



El factor humano en la conducción

Conductores de ciclos.

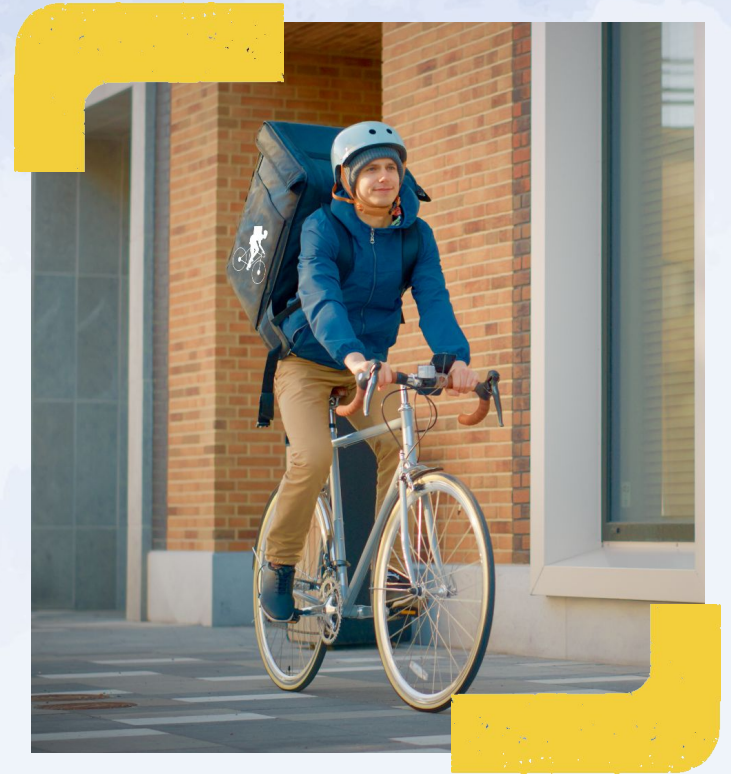
Previo a la conducción

La bicicleta se ha convertido en uno de los medios de transporte más importantes a nivel mundial. Igualmente, a raíz de la pandemia, cada vez más personas prefieren usar este vehículo para evitar las aglomeraciones en el transporte público.

Los repartidores de aplicaciones están por todos lados. Con la bicicleta y mochila transportan desde pedidos de comida hasta artículos de farmacia.

Se recomienda el uso de elementos de protección personal como casco, luces y elementos reflectantes, y conducir evitando los distractores.

Respetar las señales de tránsito y convivir con los demás actores viales, para fomentar el uso de la bicicleta de forma responsable.



Chequeo previo



Es prioridad revisar la bicicleta y ropa reflectante

Elige ciclo vías, si hay disponibles

Elementos de seguridad de las bicicletas

- Foco delantero con luz blanca.
- Foco trasero con luz roja fija.
- Aparato para emitir sonidos monocordes con intensidad moderada.
- Contar con al menos un sistema de frenos en buen estado.
- Huinchas o placas reflectantes ubicadas en los bordes anteriores y posteriores de cada pedal y en los rayos de cada rueda.



Elementos de seguridad



Los ciclistas y sus acompañantes siempre deben llevar casco para proteger la zona superior de la cabeza, el cual debe mantenerse firme mediante una correa o cinta que se abroche debajo de la barbilla. Es exigible sólo en vías urbanas.



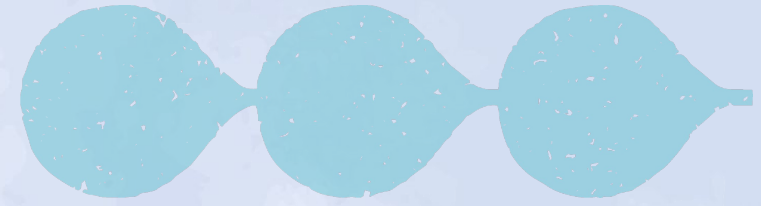
En el horario nocturno, que inicia media hora después de la puesta de Sol y termina media hora antes de su salida, se debe utilizar chaleco, arnés o cinta reflectante.



