



Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Manual del Ciclista



Módulo 2

**1^o
y 2^o**

**Educación
Media**

Financiamiento
Proyecto FONDEF
D0111048

<http://edutransito.ucv.cl>





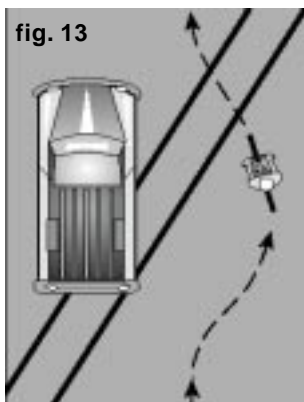
MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

UNAS CUANTAS COSAS MÁS QUE DEBERÍAS SABER

Vías del ferrocarril

Cruza las vías del ferrocarril con precaución. Ten cuidado con el pavimento disparejo y con los rieles superficiales que podrían provocar el atascamiento de una rueda. Mantén el control de tu bicicleta. Una forma de lograr esto es levantarse del asiento y doblar los brazos y las piernas para que tu cuerpo actúe como si fuese un amortiguador.

Si las vías del ferrocarril cruzan el camino formando un ángulo agudo, cambia la dirección en que estás circulando para poderlas cruzar casi en ángulo recto. Pero evita virajes bruscos, pues eso puede provocar que caigas o te desvíes hacia el tránsito.



Cruzando las vías del ferrocarril

Rejillas de alcantarillas

Las rejillas de alcantarillas que cruzan ciertas calles también son un peligro. Al pasar sobre ellas con tu bicicleta te puedes caer en el espacio que se forma entre cada rejilla, y provocar que te dañes seriamente. Al contrario de las vías de ferrocarriles, es muy peligroso cruzar las rejillas de frente, se debe cruzar en diagonal para que la rueda no caiga en la zanja.

Esquivar estas alcantarillas tiene el peligro de que te atropelle un auto por detrás, por lo que debes disminuir la velocidad y mirar hacia atrás para asegurarte que no viene ningún auto y luego cruzarlas en diagonal.



La rueda de tu bicicleta se puede atascar en las ranuras y provocarte una fuerte caída si enfrentas las rejillas de frente.



La forma correcta de cruzar las rejillas de alcantarillado es transversalmente.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Cerros



Si transitas por cerros te puedes encontrar con zanjas naturales producidas por la erosión del agua; del mismo modo, tómalas transversalmente para evitar caídas.



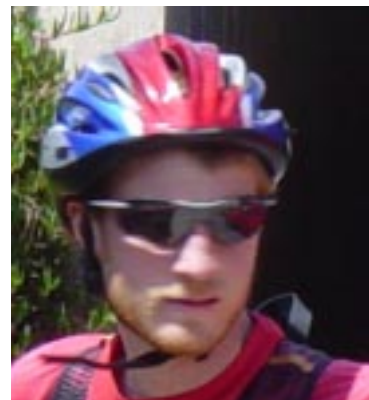
«DESCENSO BRUSCO, PORRAZO SEGURO»: La causa frecuente de las caídas en un descenso es el temor a caer. Ante tal panorama el ciclista mira los frenos, saca los pies de los pedales y desplaza su cuerpo hacia

adelante, muy cerca del manubrio y se cae inevitablemente.

Te recomendamos lo siguiente, para que no te caigas: Baja de 4 a 8 cms. la altura del sillín y desplaza tu cuerpo hacia atrás de éste; conserva los pies firmes en los pedales con las bielas paralelas al suelo, no mires los frenos sino la ruta, 5 metros delante de ti y piensa en el éxito de tu descenso.

Otras Recomendaciones

- 1.- Nunca pases por una poza si no puedes ver el fondo.
- 2.- Si no lo puedes evitar y la poza es profunda, pedalea sólo un cuarto de vuelta, de tal forma que tus pies estén alejados del agua.
- 3.- Después de pasar una poza, acciona los frenos en forma intermitente para evacuar el agua de las llantas y patines de freno.
4. Después de un paseo «húmedo», seca los elementos mecánicos de tu bicicleta y engrasa las partes que deben ser protegidas de la humedad (rodamientos, sistema de cambios y frenos, cadena).
- 5.- Usa anteojos para protegerte de **proyectiles y ramas**.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

EVITA CIRCULAR POR LA ACERA.

En general, tu no debes andar en bicicleta en las aceras. Muchos accidentes entre bicicletas y automóviles ocurren en las aceras, especialmente cuando los ciclistas circulan en sentido contrario al tránsito vehicular. Si andas por la acera, trata de circular en el mismo sentido del tránsito adyacente a ti, y adapta tus hábitos de circulación para seguridad de todos los que usan la acera, siguiendo las siguientes pautas:

Disminuye la velocidad en las entradas de garajes y en las bocacalles si viene un automóvil. Si tú vas muy rápido, los automovilistas no te verán (ellos se fijan en los peatones que están cerca, no en ciclistas que se aproximan rápidamente desde lejos) En caso de accidente, es probable que tú tengas la culpa si es que ibas demasiado rápido.

Cede el paso a los peatones

Las aceras son para la gente que camina, no para los ciclistas. Se cortés y circula con precaución. Cuando estés por pasar a un peatón, disminuye la velocidad, haz alguna advertencia audible, y espera que el peatón se corra.

