

	JEFATURA DE SEGURIDAD	Formulario nº 01	
	INSTRUTIVO Y CONSIGNA PARA CIRCULAR EN BICICLETA EN MAPUCHE C.C.	Creado	01/12/23
		HOJA	1 / 1

FECHA: 01/12/2023

SECTOR: CIRCULACION INTERNA

ALCANCES:

Instructivo y normas para circular en bicicleta dentro del predio de Mapuche C.C.
Consignas del uso de vehículos bicicleta, mono patín y rollers para todos los integrantes que conviven en el country.

RESPONSABILIDADES:

Cumplir con las normas de tránsito dentro del predio de Mapuche C.C., adecuar las necesidades que requiere el circular con bicicletas dentro del predio cumpliendo con lo normado en las normas de tránsito y convivencia.

INSTRUCTIVO Y RECOMENDACIONES GENERALES:

¿Cómo circular en bicicleta en mapuche C.C.?

Es fundamental tener en cuenta la seguridad. Te brindamos información útil sobre cómo manejarte con tu bici, mono patín, rollers y patineta dentro del Club.

¿Qué reglas debes cumplir y qué no hacer?

Consejos iniciales: ¡cuando andas en bici **sos un vehículo!**

La bici cumple con exactamente **TODAS** las normas de tránsito que afectan a un vehículo, tanto en cuanto a señales, circulación, etc. solo que obviamente con velocidades menores.

Vamos a repasar qué tenés que considerar al manejar tu bici:

- La ley 25.965 y 2.148 reglamentan la circulación para ciclistas.
- La bici circula solo por las calles, las veredas y peatonales son solo espacios destinados a los peatones. Si querés circular por ellas lo tenés que hacer a pié, llevando la bici a tu costado.
- La bici respeta las señales de tránsito: velocidades, indicaciones de giros, contramano, doble circulación, rotondas, etc.
- En caso de ser necesario, la bicicleta puede ocupar el espacio central del carril tal como lo haría otro vehículo. Respetar a los demás es fundamental, ser amable es un plus que siempre te será favorable.
- La seguridad es tu responsabilidad, pero, además, los vehículos cuentan con seguro ante accidentes que pudieran tener con terceros (ciclistas incluidos).
- No conduzcas usando tu celular o escuchando música con auriculares: usa manos libres solo en caso imprescindible.

¿Por dónde circular en la calle?

Circular por la derecha

La respuesta atiende a que los conductores esperan verte por ese carril. Tener siempre cuidado con la velocidad con la que marches, ya que, al darle más tiempo de respuesta al conductor, mejoran las probabilidades de evitar accidentes. Una puerta abierta de un automóvil puede ser suficiente para provocarte un accidente. Prestá siempre atención al vehículo que tengas adelante y al que se encuentre delante de este. Adelantá tu mirada en cruces de calles, mirá siempre en qué sentido vienen los vehículos (podés mirar rápidamente cómo están estacionados si la calle no tiene un cartel que lo indique) y luego mirá hacia adentro del cruce (con anticipación) para ver si está viniendo un vehículo y su velocidad.

Siempre con precaución: ¡usar todos los sentidos y la confianza!

Para circular en bicicleta por la calle, te recomendamos que cuentes con la confianza y seguridad suficientes, ya que es necesario que tomes decisiones y dudes lo menos posible al hacerlo. No te asustes, pero si necesitamos que uses tus sentidos. Si leíste las normas de tránsito y te las aprendiste, no vas a sentir dudas sobre qué hacer y cómo resolver situaciones.

Es necesario que tus sentidos estén listos y despejados

Tus ojos en condiciones (si usas lentes de aumento que los tengas puestos y agarrados para que no se caigan), tus oídos sin auriculares, tapones u obstrucciones. Es obvio, pero hay que decirlo: sin alcohol en sangre ni ningún tipo de droga. No conducir con efectos de cansancio, dolencias físicas fuertes, ni tampoco bajo el sol directo en verano (calor excesivo) ya que puede producir una alteración en tus sentidos y en tu organismo en general. Hidratate siempre, en cualquier momento del año, La bici contribuye en gran medida a mejorar tu salud, pero es indispensable que estés bien al momento de subirte a pedalear.

Consejos generales al conducir: toma nota, ¡son importantes!

Presta atención al estado del camino: si vas mirando el estado del camino podés prevenir maniobras bruscas para evitar baches, lomadas, vidrios o cualquier elemento que se interponga en tu andar. Estar atentos es fundamental, y el camino a veces nos presenta complicaciones que podemos prevenir con solo anticiparnos.

