



9: CIRCULANDO EN LA NOCHE Y EN MAL CLIMA

¿CÓMO SER VISTO DURANTE LA NOCHE?

Ponte Luces! De esta forma:

Chaleco reflector de seguridad: Es muy bueno traerlo puesto sobre ropa oscura o si tus luces de atrás se apagan. No te vistas con ropa oscura sin traer puesta ropa clara.

Luz de atrás: La luz roja trasera ayuda a ser más visible que con el reflector, la ley requiere que traigas el reflector para que te vea el tránsito. Varios ciclistas usan luz roja con el flash intermitente.

Reflectores de atrás: Entre más grande mejor; coloca uno que mida por lo menos 3 pulgadas de ancho, y que apunte en dirección recta y no hacia arriba o hacia abajo. Solo el color rojo es legal, pero el color ámbar (color amarillento) puede ser más brillantes. Los reflectores funcionan solo si están limpios, ¡asegúrate de limpiarlos!

Cinta reflectiva: Utiliza blanco o amarillo al frente y amarillo o rojo atrás.

Cinta Reflectiva: Utiliza blanco o amarillo al frente y amarillo o rojo atrás.

Luz intermitente

Chamarras: Brilloso con cintas reflectivas atrás.

Lámpara de Mano: Ajustar la luz con ligas o cuerdas elásticas.

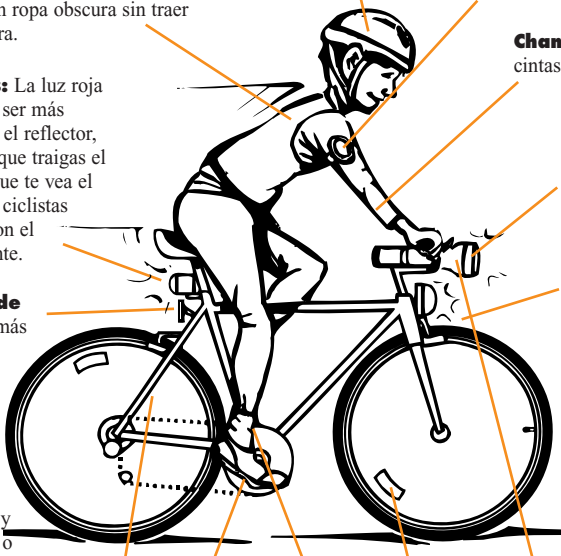
Luz delantera: De batería estilo LED o halógeno. Obtén las más brillantes que puedas pagar. (Utiliza blanco o ámbar, rojo no.) Las nuevas luces LED no cuestan mucho y las baterías duran más. Las luces con generador pueden ser más brillantes, y no tienes que preocuparte de usar baterías.

Baterías recargables: Si circulas mucho por las noches, estas baterías te ayudaran a ahorrar dinero y desechar menos baterías tóxicas.

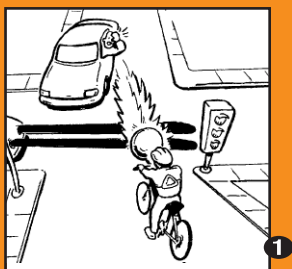
Reflectores en los pedales: Colocados al frente y atrás.

Reflectores para los rayos: No son substitutos de la luz de enfrente o del reflector trasero.

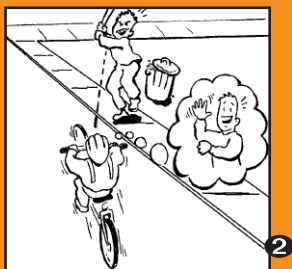
Correa reflectiva para el tobillo



Solo el tres por ciento de los recorridos en bicicleta ocurren en la noche y más de la mitad de las muertes del total de ciclistas fallecidos ocurren por manejar sin luces en la noche. El estado de California requiere por ley que traigas tu luz de enfrente y un reflector rojo o luz atrás. Realmente no es mucho, ya que los automovilistas se puede ver a 3000 pies—y esa es la visibilidad que buscan los conductores. (Aun si circulas en calles con suficiente luz, ocuparán tus luces más para que te puedan ver, hacerte más visible que para poder ver, es mejor dirigir tus luces hacia la vista de los automovilistas.) Y es muy importante que te vistas con ropa brillante porque tu cuerpo esta al nivel de la vista del conductor y así te podrá ver mejor.



1



2



3

BICICLETEANDO EN LA NOCHE

Bicicleteando a la defensiva: En la noche es difícil ver obstáculos y poder anticipar el movimiento de otros: No se puede ver la vista de los conductores y ver si están borrachos. Es mejor que circules más lento por la noche que por el día. Por la noche has el alto y asegúrate que los conductores te hayan visto con tus luces delanteras, con solo mover tus manubrios de un lado a otro. ❶ Observa los carros con cuidado; mantente listo para moverte fuera de su camino.

Conoce tu ruta: Si manejar de noche es algo nuevo para ti, circula por las calles que conozcas donde no haya hoyos o tránsito, así te podrás concentrar y conducir por la noche. Además si no estas seguro del tipo de crímenes que ocurren en ese vecindario, pregúntale a alguien que conozca esa zona o no manejes solo.

Cegamiento de noche: ❷ No andes en la bicicleta en la noche si tu agudeza visual es peor de 20/40 con lentes o de contacto o también si puedes leer señales a lo lejos durante el día, pero no por la noche. Visita a tu oculista para estar seguro.

BICICLETEANDO EN LA LLUVIA

Calles mojadas: Las calles mojadas son peligrosas. Fíjate en lo siguiente:

► **Metal, pintura, y hojas.** Los puentes con piso metalico, ❸ ventilaciones de BART, las coladeras del drenaje, pavimento pintado, y las hojas son muy resbalosos cuando están mojados. No vayas a frenar o dar una vuelta repentina en estas condiciones. Y no circules sobre las rejillas de ventilacion si tienes llantas delgadas o lisas.

► **Charcos.** No conduzcas sobre los charcos si no puedes ver el fondo. Puede ser un hoyo profundo que puede provocar una caída o abollar tu rueda.

► **Comenzando a llover.** No te apresures para ganarle a la lluvia ya que las calles están mas resbalosas con aceites o con anticongelantes que están sobre la superficie de la calle antes de que comience a llover. Baja la velocidad y no te inclines tanto al dar las vueltas.

Baja la velocidad: Acuérdate que los automovilistas y los ciclistas no pueden ver muy bien en la lluvia y en la neblina. Y tardan más tiempo en frenar, ten precaución y circula más despacio de lo común.

Frenando: Los cojines de frenos tardan diez veces más en responder cuando están mojados. Para secar tus frenos trata de frenar a tiempo del lugar donde harás el alto. Así tus cojines de frenos van quitando el agua en los rines. Para que se sequen más rápido aprieta y afloja los frenos varias veces.

¿CÓMO VESTIRSE PARA CLIMA FRÍO Y LLUVIOSO?

Los ciclistas que andan en el frío en la lluvia no están locos; si no que ellos se visten de una forma apropiada. ¿Y Cómo?

Protección y ventilación en clima

lluvioso: Si tu ropa te cubre de la lluvia tal vez retenga el sudor. Es mejor que tengas una chamarra o poncho que deje que circule el aire por debajo, atrás o en los lados. Utiliza salpicaderas para que la tierra y el agua no te salpiquen en los pies, piernas y la espalda.