El timbre de la bicicleta es lo mejor para esto. Si debe decir algo, asegúrate de que tus intenciones sean claras. Por ejemplo, "Estoy pasando por su izquierda"

Allí hay gente que sale de las casas o edificios, se para a conversar, o está mirando las vitrinas. En muchos lugares está prohibido andar en bicicleta en las aceras de las zonas céntricas.

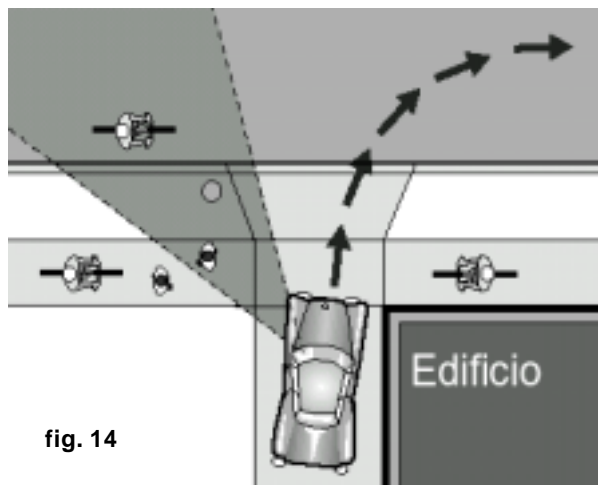


fig. 14

Los automovilistas cruzando una acera pueden no ver tu bicicleta.

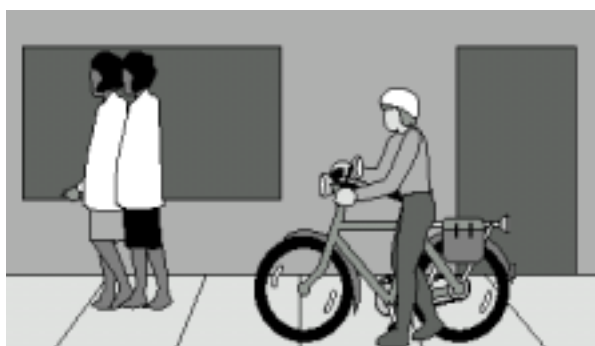


fig. 15

En zonas céntricas de la ciudad, camina al lado de tu bicicleta



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

COMO CIRCULAR POR LOS SENDEROS

Los senderos son más anchos que las aceras, pero, aun así, debes andar con precaución. Circula por la derecha y cede el paso a los peatones. Ten cuidado cuando cruces un camino, una entrada para garaje o una calle, disminuye la velocidad y asegúrate de que los automovilistas te vean.

Circula más despacio y permanece más alerta por la noche, cuando es más difícil ver la superficie y los bordes de los senderos. Peatones, gente que sale a trotar, chicos con patinetas, y otros ciclistas pueden aparecer inesperadamente al frente tuyo, en medio de la oscuridad.



USA SIEMPRE EL CASCO.

Debes saber que el casco constituye un elemento secundario en la seguridad de tránsito, puesto que ellos no previenen accidentes y no pueden sustituir tu propio entrenamiento y estado de alerta mientras conduces. Sin embargo, representan un elemento de protección importante en caso de sufrir



un accidente.

Aunque no previene un accidente, el



casco te puede salvar la vida, porque reduce el riesgo de sufrir heridas en la cabeza, en caso de accidente.

AJUSTE CORRECTO DEL CASCO



Un buen casco:

1. Debe ser cómodo, liviano y ventilado.
2. Debe tener un sistema de amarras ajustable a cada persona.
3. No debe quedar suelto ni hacia atrás.
4. Debe cumplir con normas de seguridad según los estándares internacionales.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

MANTENIMIENTO DE LA BICICLETA

Es tú responsabilidad mantener tu bicicleta en buenas condiciones. Aprende a realizar tu mismo los ajustes básicos necesarios y llévala a un taller cuando detectes un problema mayor. De todos modos es aconsejable que hagas revisar tu bicicleta por lo menos una vez al año por un buen mecánico.

Lista de Revisiones Periódicas.

Diarimente:	Revisar los neumáticos : Revisa que la presión sea adecuada y que las llantas no estén lisas. Revisar que la posición y altura del asiento sea adecuado a tu altura y al trayecto a seguir.
Semanalmente:	Lubricar y revisar: Lubrica la cadena y revisa su tensión. Ajusta los frenos, revisa que el manubrio esté bien apernado; revisa y ajusta los cambios.
Mensualmente:	Revisar y ajustar: Revisa que las ruedas estén bien centradas, y las llantas en buenas condiciones; que el manubrio esté derecho y que los pedales no estén chuecos, sobretodo después de una caída; lubrica las bielas y revisa los cambios.



CUIDADOS DE LA BICICLETA

Es conveniente que laves periódicamente tu bicicleta, sobre todo después de una salida en la que haya quedado muy embarrada y polvorienta.

Antes del lavado conviene aplicar un desengrasante en los piñones, las cadenas y los platos, es decir a la parte de la transmisión, para que suelte el exceso de mugre acumulada a la grasa y aceite.

Después de haber dejado actuar el desengrasante, se limpia la bicicleta con una esponja suave y jabón líquido manteniendo un chorro suave de agua, evitando que el agua entre y dañe algunas partes mecánicas . En las partes más recónditas como el cambio trasero te puedes ayudar de un cepillo.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

pequeño, que puede ser incluso un viejo cepillo de dientes.

Se enjuaga la bici con agua limpia y se vuelve a engrasar aquellas partes de la bicicleta que lo necesiten. Debes usar un aceite especial para engrasar la cadena de la bicicleta y un lubricante para el interior de las palancas de freno, los frenos anterior y posterior, los engranajes del cambio y los cables de freno y de cambio.

