Bike Messenger Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores de la mensajería en bicicleta prestan un servicio de entrega rápida de documentos y paquetes, normalmente en entornos de grandes ciudades.

CUÁL ES EL PELIGRO

Vehículos, camiones, trolebuses, trenes, autobuses y peatones son algunos de los peligros a los que se enfrentan los bici mensajeros. La necesidad de un servicio rápido y eficaz en zonas urbanas densas exige que los mensajeros en bicicleta mantengan la vista puesta en la seguridad mientras circulan por las calles.

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL REPARTIDOR EN BICICLETA

Monte una bicicleta que se adapte correctamente

Debe poder colocarse cómodamente sobre la bicicleta, tener una extensión completa de las piernas al pedalear y poder tocar el suelo con los pies.

Realice una comprobación de seguridad A-B-C de 30 segundos antes de montar en la bicicleta

Pellizque los neumáticos para comprobar la presión del aire. Apriete los frenos delantero y trasero. Haga girar los pedales para confirmar que la cadena se mueve suavemente. Si encuentra algún problema, arréglelo antes de salir a rodar.

Sea visible

Asegúrese de que su bicicleta tiene luces delanteras blancas y luces traseras rojas y utilícelas desde el anochecer hasta el amanecer. Ambas ruedas deben tener reflectores. Use ropa de colores brillantes y/o reflectantes. Nunca dé por sentado que otro vehículo o peatón le ve. Equipe su bicicleta con un timbre o bocina.

Utilice un casco homologado que se adapte a su cabeza

Lleve siempre puesto el casco de la bicicleta; puede protegerle de las lesiones en la cabeza en caso de accidente. El casco debe quedar bien ajustado y asentarse en la parte superior de la cabeza, sin inclinarse hacia atrás. Abroche bien la correa de la barbilla y asegúrese de que el casco no interfiere con su visión.

Mantenga su entrega asegurada

Coloque su entrega en una cesta, alforja (bolsa de sillín) o mochila que esté bien sujeta a su bicicleta o a su persona y que no afecte a su equilibrio. Nunca lleve objetos en las manos o en el manillar.

Limite las distracciones

Mantenga las manos en la bicicleta y los ojos en la carretera utilizando un soporte para el teléfono móvil y repasando las indicaciones antes de comenzar el viaje. Pon el volumen alto para poder escuchar las indicaciones de navegación. Si necesita manejar su teléfono, hágalo sólo cuando esté detenido y fuera de la carretera.

Conduzca de forma previsible y obedezca las leyes de tráfico

Los ciclistas están sujetos a las mismas leyes de tráfico que los vehículos. Deténgase ante las señales de stop y los semáforos y circule por el carril y el sentido de circulación correctos. No circule por autopistas, autovías o carreteras interestatales a menos que esté autorizado por las señales. No circule por las aceras; cuando llegue a su destino, desmóntese y camine con la bicicleta por la acera. Mantenga una velocidad segura.

Conduzca de forma defensiva

Deje espacio entre usted y los vehículos y peatones. No se aferre a otro vehículo para “saltarse” un tramo. Mire hacia delante para detectar peligros como carreteras resbaladizas o irregulares, obras y tráfico bloqueado. Mantenga ambas manos en el manillar para tener el máximo control. No dé por sentado lo que va a hacer otro conductor o peatón; espere a que haya terminado su maniobra antes de proceder. Haga señales con las manos para comunicar sus intenciones a los conductores y peatones.

Exposición a los elementos

Los mensajeros en bicicleta están expuestos al tráfico y a los elementos durante todo el año. Tome precauciones para el estrés por calor y frío; manténgase hidratado y use capas ligeras de ropa. Utilice protector solar y gafas de sol con filtro ultravioleta (UV) para proteger sus ojos y su piel del sol. Respirar los gases de escape de los vehículos puede irritar los ojos o las vías respiratorias, así que mantén la distancia con los vehículos que emiten demasiados gases.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores de la mensajería en bicicleta necesitan más protocolos de seguridad de lo que parece. La concentración, la condición física y el buen juicio son los componentes clave para el éxito de un programa de seguridad para mensajeros en bicicleta.