

## APRENDIENDO A CIRCULAR EN BICICLETA POR CIUDAD.

### Consejos Básicos.

Andar en bici es sano, entretenido, divertido... y es un ejercicio del que podemos disfrutar a diario y, de paso, ahorrar tiempo y dinero en los desplazamientos.

La principal pega que encuentra quien nunca ha circulado en bici por la ciudad es el miedo al tráfico. Pues bien, circular en bicicleta por la ciudad no sólo no es difícil, sino que llega a ser algo gratificante, siempre que se realice tomando una serie de precauciones.

Para ello, debemos tener en cuenta que los accidentes de tráfico urbanos en los que se ven implicadas bicicletas vienen motivados por dos causas principales:

1. **Distracciones.** La persona que conduce el vehículo a motor no ha visto la bicicleta o no esperaba que realizara cierta maniobra, por lo que no tiene tiempo de reaccionar. Estas situaciones se evitan si la persona que circula en bicicleta se hace ver y deja claras sus intenciones de maniobra. Así l@s conductores no se sorprenden y siempre tienen el tiempo suficiente para reaccionar.
2. **Imprudencias.** Normalmente por no mantener la distancia de seguridad al adelantar o realizar giros. Para evitar el peligro, debemos aprender a circular en bici haciendo valer nuestro espacio, de manera que impidamos quedar en una situación de indefensión.

*Podemos circular en bici con seguridad y comodidad si prevemos posibles situaciones de riesgo y conseguimos evitarlas.*

### CIRCULANDO EN BICI POR CIUDAD

#### ZONAS PEATONALES O COMPARTIDAS PEATÓN-BICICLETA.

Circulamos a velocidad moderada, con total precaución para no asustar o sorprender a los peatones. Recuerda que es su espacio, y tienen derecho a pasear sin ser molestad@s.

#### BIDEGORRI.

A menudo suele estar ocupado por peatones. Podemos tocar el timbre con antelación para dar a conocer nuestra presencia, e incluso informar a l@s mism@s de la existencia del bidegorri, pero sin intimidar, ni enfrentarnos (muchos bidegorris de Bilbao están [poco señalizados](#) y es posible que los peatones ni sepan que estáis en un bidegorri). En la medida en que aumente el número de ciclistas urban@s, l@s propi@s peatones, por su propia seguridad y comodidad, dejarán de invadir el bidegorri.

Los bidegorris de Bilbao son bidireccionales y sin línea central divisoria, así que presta atención (especialmente en bajadas rápidas como el puente de Euskalduna) para no darte de frente contra otra bicicleta.

#### CALLES DE UN SOLO CARRIL.

Conviene circular por el centro del carril. De esta manera tenemos tres ventajas:

1. Evitamos adelantamientos peligrosos. Si vamos arrimados a la derecha del carril, al vehículo que viene por detrás le da la sensación de que el carril está libre y es habitual que intente adelantar sin respetar la distancia mínima de seguridad (metro y medio), arrinconándonos contra la acera o contra los coches aparcados.
2. No hay riesgo de “comerse” una puerta. Si vamos arrimados a la derecha, no es raro que se abra la puerta de algún coche aparcado, con el consiguiente riesgo de accidente.
3. En los cruces, o cuando un coche aparcado quiere salir, si vamos por el centro de la calzada se nos va a ver mejor y debería esperar a que pasemos. Además, en caso de que no nos vean y salgan, cuanto más separados vayamos de la fila de coches aparcados, más tiempo tendremos para reaccionar

#### CALLES CON VARIOS CARRILES EN EL MISMO SENTIDO

Conviene circular por el carril derecho. Al igual que en el caso anterior, y por los mismos motivos, lo mejor es circular por el centro del mismo.

Deberemos cambiar al carril izquierdo cuando sea necesario para realizar un giro a la izquierda o cuando haya algún obstáculo en el carril derecho (normalmente coches en doble fila).

Para realizar un cambio de carril, es importante señalizarlo con el brazo de manera ostensible. Una vez que nos hayamos

asegurado de nuestra intención queda clara y no hay peligro, efectuaremos la maniobra de manera progresiva, sin zigzaguear.

*"Antes de esos desvíos (y en general en cualquier momento) yo suelo girar la cabeza frecuentemente para mirar hacia todos los lados, pero solo un instante a cada lado para no dejar de mirar al frente. Antes de los desvíos suelo mirar más veces hacia ese lado, lo que sirve también para que los coches de detrás deduzcan lo que voy a hacer (a veces eso sustituye a indicarlo con el brazo, que queda libre para mantener el manillar firme en la ruta)".*

### GIROS A LA IZQUIERDA

Si vas por una calle de varios carriles en el mismo sentido, tienes que girar a la izquierda y te da miedo ir cambiando de carril, hay una manera relajada de hacerlo. Dos posibilidades:

1. Cuando llegas al cruce tienes el semáforo en rojo. Pasas a los coches parados y te colocas a la izquierda, delante de los coches que están esperando para girar.
2. Cuando llegas al cruce encuentras el semáforo en verde. Puedes pasar el semáforo y haciendo un pequeño giro, colocarte delante de los coches que están en la calle perpendicular esperando a pasar. Cuando se les ponga en verde, cruzas con ellos.

### PASOS DE PEATONES EN LA CALZADA.

Conviene cederles el paso siempre, pero parando de manera muy progresiva para evitar ser arrollad@s por el vehículo que circule detrás. No olvidemos que los coches no suelen parar en los pasos de cebra y es muy posible que no esperen que tú lo hagas. Si temes por tu integridad física, puedes pasar sin parar. En este caso, no está de más pedir disculpas a los peatones por no detenerte.

### PLAZAS, ROTONDAS...

Las rotondas pueden ser puntos complicados para la bicicleta, sobre todo cuanto más anchas y cuanto más rápido sea el tráfico. Si no lo ves muy claro, puedes buscar un itinerario alternativo.

Vamos a poner el ejemplo de una rotonda o plaza con tres carriles de circulación, como la Plaza Moyúa, Zabálburu, o la de Deusto, junto a la Universidad... Si vamos todo el rato por el carril exterior, es posible que haya coches que nos adelanten por la izquierda y luego se crucen por delante intentando salir de la rotonda, por lo que se recomienda coger el carril del medio, para, volver al carril exterior cuando se aproxime la salida. Importantísimo señalar anticipadamente con el brazo cada cambio de carril y realizarlo de manera progresiva, para que nos respeten y nos dejen el espacio necesario para la maniobra.

Si todo esto te parece ciencia ficción y no tienes más remedio que pasar por la maldita rotonda, siempre te queda el recurso de bajarte de la bici y rodearla como peatón con la bici en la mano.

### TRANVÍA

Cuidado al atravesar los raíles del tranvía es importante pasar con las ruedas en perpendicular a la vía para evitar caídas.

### CALLES SIN SEMÁFOROS.

Suelen ser calles tranquilas con dos carriles máximo. Circularemos ocupando el de la derecha (como casi siempre). Atención a los "cedas el paso". Antes de pasar, aunque tengas preferencia, asegúrate de que te han visto y de que van a parar.

Si ya andas en bici por ciudad, o tienes intención de hacerlo, esperamos que estos consejos te sirvan de ayuda para que puedas hacerlo con mayor comodidad y seguridad.

Si a pesar de todo, sigues sin atreverte a coger la bici en tus desplazamientos urbanos, Biziz Bizi te ofrece la oportunidad de hacer un [curso práctico de circulación](#) en bicicleta por Bilbao.

[curso práctico de circulación](#)

© copyleft