Aproximadamente unas 2 ó 3 veces al año, se debe aplicar grasa sólida al tubo del asiento o sillín y a la dirección de la bicicleta.

Cada cierto tiempo conviene revisar los neumáticos para ver su desgaste y si llevan cualquier cuerpo extraño incrustado que pueda provocar un pinchazo o reventón. Es importante llevar siempre los neumáticos con la adecuada presión. Si vas a transitar por terreno agreste o pedregoso, puedes desinflarlos ligeramente para evitar que rebotes demasiado en la conducción.

Es importante también, revisar todas las tuercas de la bicicleta periódicamente, procediendo a su apriete si fuera necesario, además de revisar la dirección, ruedas, los frenos y cambios.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Aunque tu barrio sea tranquilo, y tus vecinos unas buenas personas, siempre hay «amigos de lo ajeno» merodeando por ahí.

Asegura bien tu bicicleta.

- Lo mínimo es usar un candado tipo «Pitón», o un buen candado en forma de «U» rígida, o mejor, los dos tipos a la vez (en este caso, el ladrón tendrá mayor dificultad).
- Las cadenas de cable delgado (las espirales) se abren fácilmente, por lo que sólo sirven para asegurar una rueda o el sillín. Debes usar cadenas gruesas y resistentes.
- Hay que atar el cuadro y las dos ruedas, cosa que muchas veces no se hace bien.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

Primero verifica si hay heridos. Si hay alguien herido, pide ayuda de inmediato. Suministra los primeros auxilios si estás capacitado para hacerlo. Una vez que los heridos hayan recibido ayuda y estén fuera de peligro y en un lugar seguro, empieza a recoger información.

Si alguien ha sido chocado por un automóvil, pídele al conductor su nombre, su dirección, el número de la patente del vehículo, su número de carné de identidad, el nombre de su compañía de seguros, y su número de póliza.

(Ver artículo 183 y disposiciones sobre el seguro obligatorio)

Las leyes del tránsito obligan a los propietarios de vehículos a tener un seguro que cubra los daños a terceros y a presentar pruebas de que tienen dicho seguro. No discutas quién tiene la culpa inmediatamente después del accidente. Asegúrate de escribir tan pronto como sea posible lo que tu crees que ocurrió. Lleva siempre contigo algún tipo de identificación e información sobre tu grupo sanguíneo, especialmente si circulas solo.

Suministra tu nombre y dirección. Pide nombres y direcciones a los testigos, incluidos los pasajeros. No dependas de otros para conseguir los nombres y los números de teléfono de los testigos.

En caso de que se produzcan daños a la propiedad o lesiones personales, haz las denuncias correspondientes en la comisaría de Carabineros más cercana y prepárate para ratificarla en el juzgado cuando se requiera, según se te indicará mediante una citación al juzgado local.

Documenta tus heridas o lesiones físicas y los daños a tu propiedad por medio de fotografías o videos; guarda todos los recibos y presupuestos de reparaciones. Ponte en contacto con tu representante de seguros si tienes cobertura para tu bicicleta. Probablemente también quieras hablar o necesites un abogado.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

SEÑALES QUE INFORMAN, PREVIENE Y RESTRINGEN

Compórtate de acuerdo a la normativa y según las recomendaciones de este manual y gozarás del respeto de los automovilista que te verán conducirte adecuadamente.

Ejemplos de Señales

La Unidad de Seguridad Vial de la Dirección de Vialidad , con el fin de informar a la comunidad, ha decidido incorporar algunos ejemplos de la nueva señalización a emplear en los caminos públicos del país.

Si lo deseas, puedes descargar desde aquí las imágenes de todas las señales existentes en el Capítulo 2 del Manual de Señalización de Tránsito: Señales Verticales.

- Señales Informativas
- Señales Reglamentarias
- Señales de Advertencia de Peligro

Conoce y revisa la señalización y clasifícalas según correspondan.

Estudialas en detalle en las siguientes direcciones de Internet:

<http://www.rallytransito.cl/index2.html>

http://www.vialidad.cl/webvial/seguridad_vial/senales/senales%20informativas%2001.jpg



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

SEÑALES REGAMENTARIAS



CEDA EL PASO

Indica a los conductores que la enfrentan que deben «ceder el paso» a los vehículos que circulan por la calle a la cual se aproximan. No es necesario detenerse, si es que existe el espacio y tiempo suficiente para cruzar.



PARE

Su propósito es ordenar al conductor que detenga completamente su vehículo y sólo avanzar cuando elimine totalmente la posibilidad de accidente. El hecho de no respetarla puede provocar un gravísimo accidente.



PARE NIÑOS

Esta señal obliga al conductor a detener totalmente su vehículo en el lugar donde se encuentra para permitir el paso seguro de escolares. Esta señal es portátil y debe ser usada por personal instruido por Carabineros de Chile.



NO ENTRAR

Esta señal prohíbe la continuación del movimiento directo de los vehículos que la enfrentan, es decir, no pueden pasar más allá del lugar en que la señal se encuentra instalada.



NO VIRAR A LA IZQUIERDA

Se emplea para indicar al conductor que no podrá virar a la izquierda en el punto donde se encuentra la señal.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!



NO VIRAR A LA DERECHA

Se emplea para indicar al conductor que no podrá virar a la derecha en el punto donde se encuentra la señal.



