

Mantenimiento de bicicletas

Seguridad en la bicicleta



Activar Win
Ve a Configu



Introducción

Los elementos de seguridad son importantes tanto para los paseos en bicicleta por el campo como en la montaña, pero sobre todo en recorridos urbanos, para garantizar la seguridad de la persona ciclista y también del resto de personas usuarias de la vía.

Es por ello que estudiaremos las principales formas de mantener la seguridad en la bicicleta.

Ponga mucha atención, porque de estas indicaciones dependerá la tranquilidad y satisfacción en los paseos en este medio de transporte. ¡Adelante!





Accesorios



Los accesorios de seguridad le permitirán ir en bicicleta con mayor tranquilidad y disfrutar más de sus salidas, sin tener que preocuparse por aspectos como la visibilidad de su bicicleta, la falta de luz en el recorrido, entre otros.

También es recomendable realizar una revisión de la bicicleta antes de iniciar el recorrido por la montaña o de realizar una ruta más larga de lo habitual.

De este modo se pueden prevenir problemas y evitar sorpresas durante el recorrido.

A continuación le ofrecemos algunos sencillos consejos que puede aplicar al subirse a la bicicleta:

- Use el casco
- Utilice ropa de ciclismo adecuada y reflectiva
- Tenga precaución en las intersecciones o en puntos de entrada y salida de vehículos
- Revise los frenos de la bicicleta periódicamente



Luces delanteras y traseras de la bicicleta

Los dispositivos de seguridad para las bicicletas se crearon con la finalidad de evitar accidentes en las vías públicas, al lograr que la persona ciclista tenga mayor visibilidad en carretera, y a la vez sea más visible para las demás personas que utilicen las vías.

En nuestro país, el uso de un dispositivo proyector de luz en la parte delantera es de uso obligatorio, desde las seis de la tarde y hasta las seis de la mañana (artículo 122, inciso f, Ley de Tránsito).

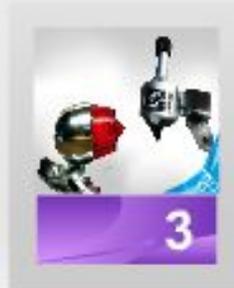
No obstante, debemos preocuparnos por nuestra seguridad e implementar el uso de los dispositivos de seguridad en la bicicleta, como lo son: luces traseras, las placas reflectantes para radios y el timbre.

En las siguientes pantallas conoceremos algunos de los dispositivos más utilizados.





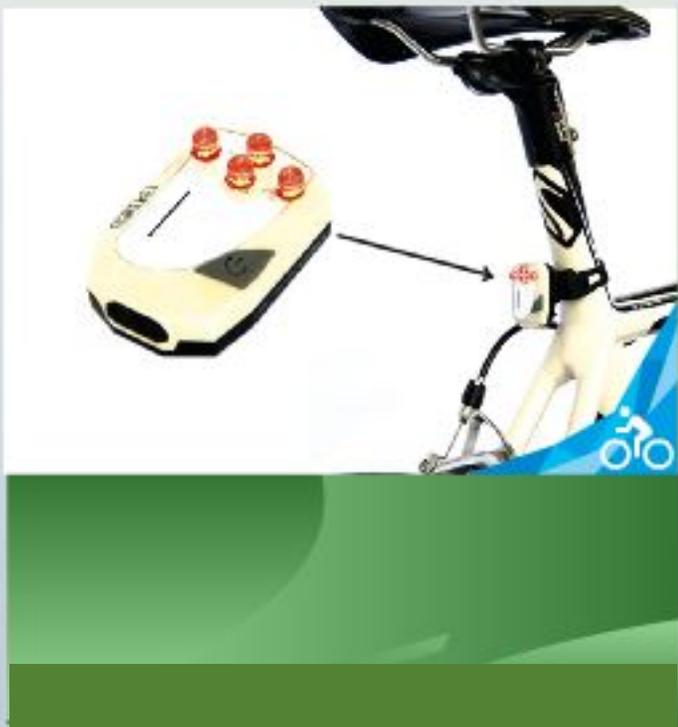
Luces traseras



En la actualidad, las más populares son las luces led por su mayor luminosidad. A su vez, estas son alimentadas por baterías recargables mediante puertos USB. También existen luces de baterías convencionales y las tradicionales alimentadas por una dinamo.



Luces traseras



Con batería recargable USB

Esta es la luz trasera de cuatro led, con batería recargable por medio de un puerto USB.

El tiempo de recarga del dispositivo es de dos horas; asimismo, su autonomía en carretera en baja intensidad será de 8 horas, y en alta será de 4 horas.



Luces traseras



Con batería AAA

Esta es la luz trasera de led alimentada con baterías AAA.

Cuenta con una base para su instalación en la bicicleta.



Luces traseras



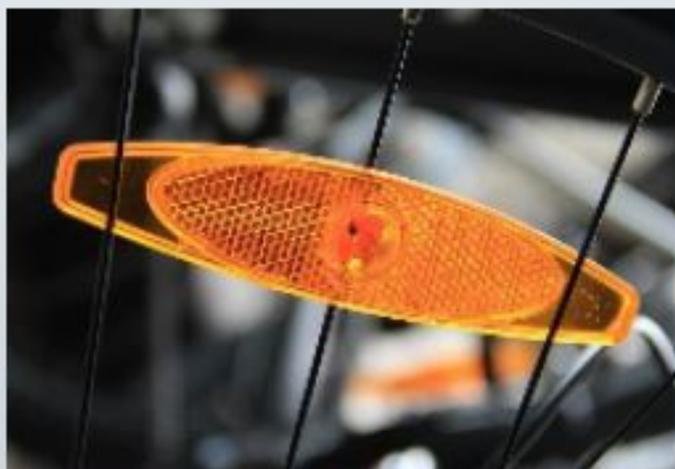
Alimentada por dínamo

Esta es la luz trasera tradicional alimentada por dínamo.

