# 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 mensajeros	los componentes en bicicleta.	clave	para	el	éxito	de	un	programa	de	seguridad	para