

Txirrindularientzako aholkuak

Recomendaciones para los ciclistas

Erabili itzazu ibilbide gomendatuak

Bilbon bizikletan ibiltzeko bideak dituzu, bidegorriak, ibilgailu motordunetatik bereizita. Beste ibilbide batzuk ere badaude, gomendagarriak, kale "atseginetatik"; ibilbide luzeak eta erabilgarriak dira, seguru samarrak. Oinezkoentzako guneetan ere ibili daitezke bizikletan, betiere oinezko askorik ez badago. Gune horietan zorrotz bete segurtasun neurriak, astiro joan, oinezkoen ibilira egokituz, ez joan sigi-sagan eta ez aurreratu oinezkoak bi metro baino hurbilago badaude. Oinezkoen gunean jende asko badago, jaitsi bizikletatik eta eraman bizikleta eskuan.

Espaloietan ezin da bizikletan ibili, horretarako egokituta ez badaude.

Zure segurtasunerako, erabili bidegorriak ahal duzun guztietan.

Aparkatzeko

Jar ezazu giltzarrapo on bat, bizikleta lapur ez diezazuten. Komeni da gurpilak eta zela lotzea, koadroarekin batera, edo itxigailu azkarren ordez torlojuak eta azkoinak ipintzea. Bizikleta beti leku eta ordu berean aparkatzen baduzu, lapurtzeko arriskua handiagoa da. Kasu horretan, komeni da motorzaleek erabiltzen dituzten moduko giltzarrapoak erabiltzea. Erabil itzazu Udalak jarritako aparkalekuak.

Ondo ekipatuta joan

Hirian ez da nahitaezkoa kaskoa erabiltzea, baina abiadura motelean oso eraginkorra da kolpeetatik babesteko. 13 urtetik beherakoek beti erabiltzea gomendatzen da.

Izan zaitze ikusgarria. Onena jantzi argiak edo koloredunak eramatea da. Gauzez, aurreko eta atzeko argiak erabili eta islatzaileak jarri bizikletan eta arropan. Egoera onean eduki bizikletaren balaztak eta gurpilak. Bizikleta egunero erabiltzen baduzu, oso praktikoa da parrilla, saskia edo zorroak jartzea, edozer eramateko: maleta, erosketak, liburuak, jertsea...

Egin aseguru

Bizikletentzat ez da nahitaezkoa erantzukizun zibileko aseguru, legez zirkulatu ahal izateko. Horrek ez ditu salbuesten erantzukizunetik istripuren bat gertatuz gero. Motordun ibilgailuentzat bezala, badira erantzukizun zibila bakarrik estaltzen duten bizikletentzako aseguru bereziak. Badira beste aseguru batzuk istripua jasan duen txirrindulariaren osasun-laguntza ere aseguratzeko dutenak. Etxebizitzaren arrisku anitzeko aseguru kontratatuta badaukazu, baliteke erantzukizun zibileko klausula edukitzea kontratatuta. Hala ez bada, saiatu kontratatzen, arazo gutxiago izango dituzu istripuren bat gertatuz gero.

Klima Aldaketaren aurkako borroka

Bizikleta erabiltzen baduzu negutegi efektuko gasen isurpenak saihestuko dituzu, eta hiriko zarataren murrizpenean lagunduko zenuke.

Utiliza los carriles recomendados

Para circular en bicicleta por Bilbao dispones de carriles bici diferenciados e incluso segregados del tráfico motorizado (bidegorris), así como otros itinerarios recomendables por discurrir por calles más "amables" permitiéndonos realizar recorridos largos y útiles con relativa seguridad. Recuerda que puedes utilizar las zonas peatonales siempre que la concurrencia de personas lo permita, extremando las medidas de seguridad, acompañando la marcha al tránsito peatonal y evitando zigzaguear o adelantar a las personas con una distancia inferior a dos metros. Cuando la zona peatonal se halle concurrencia deberás poner pie en tierra y caminar junto a la bicicleta. En las aceras está prohibido el tránsito de bicicletas salvo que exista una habilitación específica.

Por tu seguridad, utiliza el carril bici siempre que puedas.

Para aparcar

Que no te la roben. Pon un buen candado. Conviene candar las ruedas y el sillín, junto con el cuadro, o sustituir los cierres rápidos por tornillo y tuerca. Si aparcas de forma regular la bici en el mismo sitio y a la misma hora, aumenta el riesgo de robo. En estos casos, conviene usar un candado similar a los utilizados normalmente por los motoristas. Utiliza los aparcamientos que te proporciona el Ayuntamiento.