NO VIRAR EN U

Se usa para indicar al conductor que no puede virar en 180 grados. Al hacerlo interrumpe la circulación de otros vehículos y constituye un factor de riesgo.



NO ADELANTAR

Es utilizada para indicar la prohibición de adelantar a un vehículo, debido a que no se cumplen las condiciones de seguridad para efectuar la maniobra.



NO CAMBIAR PISTA

Es utilizada para indicar al conductor que no podrá cambiar de pista por la cual va circulando.



PROHIBIDA CIRCULACION DE BICICLETAS

Esta señal indica la prohibición para circular en bicicleta. Como por ejemplo en autopistas, autovías y túneles.



PROHIBIDA CIRCULACION DE MOTOCICLETAS

Esta señal indica la prohibición de circulación de motocicletas o similares.



SILENCIO

Se utiliza para prohibir el uso de aparatos sonoros o la generación de altos niveles de ruidos por medio de aceleraciones bruscas. Se instala en zonas de hospitales, bibliotecas y recintos en los que por el tipo de actividades que en ellos se desarrollan así lo aconsejan.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!



PROHIBIDO ESTACIONAR

Se usa para indicar la prohibición de estacionar a partir de donde se encuentra la señal, ya que al hacerlo puede interrumpir la circulación de los demás vehículos.



PROHIBIDO ESTACIONAR Y DETENERSE

Se usa para indicar la prohibición de estacionar y/o detener un vehículo, a partir del lugar donde ella se encuentra. Al hacerlo se interrumpe la libre circulación de los demás vehículos.



NO PEATONES

Se emplea para prohibir la circulación de peatones. Generalmente se utiliza en zonas rurales donde existe alto flujo vehicular.



CIRCULACIÓN EN AMBOS SENTIDOS

Es utilizada para indicar a los conductores de vehículos que están circulando por una vía de un sentido que a partir de esta señal, la vía se transforma en una arteria de dos sentidos de tránsito.



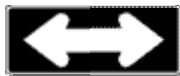
FIN PROHIBICIÓN O RESTRICCIÓN

Indica a los conductores el término de una prohibición o restricción previamente establecida.



TRANSITO EN UN SENTIDO

Es usada para indicar el sentido del tránsito en una vía. Generalmente está unida a otra señal que informa el nombre y numeración de la calle o vía.



TRANSITO EN AMBOS SENTIDOS

Se utiliza para indicar dos sentidos de tránsito en una calle o vía. Puede estar unida lateralmente a otra placa que informe el nombre y numeración de la calle o vía.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!



PASO OBLIGADO A LA DERECHA

Es utilizada para indicar a los conductores que deben continuar circulando por el lado de la calzada que indica la punta de la flecha.



PASO OBLIGADO A LA IZQUIERDA

Es utilizada para indicar a los conductores que deben continuar circulando por el lado de la calzada que indica la punta de la flecha.



PASO VERTICE

Es utilizada para indicar la existencia de un vértice de separación de flujos que circulan en un mismo sentido.



CONTROL

Es utilizada para indicar la existencia de un punto de control de cualquier naturaleza, donde el vehículo debe detenerse. Ejemplo: Aduana, Fitosanitario, Carabineros, etc.



SOLO BICICLETAS

Es utilizada para indicar la existencia de una pista o vía exclusiva para bicicletas.



SUPERFICIE SEGREGADA PEATONES-BICICLOS

Es utilizada para indicar a los peatones la existencia de una vía exclusiva para bicicletas y que deben caminar por el costado de ésta, enfrentando la circulación de bicicletas.



ESTACIONAMIENTO PERMITIDO

Se utiliza para indicar a los conductores la existencia de un lugar autorizado para estacionar vehículos.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!







Actividad 3

Podrás encontrar información y animación de estas y muchas otras señales en el siguiente sitio de Internet

<http://www.rallytransito.cl/index2.html>



1. ¿Recuerdas el significado de las cuatro señales del recuadro? Descríbelas con precisión.
2. Agrega y describe otras cuatro señales y contrasta con tus compañeros tu elección.
3. ¿Cuántas señales reglamentarias existen en la legislación chilena? Busca y complementa.

1 	2 	3 	4 
_____	_____	_____	_____
5	6	7	8
_____	_____	_____	_____



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Actividad 4

Proyectos de Investigación

Formen grupos de tres o cuatro alumnos e investiguen.

EL CICLISTA

OBSERVAR – INVESTIGAR – ANALIZAR – EXPONER – PROPONER

En esta etapa, los alumnos y alumnas se organizan en grupos para desarrollar un trabajo de investigación utilizando artículos, publicaciones, reportajes y libros con el fin de obtener antecedentes concretos relacionados con: sobre:

- “Los Problemas que inciden en la Inseguridad de los Ciclistas y el Comportamiento Observado de los Mismos”.
- « Los beneficios físicos y medioambientales relacionados con la conducción de bicicletas »

SUGERENCIAS PARA APOYAR EL TRABAJO :

- Características geográficas de la región que inciden en el diseño y planificación vial.
- Información de prensa que respalde el planteamiento o sea causa del análisis crítico del grupo.
- Información estadística jerarquizada por causas y tipo de accidentes (para a).
- Entrevistas de opinión.
- Referencia de casos reales en el entorno de los estudiantes.
- Análisis y Conclusiones del grupo.
- Reflexiones sobre las Medidas de Prevención.

