de ciudades como Madrid- recomiendan a los ciclistas que circulen... por el centro del carril. ¿El motivo? Evitar que, al circular por la derecha, los automovilistas tengan la tendencia a adelantarles sin dejar la distancia reglamentaria de 1,5 m. Además, de este modo los ciclistas también se protegen de posibles aperturas de puertas de automóviles, de la invasión de la calzada por parte de peatones...

LAS SACIONES QUE COMETAS COMO CICLISTA NO CONLLEVAN RETIRADA DE PUNTOS
¿LA RAZÓN? PORQUE PARA CONducIR UNA BICICLETA NO HACE FALTA PERMISO*



agentes de la autoridad; si no lo haces, podrán sancionarte con 1.000€.

■ **Si te saltas los límites de velocidad.** Las bicicletas -incluidas las que cuentan con motor eléctrico-, tienen un límite de 45 km/h en cualquier tipo de vía. Si bien podrán superar esta velocidad, según el art. 48.42e del Reglamento de Circulación, "en aquellos tramos de la vía en los que las circunstancias permitan desarrollar una velocidad superior". ¿A qué tramos se refiere? Por ej., a los descensos. Según en cuánto superes el límite de velocidad, podrían llegar a multarte con entre 100 y 600€.

2 La bicicleta está considerada, por Ley, como un vehículo

y el ciclista como un conductor. Así, recuerda que pueden sancionarte si:

■ **Te saltas un semáforo.** Con 200€



■ **Si te metes en dirección prohibida.** Con 200€, con 80€ si incumples la prohibición de la señal R-114 -ver foto-, que prohíbe únicamente la entrada a ciclos.

■ **Si conduces utilizando auriculares o hablando por el móvil sin manos libres** -no están permitidos tampoco los manos libres con cable y auriculares-. Con 200€.

■ **Superas los límites legales de alcohol y drogas.** Recuerda que, al conducir un vehículo, estás obligado a someterte a las posibles pruebas de alcohol y drogas que te soliciten los

¿CÓMO DEBEN SEÑALIZAR SU PRESENCIA LOS CICLISTAS?

● EN LA BICI:

El Reglamento General de Vehículos, en su artículo 22, indica que, para circular de día, las bicicletas no han de llevar ninguna iluminación. Si bien "de noche, en túnel o cuando las circunstancias meteorológicas o ambientales disminuyan sensiblemente la visibilidad", la cosa cambia y es obligatorio que dispongan de luz de posición delantera -de color blanco- y trasera -de color rojo-. Además, opcionalmente



los y el que lleves uno instalado podría llegar a suponerte una sanción de 200€. Ahora bien, los agentes de la autoridad no suelen multar su instalación... dado que se trata de una medida de seguridad.

● EN SU CUERPO:

No existe ninguna normativa respecto a la vestimenta de los ciclistas, incluso cuando circulen de noche o en condiciones de baja visibilidad. Eso sí, por motivos de seguridad, siempre es recomendable que lleven ropa de color claro o, incluso, elementos reflectantes -por ej., no te multarán si llevas, encima de la ropa, el chaleco reflectante-.

Sanciones a ciclistas por alcohol y drogas

MULTA	POR ALCOHOLEMIA	POR DROGAS
500€	● Si, en aire espirado, superas los 0,25 mg/l; 0,15 mg/l si eres novel o profesional.	-
1.000€	● Si, en aire espirado, superas los 0,50 mg/l o los 0,30 mg/l si eres novel o profesional. Si, además, superas los 0,60 mg/l, podrán acusarte de un delito contra la Seguridad Vial**. ● Si te niegas a realizar la prueba o, independientemente de tu tasa, si ya te sancionaron por alcoholemia en los 12 meses anteriores a la infracción.	● Si das positivo. Se considera un delito contra la Seguridad Vial**. ● Si te niegas a realizar la prueba.

*La Ley Seguridad Vial establece que "La pérdida de puntos únicamente se producirá cuando el hecho del que se deriva la detención de puntos se produce con ocasión de la conducción de un vehículo para el que se exija autorización administrativa para conducir". **Sancionado con de 3 a 6 meses de cárcel o una multa diaria -la establecerá el juez- de seis a 12 meses, trabajos sociales de 31 a 90 días y la pérdida del carnet de 1 a 4 años.