Chequeá periódicamente el estado de tu bicicleta: si el uso es diario, no dejar pasar más de 3 meses sin un chequeo, si el uso es 3 veces por semana, cada 6 meses y si es menor, cuando sientas que la bici tiene algún ruido o mecanismo que no responda correctamente. Es fundamental que **los frenos** estén en condiciones, chequealos **SIEMPRE** antes de salir a la calle.

Sillitas traseras: no lleves a otros contigo, la bici está pensada para un usuario, excepto que tengas una silla para niños. Si vas a llevar niños, hacerlo en sillas preparadas a tal fin, perfectamente ancladas a tu bici, y preparadas para el peso que van a transportar. siempre ponerle un casco y átalos con un cinturón de seguridad.

Súmale a la bici una luz trasera (roja) en la parte más alta.

Tus manos siempre en el manubrio: conserva tus manos en el manubrio lo más posible, solo separate del manubrio en caso de tener que realizar señales para giros o parar tu marcha.

Hidratate: siempre llevá agua o líquido para beber, es bueno que hidrates tu cuerpo antes, durante y luego de tu salida, esto ayudará a mantener tu presión sanguínea lo más estable posible.

Accesorios: las bicis tienen muchos accesorios que permiten que el ciclista vaya cómodo y seguro en su bici: cartucheras, porta celulares, canastos, timbre, luces delanteras y traseras.

Usá tu sentido común: hay muchas cuestiones que no pueden estar previstas, ni en la ley, ni en las normas. Para esos casos te recomendamos que confíes en tu sentido común, casi siempre ante algunas circunstancias lo primero que viene a tu cabeza es la mejor respuesta.

Seguridad con las bicicletas

Al circular en bicicleta:

- Tené cuidado con las puertas de los automóviles abiertas, lomas, hoyos, niños y animales que pueden correr frente a vos.
- No uses auriculares ni hables por teléfono celular.
- Sé predecible y conducí con todos los sentidos, circulá por donde los conductores de automóviles puedan verte. Llevá puesta ropa coloreada y brillante para que los conductores puedan verte fácilmente.
- Usá casco de protección especialmente para el uso de bicicleta, mono patín y rollers.
- Obedecé las reglas de tránsito de Mapuche C:C. en las calles internas.
- Conducí en la misma dirección en la que fluye el tráfico.
- En las intersecciones, prestá atención en las señales de alto y respetá los semáforos como lo hacen los automóviles.
- Verificá el tráfico antes de girar.
- Usá las señales correctas con el brazo o la mano.

- Pará primero antes de salir a la calle.
- El uso de casco puede salvar tu vida, el cerebro es frágil hasta una simple caída puede causar un grave daño de salud.
- Asegurate que te vean de noche: si andás en bicicleta de noche dentro del club, tratá de circular y permanecer en calles que estén bien iluminadas.

Equipo que se exigen tener en cuenta y que te mantendrá a salvo:

Te recomendamos qué elementos llevar al circular en bicicleta:

- Una lámpara delantera que emita una luz blanca y pueda verse desde una distancia de alrededor de 90 metros.
- Un reflector rojo que pueda verse desde la parte trasera a una distancia de aproximadamente 100 metros.
- Reflectores localizados en cada pedal que puedan verse desde una distancia 60 metros.
- Ropa, cinta o parches reflectivos o en su defecto ropa de colores vivos.

Circular con bebés:

Colocar bebés en sillas de bicicleta hace que sea más difícil manejar y que haya más dificultad para detenerse. Los accidentes que ocurren a cualquier velocidad pueden causarle daño a un niño pequeño.

Seguir algunas reglas simples puede ayudar a mantenerte a vos y a tu hijo a salvo:

- Circular en calles poco transitadas, no las que sean principales.
- No transportar bebés menores de 12 meses en una bicicleta.
- Los niños mayores no deben llevar bebés en una bicicleta.

Para poder colocar una silla de bicicleta instalada en la parte de atrás, un niño debe ser capaz de sentarse con un buen apoyo y debe llevar puesto un casco liviano.

Las sillas de niños para bicicleta se deben sujetar firmemente, tener protector de radios y un espaldar alto. También se necesitan un arnés para el hombro y un cinturón de la cintura y apoya pies que eviten que los mismos toquen la rueda.



Recomendaciones para usar tu bicicleta

