

## DESDE BIZIKLETEROAK

Por su tamaño y orografía, **Vitoria-Gasteiz se considera una ciudad ideal para el uso de la bicicleta** como transporte urbano. Se trata de un espacio compacto y con pendientes muy localizadas (casco medieval), donde los desplazamientos largos son escasos. Por lo tanto, los recorridos realizados rara vez superan los 5 kilómetros; distancia para la que la bici se demuestra el vehículo más rápido puerta a puerta.

Según los últimos estudios realizados, la distancia media recorrida en bicicleta por motivos de trabajo es de 3.5 km (15 minutos pedaleando) y de 2.5 km (10 minutos en bici) en el caso de motivos de estudio o compras.

A pesar de presentar unas condiciones aparentemente favorables, el uso de la bicicleta no es mayoritario entre los distintos tipos de transporte, donde el vehículo privado sigue siendo la opción favorita de los habitantes de la ciudad, seguido por el desplazamiento a pie y el uso del transporte público.

Las causas de la escasa utilización señalan a las propias deficiencias de la infraestructura (tramos inconexos de carriles-bici), la presencia de puntos conflictivos para los usuarios y usuarias de la bicicleta (falta de señalización), y razones de tipo sociológico que no consideran la bici como un verdadero medio de transporte urbano.

Se calcula que en la ciudad **hay una bicicleta por cada dos habitantes**, y el parque bicicletero aumenta cada año. Además el Ayuntamiento dispone de un servicio de préstamo de bicis, con una amplia aceptación entre vecinos y visitantes.

Una media de cuatro horas semanales en bicicleta puede ser alcanzada con relativa facilidad usando este medio para los múltiples recorridos cortos que cada día realizamos en la ciudad, siendo esto suficiente para reducir considerablemente el riesgo de padecer un variado número de enfermedades.

En el ámbito empresarial, son muchas las empresas que se han sumado a la iniciativa de fomentar el uso de la bicicleta entre sus trabajadores por los beneficios que esto les reporta; entre los empleados que utilizan este medio el absentismo laboral y las bajas médicas se reducen hasta un 20%.

El uso de la bicicleta para desplazarse puede contrarrestar la tendencia de las sociedades occidentales al sedentarismo y posterior deterioro de la salud por la falta de ejercicio.

## CONSEJOS

### Elección de la bici:

- Las claves a la hora de elegir una bicicleta que nos sirva para movernos por la ciudad son la ergonomía y el equipamiento.
- Las bicicletas de ciudad o paseo son muy confortables; y el hecho de ser altas te dan una mayor visibilidad. Si están dotadas de cambios, puedes adaptar tu conducción a las posibles pendientes. Suelen venir equipadas con guardabarros, timbre, protector de cadena, etc.
- Las bicicletas híbridas son una mezcla entre los modelos de montaña y ciudad, que utilizan un manillar recto mucho más cómodo para circular por el espacio urbano y no dañar tu espalda. Las ruedas no han de ser demasiado gruesas, evitando así que realices un sobreesfuerzo. Puedes utilizarlas tanto en carretera, en pistas o en ciudad.
- La bicicleta de pedaleo asistido o eléctrica es ideal para personas mayores o con dificultades de movilidad. Dispone de un motor auxiliar que entra en funcionamiento al pedalear ayudándonos así a desplazarnos, también son adecuadas para salvar fuertes desniveles.
- La bicicleta plegable está pensada para la ciudad y para viajar, ya que es muy fácil de transportar. Tiene poco peso y una vez plegada apenas ocupa espacio. Existen accesorios específicos para ella y bolsas para transportarla una vez plegada.
- Al comprar una es importante asegurarse de que la bicicleta no pesa demasiado y de que el sistema de plegado es fácil y rápido. Normalmente se tarda entre 1 y 2 minutos en desplegarla y plegarla.

### En marcha:

Como norma general estas son algunas de las cosas que debes de tener en cuenta cuando pedalees:

- Ten la bicicleta en buen estado.
- Antes de salir, revisa los neumáticos, los frenos y la luz de la bicicleta.
- Haz revisiones periódicas en una tienda especializada.
- Haz las maniobras de adelantamiento o de cambio de dirección progresivamente y con seguridad, indicándolas con anterioridad y asegurándote de que te han visto.
- No dudes en hacer servir el timbre o levantar la voz. De noche, utiliza las luces y materiales reflectantes.
- Escoge los itinerarios más adecuados (carriles bici, calles de poca circulación, carreteras locales, caminos, etc.).
- Transporte público y bici, son un buen tándem. En el caso de que el trayecto que vayas a realizar sea excesivo o el tráfico te limite, prueba a combinar diferentes medios de transporte público con la bicicleta.

## Seguridad Vial

- Elige una ruta segura. Opta por aquellos recorridos que sean más seguros como los carriles bici, calles poco transitadas, etc., respetando la señalización; recuerda que si vas por el carril-bici, tienes prioridad sobre los vehículos de motor que lo cruzan.
- Guarda una distancia prudencial con la acera y los coches que estén aparcados, una puerta que se abre, un peatón que baja de la acera, etc..., te puede obligar a hacer un movimiento brusco. También por esto debes circular siempre por el centro de tu carril. El carril de la derecha suele resultar más seguro, además es recomendable establecer una distancia prudencial con el resto de vehículos.
- Indica cualquier maniobra que vayas a realizar, procede a realizarla despacio y asegurándote de que te vean. Anticípate en todo momento a lo que pueda ocurrir.
- Intenta ser visible en todo momento. Es fundamental que te vean para circular con seguridad y evitar cualquier accidente. De noche utiliza luces apropiadas y prendas reflectantes que indiquen tu posición.
- Utiliza el timbre si lo crees necesario.
- Mantén la bici a punto. Es importante tener la bicicleta en buen estado (frenos, ruedas, cables, manetas, etc.) para garantizar nuestra seguridad, evitar lesiones y optimizar el rendimiento.
- Respeta a los peatones. Recuerda que ellos tienen prioridad, por lo tanto modera la velocidad (sin sobrepasar los 10 km/h) y cuida que el tipo de conducción no sea brusca para evitar sustos.
- Intenta mantener como mínimo una mano en el manillar, no lo sueltes, podría ser peligroso.
- No llescas cascos o auriculares, ni hables por el móvil, el oído es un sentido fundamental para conducir con atención, además su uso en la bicicleta está prohibido por ley.
- El casco. No evitará que tengas un accidente pero puede evitar lesiones serias, en caso de que transportes niños no dudes en colocárselo.
- Accidente. Si eres tú la persona accidentada mantén la calma y no te muevas hasta que llegue una ambulancia o un médico. Si es otra persona no la muevas y pide ayuda.
- Contrata un seguro de responsabilidad civil. Puedes conseguirlo desde esta misma página web (asóciate). Contáctanos y te ayudaremos.

## Antirrobo

- Si piensas aparcar un buen rato, mejor que sea en un lugar cerrado. Si es al aire libre, que sea transitado o de paso.
- Si es para poco tiempo. los sistemas de candado en forma de U o las sirgas son fáciles de usar.
- Elige lugar visible: un aparcamiento de bicicletas situado a la entrada de un edificio puede ser más seguro. Si el aparcamiento está en plena calle asegúrate que se vea desde lejos. No aparques detrás de objetos que impidan ver el vehículo, como contenedores, otros coches, etc.
- Procura que sea un lugar accesible: evita los aparcamientos situados junto a escaleras u otros obstáculos que tengas que salvar. Comparte el espacio público y se amable.
- No aparques tu bicicleta en lugares alejados o apartados. Los lugares bien iluminados disuaden a los amigos de lo ajeno a tomar "prestada" tu bicicleta. Evita árboles, farolas y señales.
- Siempre que sea posible aparca en lugares resguardados del viento y la lluvia. En algunos aparcamientos para coches ya aceptan bicicletas sin que te cueste demasiado. En las viviendas de nueva construcción debe de existir un cuarto para bicis. Consulta antes con los vecinos para evitar problemas.
- Como usuario, demanda aparcamientos seguros para las bicicletas.
- El hecho de ir en bicicleta implica innumerables beneficios, sólo 10 minutos diarios de pedaleo fortalecen la musculatura y las articulaciones y activan el sistema circulatorio.