Y si eres conductor, recuerda...

- **Respetar siempre la prioridad de paso de los ciclistas sobre los automóviles, que se da en tres casos:** 1.- Cuando los ciclistas circulen por un carril bici, un paso para ciclistas o un arcén. 2.- Cuando, para entrar en otra vía, el vehículo de motor gire... y haya un ciclista en sus proximidades. 3.- Cuando existan ciclistas circulando en grupo... y el primero de ellos haya iniciado ya su paso por un cruce o haya entrado en una glorieta. Si no cedes el paso en estos casos, podrán sancionarte con 200€. Pero sí, además, el agente de la autoridad estima que has puesto en riesgo inmediato al ciclista/ciclistas, podrá sancionarte también con la pérdida de 4 puntos.
- **Adelantar a los ciclistas respetando la distancia legal de 1,5 m en todo tipo de vías** El reglamento actual indica que, para adelantar a un ciclista, puedes pasar al carril contiguo al tuyo o, incluso, invadir el carril contrario... aún cuando exista línea continua que lo prohíba. Si no dejas el espacio legal al superar a un ciclista o ciclistas, podrán sancionarte con 200€.

¡OJO A LOS CICLOCARRILES!

En Madrid capital y en otras poblaciones como Sevilla, Oviedo, Zaragoza o Valencia ha aparecido, en 2014 y en el último año, el ciclocarril. Se trata de un carril específico -situado en una calzada con varios; normalmente, será el ubicado más a la derecha... sin contar con el carril bus-taxi- por el que pueden circular biciletas... y otros vehículos, aunque estos últimos deberán respetar una velocidad límite de 30 km/h. Además, para que estos vehículos puedan adelantar a la biciletta, deberán cambiar íntegramente de carril.

PUEDEN ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN **SOBRE LOS CICLOCARRILES EN [HTTP://BIT.LY/1HTXRQY](http://bit.ly/1HTXRQY), SOBRE LOS SERVICIOS DE ALQUILER DE BICICLETAS PÚBLICAS EN TODA ESPAÑA, EN [HTTP://BIT.LY/1XXASSW](http://bit.ly/1XXASSW)**

PREGUNTAS CON RESPUESTA

● ¿Qué pasa con el casco?, ¿es obligatorio?

La actual Ley de Tráfico, Circulación y Seguridad Vial, en vigor desde mayo de 2014, **señala que:** "Los conductores y, en su caso, los ocupantes de bicicletas y ciclos en general, **estarán obligados a utilizar el casco de protección en las vías urbanas, interurbanas y travesías,** en los supuestos y con las condiciones que reglamentariamente se determinen, siendo obligatorio su uso por los menores de dieciséis años, y también por quienes circulen por vías interurbanas". **En la práctica,** esto supone que, hoy día, y a falta de la aprobación del futuro Reglamento -que podría introducir más restricciones-, **es obligatorio el uso del casco: 1.- Para los menores de 16 años en cualquier vía** -incluso si circulan por aceras, parques o vías ciclistas; según la DGT, esta obligación se aplica en todo el territorio nacional- **y 2.- Para el resto de usuarios, sólo fuera de ciudad. La sanción por no llevar el casco es de 200 euros;** y en caso de que sea un menor de 18 años quien cometa la infracción... y no pudiera responder a la multa, serán sus padres o tutores legales quienes deban abonarla.

Ahora bien, existen excepciones. Por ej., las bicis que se consideran juguetes

-aquellas en las que la altura máxima de sillín sea de 435 mm o inferior; esto es, correpasillos, triciclos y andadores de dos ruedas...-. Estos juguetes no son considerados vehículos y, por tanto, no han de cumplir la normativa de tráfico. Por otro lado, la actual legislación permite el no uso del casco de ciclistas y pasajeros en **"rampas prolongadas, por razones médicas** -deberás contar con un certificado médico firmado por un titulado- **o en condiciones extremas de calor"**.