Vestirte con varias prendas de ropa para el frío:

④ No es necesario que compres ropa nueva para andar en el frío. Te recomendamos que uses una sudadera, chamarra o playeras, suéter ligero y mallas u overoles. Entre más frío, más prendas vas a ocupar. Si traes prendas ligeras, puede que no ocupes tantas prendas arriba mientras te vas calentando en la bicicleta. (Si te acaloras puede que te debilite). Si sudas bastante es mejor que la prenda más cerca a tu piel sea de un material sin absorción (de material sintético y no de algodón) para que este evapore mientras vas bicicleteando.

En algunas ocasiones los ciclistas no traen puestas muchas prendas en la parte del torso o piernas donde el calor tiende a aumentar más. Ellos ocupan cubrirse las orejas, manos y pies que son los lugares donde hay menos circulación de sangre.

Si te vistes con varias prendas cuando hace frío, tal vez te sentirás muy incomodo por el calor en unos cinco o diez minutos de haber bicicleteado. ¿Qué puedes hacer cuando no quieres pararte a quitarte las prendas de ropa? Es mejor que te vistas de diferente manera: Date cuenta de las prendas necesarias para sentirte cómodo después de haber calentado. Así para la próxima vez que salgas a bicicletear sabrás cuanta ropa ponerte. Al principio sentirás frío pero mas tarde tu cuerpo se irá calentando y así no tendrás que parar para quitarte el exceso de prendas de ropa.

Intenta vestirte con diferente cambios de ropa hasta encontrar lo más cómodo para cualquier temperatura y condiciones de lluvia.



4

¿CÓMO EQUIPARTE A TI Y A TU BICICLETA PARA LA LLUVIA?

Vístete con colores brillantes:

Amarillo, naranja o rosa fosforescente.

Piernas: Cuando haya un frío seco es conveniente que te pongas pantalones como de mezclilla. Si hace más frío ponte una o dos mallas por debajo. Y en clima lluvioso ponte pantalones de material sintético con una o dos pares de mallas por debajo.

Pies: Ponte un par de calcetines de lana gruesos o dos pares de calcetas. (La lana se seca más rápido que el algodón.) Ponte medias hasta las pantorrillas para protegerte del frío. Con calcetas contra el frío y salpicaduras para no mojarte, por último necesitas unos zapatos cerrados para que no se meta la tierra. Y ocuparás botas de hule cuando haga mucho frío o este lloviendo.

Cabeza: Cúbrete la cabeza, excepto si tienes cabello grueso. Trae puesto una capucha que cubra tus orejas y quepa por debajo del casco.

Capuchas: No te pongas capuchas que estén muy sueltas y bloqueen tu vista a los lados para voltear a ver los carros.

Cuello: El cuello alto o la capucha te ayudarán a que no entre el agua por tu cuello.

Cubiertas para la piernas:

Usualmente están hechas de nylon; mantienen tus pantalones secos.

Equipo para la lluvia: Trae puesto una chamarra contra el agua. Si el sudor es un problema entonces trae algo más ligero y con ventilación, también un poncho contra el agua que permita circular el aire por debajo, o una capa contra la lluvia para ciclistas que se engancha en los manubrios para evitar se atore en las ruedas.

Rines: En el clima lluvioso, los cojines de frenos funcionan mejor con los rines de aluminio que con los de acero.

Llantas: Las llantas más anchas tienen mejor tracción. Las llantas de menos de 1" de pulgada de ancho funcionan mejor en las calles mojadas si están menos infladas. Utiliza llantas con diseño profundo para que corra el agua.

Frenos: La mugre se acumula en los cojines de frenos, ocasionando que rechinen o rayen los rines. Con un trapo recórrelo entre los cojines y el rin, como si fueras a blear un zapato. Y de vez en cuando quita la llanta y checa si los cojines de frenos están desgastados.

Daño en los balines:

Después de haber conducido en un clima lluvioso pon tu bicicleta adentro para que se sequen los balines.

Salpicaderas: Te ayudan a mantenerte seco en pavimento mojado. Los nuevos diseños están hechos de plástico, son más baratos y ligeros, pero pueden romperse si están mal instalados.

