

Consejos ciclistas

Lluvia

Nuevos usuarios/as y algunos ciclistas habituales en días de lluvia dejan la bici en casa, otros seguimos pedaleando porque no encontramos opción mejor para desplazarnos por la ciudad. Por eso queremos daros unas cuantas ideas para mejorar el trayecto cuando llueva y animaros a usar la bici de forma habitual. Consulta el estado del tiempo y ten en cuenta las advertencias en caso de episodios de mucha lluvia u otras inclemencias del tiempo.



Antes de salir:

- Tu **vestuario** ayudara mucho a que tu experiencia en la bici y en destino sea agradable. Te animamos a utilizar:
 - Impermeable de cuerpo y de pantalón. Es más agradable tener un impermeable transpirable para poder usarlo en días de frío y de altas temperaturas.
 - Guantes para proteger tus manos
 - Gorra con visera para que la lluvia no te moleste en la cara, especialmente si usas gafas es muy útil
 - Bufanda o cualquier prenda que te proteja el cuello, si hace frio.
 - Zapatos que resistan la lluvia y/o polainas que los protejan.
 - Alforjas impermeables es muy importante, especialmente si vas a trabajar, proteger las cosas que transportas de la lluvia.
- Escoge bicicleta de ciudad o híbrida con **guardabarros**. Para movernos por ciudad aconsejamos bicicletas híbridas o de ciudad, por que conceden una

posición erguida. Con la lluvia estas bicis nos ayudaran a llegar a destino sin manchas de salpicaduras y de agua.

- **Planifica tu ruta.** Siempre proponemos planificar por seguridad. En días de lluvia es aconsejable evitar caminos con **arena, tierra, zonas resbaladizas**. Aquí tienes información de la red ciclista <http://www.valencia.es/agenciabici/es/red-de-itinerarios-ciclistas>
- Puesta a punto de tu bici y complementos. Comprobaciones mínimas antes de salir: **ruedas, frenos, pedales, cadena ...**
- Algunas personas recomiendan rebajar la presión de las ruedas para conseguir mayor adherencia, pero no debe reducirse en exceso.
- Consulta el estado del tiempo y ten en cuenta las advertencias en caso de episodios de mucha lluvia u otras inclemencias del tiempo

Circulación con lluvia:

- **Sé visible y previsible.** Siempre debemos tratar de ser visibles y preVISIBLES en nuestra circulación en bici, pero especialmente, en días con lluvia u otras inclemencias del tiempo.
- **Reduce velocidad y frena con antelación** ante obstáculos o zonas de parada.
- Reduce velocidad y establece **contacto visual en cruces** con el resto de personas de la vía.
- Obstáculos con lluvia:
 - Frente a cualquier obstáculo es importante elevar la precaución, reducir velocidad, si es posible no pedalear y si es necesario cambiar la marcha por una inferior.
 - Se debe tener especial cuidado **al pasar por encima de pintura, alcantarrillas** o cualquier elemento metálico o de otro tipo para evitar patinazos.
 - **Evita pasar sobre los charcos siempre que sea seguro**, si no es posible esquivarlo reduce velocidad y si es necesario cambia de marcha a una inferior para superar el obstáculo.
- Antes de realizar maniobras mira hacia atrás, señala y asegúrate de que el resto de vehículos conocen tu trayectoria. Maniobra progresivamente y con seguridad
- Asegúrate de ser visible para el resto de los vehículos, especialmente autobuses y camiones.
- Por la noche o con baja visibilidad, utiliza luces.
- Distancia de seguridad
 - En calzada circula por el centro de tu carril. Ayuda a que los vehículos que te adelantan mantengan distancia de seguridad (1,5 m. lateral y 5 m. detrás). Se debe tener en cuenta que compartir el espacio con



coches a veces conlleva alguna salpicadura, mantén distancia de seguridad.

- Mantén distancia de seguridad (1,5 m.) si circulas paralelo a un aparcamiento de vehículos (peligro ante la apertura de puertas).
- Mantén la distancia con el peatón dónde se autorice la circulación compartida.
- En caso de mucha lluvia para un poco y espera a que se reduzca la cantidad de lluvia

En destino:

En casos de mucha lluvia puede ser útil tener ropa para cambiarte, sobre todo si tu vestuario de lluvia no es muy apropiado. Al menos unos calcetines secos pueden mejorar tu experiencia después de ir en bici.

Animamos a las empresas a tener **espacios de vestuario con ducha** y para dejar **secando la ropa mojada**. Puede ser útil para todas las épocas del año tener un espacio para cambiarse de ropa e incluso para ducharse.