Este dispositivo se instala en la horquilla y la energía que produce se emplea para encender la luz de la bicicleta.



Luces traseras



Placa reflectante para radio de bicicleta

Esta es la placa reflectante para radio de bicicleta, utilizada actualmente con mayor frecuencia en las zonas urbanas, por su capacidad para reflejar la luz.



Luces delanteras

Al igual que las luces traseras, las delanteras las podemos encontrar alimentadas por baterías recargables, convencionales o por una dinamo.



Luces delanteras



Con batería recargable USB

Luz delantera de led, con batería recargable por medio de un puerto USB.

El tiempo de recarga del dispositivo es de dos horas; asimismo, su autonomía en carretera en baja intensidad será de 8 horas, y en alta será de 4 horas.



Luces delanteras



Con batería AAA

Luz delantera de led alimentada con baterías AAA.

Cuenta con base para su instalación en la bicicleta.



Luces delanteras



Alimentada por dinamo

Luz delantera de led alimentada por dinamo.

Cuenta con su base para la instalación en la bicicleta.



Uso de implementos de seguridad

Los implementos de seguridad para ciclistas están destinados a salvaguardar su integridad física. El uso del casco como el principal implemento es utilizado por primera vez en las competencias europeas de principios del siglo XX, y se le conoció como 'chichonera'; por sus características de construcción ofrecía una protección mínima.



Los primeros cascos diseñados para la práctica del ciclismo provinieron de las líneas de producción de los fabricantes de cascos para motociclismo y automovilismo. Es así como la fábrica Bell, en el año 1975, produce el primer casco con una cubierta dura de poliestireno-lineal. No había estándar apropiado, por lo tanto, se confundía con un casco ligero de motocicleta de cara descubierta.

Algún tiempo después el diseño fue refinado y antes de 1983 Bell hacía el V1-Pro, el primer casco de poliestireno previsto para la competición.

En los años setentas, con la práctica del BMX, surge la necesidad de nuevas y mejores protecciones para ciclistas, implementándose el uso de rodilleras, coderas y guantes.

En estos tiempos, por la gran cantidad de tránsito, es obligatorio (artículo 119, inciso i), el uso de prendas de vestir retrorreflectivas cuando se circula en bicicleta por vías públicas.



Implementos de seguridad

Conozcamos el detalle de los diferentes implementos de seguridad que se utilizan al manejar bicicleta.



Implementos de seguridad

Chichonera



En la imagen podemos observar la versión de 'chichonera' utilizada por ciclistas como el primer casco. Se puede ver que el grado de protección es mínimo y como su nombre lo indica, cubría la cabeza únicamente de algún 'chichotón'.





Implementos de seguridad

Casco para ciclista

Su diseño toma en cuenta no solo los elementos de seguridad sino también los aspectos ergonómicos. En el casco se debe de anotar el tipo de sangre de la persona ciclista y un número telefónico al cual llamar en caso de emergencia.





Implementos de seguridad

Rodilleras



Las rodilleras para la práctica del ciclismo son de uso obligatorio en competencias de ciclismo BMX, y son recomendadas para la enseñanza de las personas menores de edad.

Para su adquisición las encontramos en las tallas S-M-L, y también en tallas para niño/a.





Implementos de seguridad

Coderas

Las coderas para la práctica del ciclismo son de uso obligatorio en competencias de ciclismo BMX, y se recomiendan para la enseñanza de las personas menores de edad.

Para su adquisición las encontramos en las tallas S-M-L, y también en tallas para niño/a.





Implementos de seguridad

Guantes



Los guantes en la práctica del ciclismo son de suma importancia, puesto que en el momento que tenemos un accidente lo primero que utilizamos para cubrirnos o disminuir el impacto son las manos. Nos protegen también de las condiciones climatológicas.



Implementos de seguridad

Chalecos retrorreflectivos

La Ley de Tránsito, artículo 119 inciso I), dice que la persona conductora deberá utilizar prendas de vestir retrorreflectivas. Los chalecos retrorreflectivos son los más utilizados por las personas ciclistas en zonas urbanas, por su comodidad y costo.





Implementos de seguridad

Prendas de vestir



Las prendas de vestir en el ciclismo recreativo o competitivo cuentan con incrustaciones de material reflectivo, para lograr la fácil visualización de la persona ciclista en carretera.



Implementos de seguridad

Zapatos de ciclismo

Algunos zapatos de ciclismo utilizan incrustaciones de material reflectivo, como se ilustra mediante la imagen.





Implementos de seguridad

Guantes con material reflectivo



Los guantes utilizan incrustaciones de material reflectivo. En la imagen se muestra como el fabricante fue un poco más allá, insertando una imagen reflectiva sobre el guante, la cual asemeja un direccional.





Implementos de seguridad

Lentes

Los lentes son otro de los elementos de seguridad indispensables sobre todo en la práctica del ciclismo de ruta y montaña. En la carretera se alcanzan velocidades superiores a los 70 km/h, lo cual puede irritar la vista, y en la montaña transitamos por veredas con vegetación, ramas peligrosas e incluso polvo, lo cual podría lastimar nuestros ojos.





Cierre

¡Buen trabajo! Ha finalizado el estudio de los principales elementos que debe utilizar para garantizar la seguridad al conducir una bicicleta.



¡Le invitamos a avanzar para que continúe con su capacitación!

Nota: en el material de apoyo del curso encontrará la autoevaluación, realícela para confirmar los conocimientos adquiridos