El uso de estos elementos, también, son obligatorios en condiciones climáticas como la lluvia o niebla.



Circulación



Las ciclovías son el espacio que deben utilizar los ciclistas.



Se debe respetar el sentido del tráfico, presencia de peatones, señales de tránsito, semáforos, reglas para incorporarse a las calles y realizar virajes, entre otras.



De no existir ciclovías se puede circular por las calles, siempre por el lado derecho de la pista.



En el caso de vías exclusivas para transporte público, se podrán utilizar el lado izquierdo de la pista.

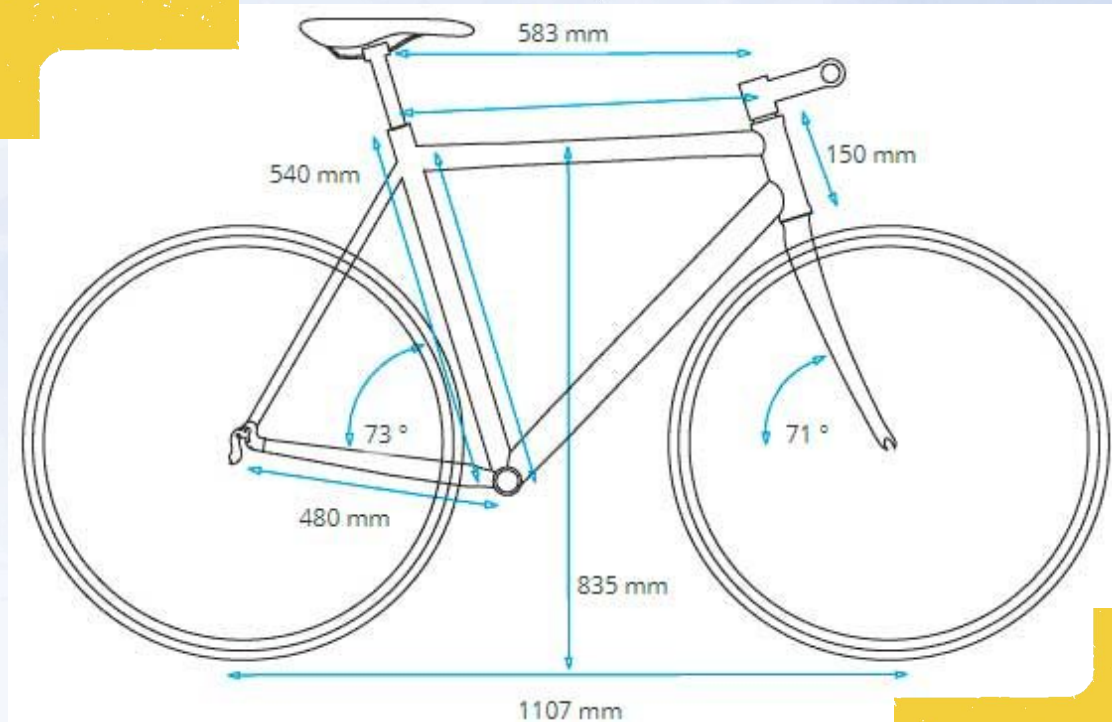


Está prohibido circular por autopistas urbanas, carreteras y túneles, si es que no hay una ciclo vía.



Postura correcta en el uso de bicicletas

Una postura correcta ayuda a prevenir dolores y lesiones, así como también mejora el rendimiento. Para ello, necesitamos que nuestra bicicleta sea de la talla adecuada, según nuestra altura. En ese sentido, cada marca tiene medidas propias que al igual como la ropa pueden ir desde XS a XL.



- Ajuste y altura del sillín de bicicleta.
- Posición correcta del pie en el pedal de bicicleta
- Ajuste del manubrio de bicicleta





¡GRACIAS!

Visita nuestro sitio web:

www.isl.gob.cl

Síguenos:

