



## **RECOMENDACIONES BASICAS PARA PEATONES, CICLISTAS Y CONDUCTORES**

POR: ACONVIVIR

### Leyes y recomendaciones para peatones:

#### Artículo 106 de la Ley de Tránsito

Todo peatón deberá comportarse en forma tal que no obstaculice, perjudique ni ponga en riesgo a las demás personas; deberá conocer y cumplir las normas y señales de tránsito que le sean aplicables y obedecer las indicaciones que le den las autoridades de tránsito.

- El tránsito peatonal por las vías públicas se hará por fuera de las zonas destinadas al tránsito de vehículos.
- Cuando un peatón requiera cruzar una vía vehicular, lo hará respetando las señales de tránsito y cerciorándose de que no existe peligro para hacerlo.
- En las zonas urbanas, los peatones deberán transitar solo por las aceras y cruzar las calles en las esquinas o por las zonas de paso marcadas.
- En los lugares en que haya pasos peatonales a desnivel, los peatones deberán transitar por estos.
- Cuando, por no existir aceras o espacio disponible, los peatones deban transitar por las calzadas de las carreteras, lo harán por el lado izquierdo, según la dirección de su marcha.
- Los peatones no podrán transitar por las carreteras de acceso restringido ni sobre las vías del ferrocarril.
- Los peatones no podrán llevar, sin las debidas precauciones, elementos que puedan obstaculizar o afectar el tránsito.
- Los peatones no podrán colocarse delante ni detrás de un vehículo que tenga el motor encendido.
- Los peatones no podrán hacerse remolcar por vehículos en movimiento.

#### Recomendaciones para peatones

- Siempre utilice ropa visible.
- En la noche, si la calle en la que va a caminar o hacer ejercicio es muy oscura utilice luces y ropa con elementos reflectantes.
- No cruce una calle si está hablando por el teléfono celular.
- Cuidado con los autos parqueados y sus pasajeros al abrir las puertas.

- Si quiere saber si un auto o bus va a doblar, observe sus ruedas delanteras, ellas le indicarán primero lo que el conductor quiere hacer.
- También es conveniente establecer contacto visual con los conductores ya sea directamente o a través de los espejos retrovisores.
- Hay que tener los ojos bien abiertos y los oídos bien alerta: **nada de audífonos!!!**
- Utilice los 5 sentidos y el más importante de todos, EL SENTIDO COMUN!

#### Leyes y recomendaciones para ciclistas:

##### Artículo 31 de la Ley de Tránsito

Además de los requisitos contenidos en el inciso 1) de este artículo, que sean acordes según su naturaleza constructiva, las bicicletas deberán:

- Llevar, en la parte trasera, un dispositivo que refleje o proyecte la luz roja. Igualmente, deben llevar dispositivos reflectantes en los radios de las ruedas. Desde media hora antes de la hora natural del anochecer y hasta media hora después de la hora natural del amanecer, queda prohibida la circulación de bicicletas, sin que porten encendido, un dispositivo proyector de luz blanca o amarilla y el ciclista porte un chaleco retrorreflectivo. En condiciones de lluvia, el conductor deberá usar una capa amarilla reflectiva.
- Todo conductor de bicicletas deberá utilizar casco protector de seguridad, mientras conduzca en las vías públicas

##### Artículo 105 de la Ley de Tránsito

Los ciclistas deben proceder, en la vía pública, de la siguiente manera:

- Circular por el lado derecho del carril de la vía.
- En los casos en que tengan que adelantar a un vehículo estacionado o de menor velocidad, deben asegurarse de que no existe ningún peligro para efectuar la maniobra.
- No pueden circular en las carreteras cuya velocidad autorizada sea igual o mayor a ochenta kilómetros por hora, excepto en el caso de actividades especiales, autorizadas

por la Dirección General de Ingeniería de Tránsito. Para ello, deberán tomar las debidas precauciones que alerten a los demás usuarios de esa vía.

- Cuando circulen varias bicicletas lo harán en fila, una tras otra, con la salvedad de lo dispuesto en el inciso anterior.
- En una bicicleta no podrá viajar más de una persona, salvo que el vehículo esté acondicionado especialmente para ello.
- No podrán circular en las aceras de las vías públicas.
- Se les prohíbe sujetarse de otro vehículo en marcha.
- Se prohíbe a los menores de diez años de edad conducir bicicletas o triciclos por las vías públicas si no van acompañados por personas mayores de quince años de edad que los tengan a su cuidado.
- La entrega de las bicicletas retiradas de la circulación sólo se hará contra el respectivo parte cancelado y la presentación de documentos que acrediten al gestionante como propietario. En el caso de los menores de edad, deben ser acompañados por sus padres o tutores.
- Se prohíbe el aprendizaje para la conducción de bicicletas en las vías públicas.
- Desde media hora antes de la hora natural del anochecer y hasta media hora después de la hora natural del amanecer, los ciclistas deberán vestir además de los dispositivos reflectivos de su bicicleta señalados en el artículo 31 de esta ley, un chaleco retroreflectivo o una capa amarilla, verde o naranja fosforescente en días de lluvia o neblina. De igual manera estarán obligados a vestir esos implementos, cuando se detengan a realizar alguna reparación, cambio de llantas, etc., en carretera.
- Llevar colocado y amarrado correctamente un casco de seguridad

#### Recomendaciones para ciclistas

- Su bicicleta deberá ser parte integral de su cuerpo: tiene que saber usarla, maniobrar rápido y con seguridad, estar acostumbrado a ella, que le quede bien de tamaño y esté en perfecto estado mecánico.
- Revise su bicicleta antes de salir: presión de las llantas, frenos y cambios.
- Vista siempre de forma apropiada, cómoda y segura de modo que sus piernas tengan libertad de acción y sienta un poco de frío al partir; a los 3 minutos de pedaleo ya estará entrando en calor.
- Trate de ser autosuficiente todo el tiempo y mantenga en buen estado su equipo y porte los suplementos necesarios en caso de cambios en el clima, así como otras condiciones.
- Siempre use el casco y asegure que esté debidamente abrochado, para que no se le caiga en caso de un accidente.
- No cometa imprudencias: no suelte las manos de la manivela.
- La bicicleta es una excelente meditación activa. Hay que tener los ojos bien abiertos y los oídos bien alerta: **nada de audífonos!!!**
- Siempre es recomendable portar un teléfono celular en caso de que se presente alguna emergencia y de están forma solicitar ayuda, pero...
- No hable por celular mientras anda en bicicleta, si es del caso pare en la orilla de la carretera y conteste la llamada.
- Utilice los 5 sentidos y el más importante de todos, EL SENTIDO COMUN!

- La mayoría de las bicicletas son para una persona, a menos que tenga dispositivos adecuados para llevar pasajeros, normalmente solo se pueden adaptar sillas para niños.
- Además de cumplir con la Ley de tránsito debe seguir la regla básica de la supervivencia en la carretera: manejar a la defensiva!
- No haga NADA que irrite a los conductores de automotores de forma intencional.
- Use las manos para indicar vueltas y paradas.
- No ande en las aceras, ande siempre en la vía de los automotores.
- No ande en el sentido contrario al tráfico vehicular.
- Siempre adelante por la izquierda y dejando 1.5 metros de distancia.
- Cuando adelante autos que están haciendo un ALTO o parados en el semáforo, ábrase a la izquierda y páselos siempre por el lado izquierdo de ellos. Los conductores no esperan que los adelanten por la derecha además esto le expone a “caer” en el punto ciego de la visión del chofer y de los retrovisores de los automotores.
- Compartir el camino significa que debe manejar respetuosamente; las mismas reglas que aplican a motocicletas son aplicadas a los ciclistas así que respete las señales de tránsito.
- Cuando no haya suficiente espacio para compartir el carril y el espaldón esté en buen estado, pedalee por el espaldón.
- Si hay suficiente espacio para compartir carril, manténgase ubicado a la derecha para que sea visible para las motocicletas también.
- Si la calle es bastante ancha, no pedalee muy pegado al caño, ande en línea recta por un camino imaginario de 1.5 metros siempre al lado derecho de la vía.
- Mantenga la trayectoria, es decir no vaya de un lado a otro haciendo cambios bruscos de dirección.
- No vire en medio del camino ni en medio de autos que está parados.
- Fíjese en el tráfico al cruzar o ingresar a una calle o intersección.
- Anticipar riesgos y ajustarse: situaciones como los conductores al abrir las puertas, autos que viren en U y otras maniobras imprevistas de los conductores.
- Mire hacia atrás para indicar su deseo de moverse de carril y asegurarse de que puede.
- Procure pasarse de carril con suficiente anticipación.
- Posesíonese del carril más conveniente para su destino.
- Si hay mucho tránsito y muchos peatones, fije la vista en el camino a unos 5 metros delante de su llanta delantera y deje que su visión periférica le indique todo lo que está ocurriendo alrededor suyo.
- Asuma que los automovilistas no saben que está ahí y circule de manera que no choquen con Ud. incluso si no lo ven.
- No se trata de SER invisible, sino de que sea irrelevante que los carros lo vean o no.
- Si circula de manera que un carro tenga que verlo para evitar chocar contigo (por ejemplo, reduciendo la velocidad o cambiando de carril) eso significa que hay muchas posibilidades que lo atropelle si no lo ve. Pero si permanece fuera de su camino, no lo chocará incluso si no se da cuenta que Ud. está ahí.
- Procure salir en grupo y evite ir solo.
- No circule detrás de los camiones o vehículos que impidan la visibilidad.
- Procure elegir carreteras con poca densidad de tránsito.
- Mantenga la distancia de seguridad por si un carro frena de manera repentina.
- Fíjese bien antes de adelantar a un carro que esté parado dándole paso a otro vehículo ya que puede que ninguno de estos se haya percatado de su presencia.

#### Recomendaciones para conductores:

- Los ciclistas son considerados vehículos.
- Tome en cuenta los ciclistas y motociclistas a su alrededor.
- No propicie embestir un ciclista, peatón o corredor acercándose demasiado.
- Tenga cuidado con los ciclistas, corredores y peatones cuando abra la puerta del carro.
- Cuando adelante ciclistas baje la velocidad y deje una distancia prudencial de 1.50m, no importa si tiene que invadir parte o totalmente el carril en sentido contrario; adelantar a un ciclista es lo mismo que adelantar a una motocicleta o auto pequeño.
- Además, tenga cuidado: si pasa cerca, el aire que desplaza su vehículo puede desequilibrar al ciclista.
- Escoja condiciones seguras a la hora de pasar ciclistas.
- Cuando vaya a doblar a su derecha verifique que no haya ningún ciclista a este costado.
- Si un ciclista está circulando delante suyo no lo adelante si va a cruzarle enfrente inmediatamente después; mejor espérese unos segundos a que el ciclista pase por la entrada en la que Ud. pretende desviarse y después Ud. podrá doblar con mayor tranquilidad.
- Antes de poner reversa fíjese cuidadosamente que no vengan peatones o ciclistas pasando detrás suyo.
- Mantenga la distancia de seguridad con la bici que le precede: podría detenerse más rápido de lo que pueda esperar.
- Tenga cuidado al abrir las puertas o al virar en U, un ciclista puede estar adelantándolo en ese momento.
- Cuando vaya a adelantar a un ciclista, avísele, pero no toque el claxon demasiado cerca ni demasiado fuerte: puede asustarle y provocar una caída.
- No adelante a otro vehículo si viene una bicicleta en sentido contrario.
- Los niños son impredecibles, tenga cuidado; son pequeños y difíciles de ver.
- Espere lo inesperado con los niños y baje la velocidad, no espere que ellos conozcan las leyes de tránsito.

Abril 2010