Para ello deberán desarrollar un texto escrito **según las exigencias del sector de Lenguaje Primero Medio** el que deberá exponerse en forma oral al resto de los grupos.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

EVALUACIÓN DE LA PRESENTACIÓN EN MULTIMEDIOS.

Presenta tus descubrimientos a la clase.

Presenta tus descubrimientos al resto del grupo, usando como herramienta una presentación en multimedia. (word, powerpoint, Exel, sitios web, etc.)

Tu presentación debe contener contundentes puntos de vistas utilizando gráficos, sonido, información y enlaces a sitios apropiados que validen tu planteamiento.

Guíate por la siguiente tabla para desarrollar tu presentación en multimedia.

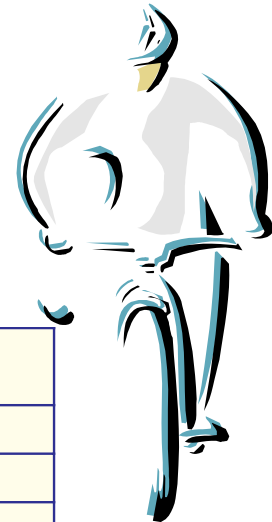
Categoría	Excelente 6-7	Logrado 5- 5,9	En proceso 4- 4,9	Básico 2 -3,9	Puntaje
Información	La información fue clara, precisa y reflejó el punto de vista asumido.	La información fue a veces clara, a veces precisa y a veces reflejó el punto de vista asumido.	La información fue algunas veces clara y precisa.	La información fue precisa.	
Gráficos	Apropiados se ocuparon con precisión para presentar puntos relevantes	Apropiados se ocuparon para presentar puntos relevantes,	Se ocuparon gráficos para presentar puntos.	Se ocuparon gráficos.	
Efectos	El uso de imágenes, sonido y/o animación estimula la presentación y clarifica el mensaje.	El uso de imágenes, sonido y/o animación algunas veces estimula la presentación y clarifica el mensaje.	El uso de imágenes, sonido y/o animación fue técnicamente acertado.	El uso de imágenes, sonido y/o animación fue algunas veces técnicamente acertado.	



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!



Actividad 5



Nombre de la Actividad	EXCURSION URBANA EN BICICLETA
Nivel:	Educación Física - Primero Medio
Unidad 1	Ejercicio Físico y Salud - 3 Act. Física y Motora al Aire Libre
Actividad sugerida en el Programa	Actividad de aprendizaje de técnicas para la utilización de equipo individual y de uso en común, tales como: cuerdas, botes, bicicletas , cocinillas, etc.(pag. 49)
Objetivos de la Unidad que favorecen la educación vial de los alumnos	Formas y técnicas de exploración básica de entornos naturales.
	Técnicas de seguridad de espacios físicos naturales.
	Seguridad y control de riesgo en cada una de las actividades a desarrollar.
	Organización cuidadosa del equipo (Bicicleta)
	Técnicas de planificación de viajes.
	Selección adecuada de las rutas a seguir.
¿Qué y cómo se incorporan los OFT?	1. Desarrollo del pensamiento referido a habilidades de observación, registro, evaluación y comunicación de los desempeños físicos y comportamientos de otros.
	2. Formación ética en el desarrollo de las capacidad y voluntad de autorregulación de la conducta en función del respeto por el otro y por su propia seguridad, mediante el cumplimiento de las reglas de tránsito.
	3. Persona y su entorno referidos a las actividades motrices que lo relacionan con la actividad de desplazarse en espacios abiertos y públicos fortaleciendo la conciencia de autocuidado y protección de los bienes públicos que favorecen la convivencia ciudadana. referida al tránsito.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

LA EXCURSIÓN

1. Objetivos

El objetivo principal de esta actividad es empezar a trabajar de una forma sistemática y programada el bloque de contenidos «Actividades Física y Motora al Aire Libre », y además:

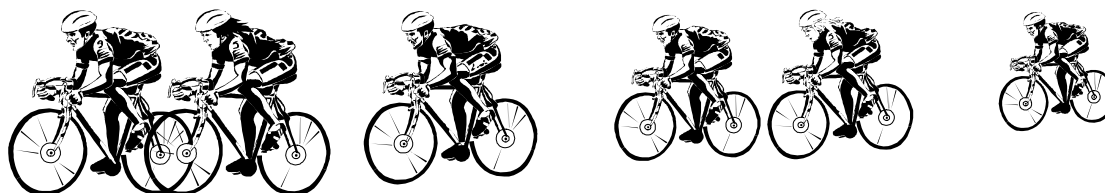
- Desarrollar sobre todo los objetivos generales de la educación de Tránsito.
- Conocer el entorno próximo de sus lugares de residencia.
- Utilizar la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Incidir de forma importante en la educación vial de los alumnos, tanto en el conocimiento de normas como en la aplicación de medidas de seguridad.
- Adquirir conocimientos necesarios para la planificación de actividades de tiempo libre.
- Conocer el funcionamiento de las diferentes partes de la bicicleta y realizar reparaciones básicas.
- Mantener la bicicleta en buenas condiciones de utilización.
- Utilizar la bicicleta como medio para el mantenimiento y la mejora de un estado de forma óptimo.