ES OBLIGATORIO QUE LAS BICICLETAS CUENTEN CON TIMBRE -LO INDICA EL ART. 22 DEL REG. GRAL DE VEHÍCULOS-, SI NO LO LLEVAS, PODRÍAN LLEGAR A MULTARTE CON HASTA 200€

● ¿Por qué vías pueden y no pueden circular las bicis?

Pueden hacerlo por vías urbanas -a excepción de por los carriles bus-taxi- **e interurbanas...** aunque, en ese último caso, deberán hacerlo por el arcén siempre que hubiera uno disponible. **No pueden hacerlo por autopistas o carriles VAO, aunque sí por el arcén de la autovías o vías de circunvalación cuando no exista una señalización explícita a la entrada de la vía que lo prohíba.**

● ¿Pueden hacerlo por las aceras?

No. La normativa de circulación indica que los vehículos -incluidas las bicis- tendrán que circular por la calzada, lo que supone la prohibición de que rueden por las aceras. **Hoy día, las ciudades que, en sus ordenanzas municipales, permitían su circulación por las aceras** -como, antaño, Zaragoza o Palma de Mallorca-, **ya han ido modificando su normativa** -Barcelona aún lo permite... siempre que las aceras tengan una anchura de 5,0 metros o más y no exista otro lugar de paso para las bicis... **Y, ahora, la mayoría de los municipios ya lo prohíben,** aunque la sanción varía

según la población: así, en Madrid o en Málaga alcanza los 60€, mientras que en Cádiz o Valencia pueden llegar a ser de 200€.

● ¿Y por los pasos de peatones?

Si van montados en su bicicleta, tienen consideración legal de conductores. Como tales, nunca podrán circular por ellos ni, por supuesto, tendrán prioridad de paso ante el resto de vehículos. **Ahora bien, si el ciclista se baja de la bici y la lleva "de la mano",** pasa automáticamente a ser considerado peatón, por lo que pueden utilizar estos pasos con normalidad... y con preferencia sobre los vehículos.



¿Pueden los ciclistas circular en paralelo?

Sí, el Reglamento de Circulación lo permite... siempre y cuando lo hagan sólo de dos en dos y en tramos donde no obstaculicen la marcha normal de otros vehículos, exista gran cantidad de tráfico o se den condiciones de visibilidad reducida.

¿Es legal que las bicicletas circulen con un remolque?

Sí. El actual Reglamento de Circulación, en su artículo 12, punto 4, señala que **las bicis** -junto con las motos y ciclomotores- **podrán arrastrar un remolque si cumplen estas condiciones:** 1.- Que lo hagan mientras sea de día y sin condiciones meteorológicas que disminuyan la visibilidad. 2.- Que, cuando lo hagan, limiten su velocidad máxima en un 10% -en este caso, las bicis sólo podrán circular a 40 km/h-. Además, en circulación urbana, el Reglamento deja luz verde a lo dispuesto por las correspondientes ordenanzas municipales.

¿Cuántos pueden ir en una bicicleta?

Como norma general no se puede llevar pasajeros en una bicicleta... a no ser que sea un tándem. Sí es posible, sin embargo, que un conductor mayor de edad transporte a un menor de siete años, siempre y cuando éste vaya en un sillín debidamente homologado y correctamente instalado.

EL PUNTO DE VISTA DEL CICLISTA

Alfonso Triviño
Secretario General de la Asoc. de Ciclistas Profesionales (ACP)



"De cara a la correcta circulación en ciudad de automovilistas y ciclistas, hay que realizar, entre todos, un ejercicio de convivencia. De entrada, hay que huir de criminalizar a cualquiera de los colectivos, ya que generalizar siempre es erróneo. Al final, se trata de que, cada persona, ya sea automovilista, usuario de bicicleta o peatón, conozca y respete las normas básicas de circulación... con el fin de evitar posibles accidentes en los que, desgraciadamente, los ciclistas se cuentan siempre entre las partes más débiles.

Por eso, desde nuestra asociación entendemos que es necesario una mayor difusión -ante todo, por parte de la DGT- de las normas de circulación que rigen las relaciones entre automóviles y bicicletas. En concreto, tenemos especial interés en que se difundan dos: 1.- La legalidad de que los ciclistas pueden circular en paralelo -de dos a dos- y el hecho de que, para adelantar a un ciclista o ciclistas manteniendo la distancia reglamentaria de 1,5 m, los conductores de vehículos a motor pueden, de forma perfectamente legal, pasar al carril contiguo o, incluso, acceder al carril contrario aún cuando exista una línea continua. A la vez, aplaudimos las acciones que, como la introducción de los ciclocarriles o la generalización de los sistemas de alquiler de bicis eléctricas, conllevan la paulatina introducción de la bicicleta en las ciudades. Pero, sin duda, nuestro último fin es conseguir, como ya ocurre en países como Holanda o Alemania, una infraestructura urbana de carriles separados que permitan a los ciclistas circular tranquilos y, sobre todo, seguros".

Apps y gadgets para tu bici

Strava GRATIS

PARA COMPETIR

● Con el GPS de tu móvil, monitoriza la distancia que recorres, velocidad, ritmo o las calorías que has quemado en el recorrido. Pero lo mejor de esta app americana es que puedes comparar tu rendimiento con otros usuarios, al realizar distintos trayectos -te ofrece rutas-, o participar en los retos mensuales propuestos por Strava.

+ **Muy completa.** Permite compartir resultados por Facebook y Twitter.

- Para más servicios -vídeos de entrenamiento, ranking según tu edad...-, tendrás que hacerte Premium: desde 5,49€/mes.



MapMyRide GRATIS

POR ALIMENTACIÓN

● Registra tu recorrido, velocidad, ritmo y calorías quemadas. También te permite introducir lo que comes, que traduce automáticamente en calorías, grasas, hidratos de carbono y proteínas. Además, te ofrece cerca de 70 mill. de rutas ciclistas en el mundo -podrás crear y compartir las tuyas-, y te permite compartir tu actividad con tus amigos a través de Facebook y Twitter.

+ **Es posible escuchar música en tu móvil mientras la usas.**

- Si abonas desde 4,33€/mes, te 'cantará' tus estadísticas mientras la usas o evitarás la publicidad.



RideU GRATIS

OLVÍDATE DEL COCHE

● Creada por un valenciano de 17 años, esta app te indica, en 242 ciudades de todo el mundo -68 en España; incluidas las principales capitales-, dónde está la estación de bicicletas públicas más cercana a tu posición y cuántas bicis y huecos para aparcar encontrarás en cada una. Además, te permite guardar tus estaciones favoritas y consultarlas rápidamente.

+ **Es totalmente compatible con Apple Watch o las gafas Google Glass.**

- No ofrece información sobre tarifas de los sistemas de cada ciudad.



Spotter Bike GRATIS

POR SEGURIDAD

● App española que, a través del GPS de los móviles, avisa a los conductores de la presencia de una bicicleta cercana -para ello, tanto el conductor del vehículo como el ciclista deberán tenerla descargada- y, así, extremar las precauciones. Emite una señal sonora cuando detecta una bici cerca -incluso si el teléfono está bloqueado-, y muestra su situación en un mapa.

+ **Dos modos:** Coche o Bici, según qué vehículo usemos. Permite personalizar la distancia a partir de la cual emitirá la alarma.

- Requiere muchos usuarios y, por ahora, sólo tiene algo más de 500.000.



Canyon Smart Bike

POR UTILIDAD

A LA VENTA EN 2016, POR APROX. 220€

● Desarrollado por Canyon y Sony, este dispositivo, que incluirá una pantalla táctil a color de 1,6", GPS, conexión Bluetooth y 4GB de almacenamiento, se podrá unir a una bicicleta y ofrecer al ciclista navegación manos libres Bluetooth o la posibilidad de escuchar música mientras pedalea... sin llevar su teléfono encima.

+ **Autonomía de 10 horas, incluye una toma micro USB para recargarlo.**

- Precio elevado, hace lo mismo que tu smartphone... con un soporte para el manillar -desde 20€-



iOS

Android

Android

Android

Android

Android