2. Contenidos a desarrollar

Con el fin de conseguir los objetivos descritos anteriormente, se desarrollarán los siguientes contenidos, distribuidos en:

2.1. Procedimientos

- Recorrido en bicicleta de circuitos de diferentes distancias y dificultad en función de la edad de los alumnos y del momento del curso en que se encuentren.
- Planificación de itinerarios sobre el plano.
- Utilización de la brújula.
- Aplicación de normas de circulación y medidas de seguridad.
- Interpretación de mapas de ruta.
- Utilización de planos.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

2.2. Conceptos

- Partes de la bicicleta y su funcionamiento.
- Lectura e interpretación de mapas.
- Normas de circulación y medidas de seguridad.
- Formas y aparatos de orientación.
- Elaboración de itinerarios.



2.3. Actitudes, valores y normas

- Respeto por el entorno.
- Respeto por las normas de circulación y las medidas de seguridad.
- Integración del uso de la bicicleta en la vida cotidiana y en el tiempo libre.

3. Medidas de seguridad

Dado que las actividades se realizan en su mayoría fuera del recinto escolar hay que tener muy en cuenta el tema de la responsabilidad civil en caso de un accidente. Es por ello que en cada salida se aplicarán las siguientes medidas:

- a. Aprobación de todas las salidas por el establecimiento educacional.
- b. **Notificación a los padres del calendario de salidas y autorización firmada por estos.**

En caso de no autorizar a su hijo/a a realizar la salida deben devolver la circular debidamente completada y firmada indicando la opción que no autoriza. En este caso, el alumno se quedará en el establecimiento realizando un trabajo relacionado con la actividad.
- c. Notificación a la dirección del establecimiento del itinerario que va a realizarse por si se diera el caso de cualquier eventualidad que requiriese la ayuda de un vehículo para transportar un alumno o una bicicleta.
- d. Revisión básica de las bicicletas antes de salir.
- e. Utilización del casco por parte de todos los participantes (alumnos y profesores acompañantes).
- f. Cada grupo estará acompañado por un mínimo de dos profesores, que se colocarán uno delante del grupo y otro al final.
- g. Los alumnos deben ir siempre en fila india y lo más pegados a la derecha que sea posible.
- h. Idealmente los profesores deberán ir equipados con radiotransmisores (que permitan una comunicación constante entre la cabeza y la cola del grupo) y teléfono móvil (que permita la comunicación con el establecimiento educativo en caso de necesidad).

Nota: Deberán detener la marcha al utilizar el teléfono móvil.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!



Respetar las
normas

Recomendaciones

✚ Demuestra que respetas las normas de conducción de bicicleta en tu ciudad o pueblo para que luego tú puedas exigir ser respetado por los demás usuarios de la vía.



Tu puedes circular sin peligro por calles muy transitadas si respetas normas básicas. Circula por la derecha en la misma dirección del tránsito.



Mantente visible usando ropa de colores fuertes o adhesivos reflectantes para la noche. Recuerda que el rojo se ve negro de noche, por lo que no lo uses si circulas al anochecer.



EN BICICLETA HAY QUE REDUCIR LA VELOCIDAD:

Antes de llegar a un cruce.

Antes de efectuar un giro o tomar una curva.

Cuando el pavimento esté en malas condiciones (baches, gravilla, lluvia, neblina, etc.)

Cuando el tráfico esté muy congestionado.

Cuando se circule por zonas donde hay muchos peatones.

Al aproximarse a la salida de colegios, fábricas y espectáculos, etc.





MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Revisemos la Ley del Tránsito

Artículos de la Ley del Tránsito referidos a la bicicleta o es pertinente a.

- Art.66.** Las motocicletas, bicimotos y motonetas llevarán freno de pie, accionando a la rueda trasera, y las bicicletas y triciclos irán provistos, a lo menos, de un sistema de frenos ya sea de pie o de mano, que accione sobre la rueda trasera o delantera.
- Art.684.** Las bicicletas deberán estar provistos de los siguientes focos y luces exteriores:
a. Parte delantera: un foco que permita proyectar luz fronta, y
b. Parte trasera: una luz roja fija.
- Art.80.** Las bicicletas y triciclos deberán estar provistos de elementos reflectantes en sus pedales.
- Art.83h.** Las motocicletas... y bicicletas no podrán usarse para llevar mayor número de personas que aquél para el cual fueron diseñados y equipados. El acompañante deberá ir sentado a horcajadas.
- Art. 134.** Las personas que conduzcan motocicletas, motonetas, bicimotos y **bicicletas**, no podrán transitar en grupos de más de dos en fondo excepto en las vías destinadas al uso exclusivo de estos vehículos.
- Art.135.** Se prohíbe a los conductores de vehículos señalados en el artículos anterior tomarse de otros vehículos que se encuentren en movimiento en la vía pública. Durante la noche y cuando las condiciones de visibilidad lo hagan necesario, estos vehículos deberán transitar unos en pos de otros, lo que harán siempre en túneles, puentes, pasos bajo nivel.
- Art.136e.** Ningún conductor de bicicletas motos, etc. podrá transportar carga que le impida mantener ambas manos sobre el manubrio y el debido control del vehículo o su necesaria estabilidad.
- Art.173** En todo accidente de tránsito en que se produzcan daños el o los participantes estarán obligados a dar cuenta de inmediato a la autoridad policial más próxima.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

Art.183. En todo accidente del tránsito en que se produzcan lesiones, el conductor que participe en los hechos estará obligado a detener su marcha, prestar la ayuda que fuera necesaria y dar cuenta a la autoridad policial más inmediata, entendiéndose por tal cualquier funcionario de Carabineros que estuviere próximo al lugar del hecho, para los efectos de la denuncia ante el Tribunal correspondiente.

Del Seguro Obligatorio de Accidentes Causados por Vehículos Motorizados.

Art.1. Todo vehículo motorizado que para transitar por las vías públicas del territorio nacional requiera de un permiso de circulación, deberá estar asegurado contra el riesgo de accidentes personales a que se refiere esta ley.

Art.6. En el seguro de accidentes personales a que se refiere esta ley, el pago de las correspondientes indemnizaciones se hará sin investigación previa de culpabilidad, bastando la sola demostración del accidente y de las consecuencias de muerte o lesiones que éste originó a la víctima.

Art.24. El seguro obligatorio de accidentes personales cubre los riesgos de muerte y lesiones corporales que sufran las personas como consecuencia de accidentes en que intervengan el vehículo asegurado, sus remolques o sus cargas. Este seguro cubrirá tanto al conductor del vehículo como a las personas que estén siendo transportadas en él y cualesquier tercio afectado.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

GLOSARIO DE TIPOLOGÍAS DE ACCIDENTES

ATROPELLO: Es el encuentro de un vehículo con un peatón, embistiéndolo con cualquier parte de su estructura. En consecuencia, no constituyen atropello el hecho de que sea el peatón el que embiste al vehículo o el aplastamiento de un peatón sólo con las las ruedas o las parte inferior del vehículo, en cuyo caso se trata de OTRO TIPO DE ACCIDENTE.

CAÍDA: Consiste en el descenso brusco o desprendimiento de un pasajero del vehículo que lo transporta, perdiendo el equilibrio de la vertical. Si posteriormente es aplastado por el mismo u otro vehículo, se considera de todas formas como caída.

COLISIÓN: Es el encuentro más o menos violento entre dos vehículos en movimiento. Según cómo se produce, se reconocen cuatro (4) tipos diferentes de colisión:
FRONTAL- LATERAL- POR ALCANCE- PERPENDICULAR.

CHOQUE: Es el embestimiento por un vehículo en movimiento con un vehículo detenido o un obstáculo fijo, que puede ser parte o no de la infraestructura de la vía (postes, muros, letreros, árboles, rocas, carga desprendida de otro móvil, etc.). El Choque puede ser: FRONTAL, LATERAL o POSTERIOR.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

TERMINOLOGIA VIAL

REFERENCIA LEGAL: Art. 2º de la Ley de Tránsito N° 18.290.

La terminología vial que se señala está contemplada en el Título preliminar de la Ley de Tránsito N° 18.290, específicamente en su Artículo 2º, que a la letra dice:

ACERA:	Parte de una vía destinada al uso de peatones.
AVENIDA A CALLE:	Vía urbana destinada a la circulación de los peatones, de los vehículos y de los animales.
ADELANTAMIENTO:	Maniobra efectuada por el costado izquierdo del eje de la calzada, mediante la cual un vehículo se sitúa delante de otro u otros que le antecedían.
APARATO SONORO:	Mecanismo de tipo manual o eléctrico que emite sonido.
BERMA:	Faja lateral, pavimentada o no, adyacente a la calzada de un camino.
CALZADA:	Parte de una vía destinada el uso de vehículos y animales.
CAMINO:	Vía rural destinada al uso de peatones, vehículos y animales.
CONDUCTOR:	Toda persona que conduce, maneja o tiene el control físico de un vehículo motorizado en la vía pública, que controla o maneja un vehículo remolcado por otro; o que dirige, maniobra o está a cargo del manejo directo de cualquier otro vehículo, de un animal de silla, de tiro o de arreo de animales.
CRUCE:	La unión de una calle o camino con otros, aunque no los atraviese. Comprende todo el ancho de la calle o camino entre las líneas de edificación o deslindes en su caso.
CRUCE REGULADO:	Aquel en que existe semáforo funcionando normalmente, excluyendo la intermitencia; o hay un Carabinero dirigiendo el tránsito.
CUNETAS:	En calles, el ángulo formado por la calzada y el plano vertical producido por la diferencia de nivel entre calzada y acera.
CHASIS:	Armazón del vehículo, que comprende el bastidor, ruedas, transmisión con o sin motor, excluida la carrocería y todos los accesorios necesarios para acomodar al conductor, pasajeros o carga.



Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

DEMARCAACION: Símbolo, palabra o marca, de preferencia longitudinal o transversal, sobre la calzada, para guía del tránsito de vehículos y peatones.

DERECHO

PREFERENTE DE PASO: Prerrogativa de un peatón o conductor de un vehículo para proseguir su marcha.

DETENCION: Paralización a que obligan los dispositivos de señalización del tránsito o las órdenes de los funcionarios encargados de su regulación, como asimismo, la paralización breve de un vehículo para recibir o dejar pasajeros, pero sólo mientras dure esta maniobra.

ESQUINA: El vértice del ángulo que forman las líneas de edificación convergentes.

ESTACIONAMIENTO O APARCAMIENTO:

Lugar permitido por la autoridad para estacionar.

ESTACIONAR: Paralizar un vehículo en la vía pública con o sin el conductor, por un período mayor que el necesario para dejar o recibir pasajeros.

GUARDA CRUCE: Funcionario encargado de la vigilancia de un cruce de ferrocarril.

INTERSECCION: Area común de calzadas que se cruzan o convergen.

LICENCIA DE CONDUCTOR: Documento que la autoridad competente otorga a una persona para conducir un vehículo.

LINEA DE DETENCION DE VEHICULOS: Línea demarcada o imaginaria ubicada a no menos de un metro antes de una paso de peatones.

LINEA DE EDIFICACION: La formada por el deslinde de la propiedad con la acera.

LOCOMOCION COLECTIVA: Servicio remunerado de transporte de personas en vehículos destinados al uso público.

LUZ BAJA: Luz proyectada por los focos delanteros del vehículo en que el borde superior del haz luminoso es paralelo a la calzada y cuya potencia permite visualizar obstáculos a una distancia no inferior a 50 metros.

LUZ ALTA: Luz proyectada por los focos delanteros del vehículo en forma paralela a la calzada, cuya potencia permite visualizar obstáculos a una distancia no inferior a 150 metros.

LUZ DE ESTACIONAMIENTO: Luz continua o intermitente que permite identificar un vehículo estacionado.

PADRON O PERMISO DE CIRCULACION: Documento otorgado por la autoridad, destinado a



Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

individualizar al vehículo y a dueño con el objeto de que pueda circular por las vías públicas.

PLACA PATENTE: Distintivo que permite individualizar al vehículo.

PASO PARA PEATONES: La senda de seguridad formada por la prolongación imaginaria o demarcada de las aceras o cualquier otra zona demarcada para este objetivo.

PISTA DE CIRCULACION: Faja demarcada o imaginaria destinada al tránsito de una fila de vehículos.

SEMAFORO: Dispositivo luminoso mediante el cual se regula la circulación de vehículos y peatones.

SEÑAL DE TRANSITO: Los dispositivos, signos y demarcaciones de tipo oficial colocados por la autoridad con el objeto de regular, advertir o encauzar el tránsito.

SOBREPASAR: Maniobra mediante la cual un vehículo pasa a otro u otros, que circulan en el mismo sentido sin traspasar el eje de la calzada.

TAXI: Automóvil destinado públicamente al transporte de personas.

TRANSITO: Desplazamiento de peatones, animales o vehículos por las vías de uso público.

VEHICULO: Medio con el cual, sobre el cual o por el cual toda persona u objeto puede ser transportado por una vía.

VEHICULO DE EMERGENCIA: El perteneciente a Carabineros de Chile e Investigaciones, al cuerpo de Bomberos y las ambulancias de las Instituciones Fiscales o de los establecimientos particulares que tengan el respectivo permiso otorgado por la autoridad competente.

VEHICULO DE LOCOMOCION COLECTIVA: Vehículo motorizado, destinado al uso público, para el transporte remunerado de personas, exceptuados los taxis que no efectúen servicio colectivo.

VEHICULO PARA EL TRANSPORTE ESCOLAR: Vehículo motorizado construido para transportar más de siete pasajeros sentados y destinado al transporte de cualquier otra actividad.

VIA: Calle, camino u otro lugar destinado al tránsito.

VIA DE TRANSITO RESTRINGIDO: Aquella en que los conductores, los propietarios de los terrenos



Programa de Prevención en Seguridad de Tránsito

Nivel: 1º y 2º Medio

Módulo Nº 2

<http://edutransito.ucv.cl>

MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

adyacentes u otras personas no tienen derecho a entrar o salir, sino por los lugares y bajo las condiciones fijadas por la autoridad competente.

ZONA RURAL: Área geográfica que excluya las zonas urbanas.

ZONA URBANA: Área geográfica cuyos límites, para los efectos de esta Ley, deben estar determinados y señalizados por las Municipalidades.



MANUAL DEL CICLISTA: ¡ENTRÉNATE PARA LA CICLO - VIDA!

ENLACES A PAGINAS DE EDUCACIÓN VIAL

<http://www.misiones.gov.ar/dpv/guiadocente.htm> (guía de educación vial para docentes)

<http://www.controlurbano.com.ar/index2.htm>

<http://www.pacocostas.com/evial.html>

<http://www.pacocostas.com/evial11.html> (fuerzas)

<http://www.pacocostas.com/evial13.html> (motor)

<http://www.pacocostas.com/evial3.html> (bici)

<http://www.pacocostas.com/evial2.html> (ciclomotor)

<http://www.pacocostas.com/segvial.html> (seguridad vial)

<http://www.costaricaweb.com/general/educacionvial.htm>

<http://www.costaricaweb.com/general/alcoholismo.htm> (alcohol)

<http://www.costaricaweb.com/general/mecanica.htm> (mecánica)

<http://www.jfaltasescobar.gov.ar/cinturon1.htm> (cinturón de seguridad)

<http://www.jfaltasescobar.gov.ar/Alcohol.htm> (alcohol)

http://www.escuelaconductores.cl/conducta_vial.html (conducta vial)

http://www.escuelaconductores.cl/accidentes_transito.html (fotos accid)

<http://www.todociclismo.com/otros/svial.asp> (ciclismo)

<http://www.globeros.com/opinion/javier/INDEX2.ASP> (ciclismo)

<http://www.ciclista-majadahonda.com/seguridad.htm> (ciclismo)

http://www.seguridadvial.org/HTML/intro_flash.html (seguridad vial)

<http://www.muniags.gob.mx/default.asp?p=450> (recomendaciones)

<http://www.seguridadvial.org/HTML/enlaces.html> (otras paginas)

<http://www23.brinkster.com/equipoacrobatic/tru05.htm> (mantenimiento)

<http://www.fullbike.cl/parte.asp?parte=PEDAL> (Accesorios Bici en Chile)

<http://www.fullbike.cl>

<http://www.bicibogota.com/noche.htm> (conducir bicicletas de noche)

<http://www.mfc.cl/> (Movimiento Furiosos Ciclistas)