Pedalea equipado

El casco, aunque no sea obligatorio en la ciudad, puede ser muy efectivo ante los golpes a baja velocidad. Se recomienda su uso siempre y especialmente en personas menores de 13 años.

Hazte ver. Viste de manera apropiada, procura llevar ropa clara o de colores. De noche utiliza las luces delanteras y traseras y pon reflectantes en la bici y en tu ropa. Conserva en buen estado los frenos y las ruedas de tu bicicleta. Si usas la bici a diario, te resultará muy práctico instalar una parrilla, cesta o alforjas para llevar la maleta, la compra, los libros, el jersey, etc.

Asegúrate

Las bicicletas no están obligadas a disponer de un seguro de responsabilidad civil para poder circular legalmente, lo que no les exime de su responsabilidad en caso de accidente. Al igual que para los vehículos de motor, existen seguros específicos para bicicleta que cubren solo la responsabilidad civil y otros que además aseguran al ciclista accidentado la asistencia sanitaria necesaria. Si tienes contratado un seguro multi-riesgo de hogar, puede ser que tengas contratada la cláusula de responsabilidad civil, en caso de no ser así, procura contratar uno, evitarás problemas en caso de accidente.

Lucha contra el Cambio Climático

Usando la bici evitarás emisiones de gases de efecto invernadero, además de reducir el ruido en la ciudad.

Nola ibili

Galtzadan En la calzada



Zirkulatu eskuineko erreitik
Circula por el carril derecho



Beste erabiltzaile batzuentzat ikusgai egon
Saihestu angulu hila.
Mantente visible de otros usuarios
Evita el ángulo muerto.



Errespetatu itzazu trafiko-seinaleak
Semaforo bat gorrian igarotzea edo stop seinaleari jaramonik ez egitea oso garesti aterako zaizu.
Respete las señales de tráfico
Saltarse un semáforo en rojo o no hacer caso a una señal de stop puede salirte muy caro.



Eutsi zure ibilbideari.
Ez ibili trafiko artean sigi-saga egiten.
Mantén tu trayectoria
No zigzaguees entre el tráfico.



Ez aldatu bidea edo noranzkoa alde aurretik begiratu gabe
Adieraz itzazu nabarmenki bira-maniobrak, lotsarik gabe eta behin eta berriro errepikatuz.
No cambies de carril o dirección sin mirar
Indica ostensiblemente las maniobras de giro, sin timidez y con persistencia.



Eman ezkererako bira segurtasunez
Bizikletaz zoazenean, ezkererako bira har dezakezu gainontzeko ibilgailu guztiek bezalaxe, baina seguruagoa da bi alditan egitea.
Gira hacia la izquierda con seguridad
Circulando en bicicleta, puedes girar a la izquierda con el resto del tráfico, pero es más seguro hacerlo en dos tiempos.



Ibili banakako ilaran, eta aurretik doazen ibilgailuen balaztatzeekin kontu izan.
Marcha en fila de a uno y estate atento a la frenada de los vehículos que te preceden.



Ez ibili aparkatuta dauden edo geldirik dauden ibilgailuen ondotik
Bat-batean irekitzen den ate baten aurka kolpea har dezakezu.
No circules cerca de los coches estacionados o detenidos.
Te puedes estrellar contra una puerta que se abre de imprevisto.



Ibilgailu gehienek txirrindulariak aurreratzen dituzte arauzko distantzia errespetatu gabe
Bidea estua bada, ibili bidearen erdi-erditik.
La mayoría de los coches adelantan a los ciclistas sin respetar la distancia reglamentaria
Si el carril es estrecho, circula por el centro del mismo.

Bidegorrietan En los carriles bici



Kontrolatu abiadura
15 km/h ez gainditzea gomendatzen dugu.
Controla tu velocidad
Se recomienda no circular a más de 15 km/h.



Errespetatu itzazu oinezkoak
Bizikleta-errien ondoan oinezkoak ibiltzen dira, hortaz, abiadura murriztu eta bizikleta-erretik zoazela abisatu.
Sé respetuoso con los peatones
En las zonas donde transiten peatones junto al carril bici reduce tu velocidad y avisa de tu presencia.



Kontuz bidegurutzeetan
Kontuz autoekin bidegurutzeetan edo bidegorria amaitzen den lekuetan.
Cuidado con las intersecciones
Ten cuidado con los coches en las intersecciones o donde termina el carril bici.



"Bizikletek dute lehentasuna" seinalea
Bizikletak galtzadatik ibiliko dira eta autoarekiko lehentasuna izango dute.
Indicación "Prioridad Bici"
Las bicis circularán por la calzada, con prioridad sobre el coche.

Beste egoera batzuk Otras Situaciones



Debekatuta espaloietatik zirkulatzera
Prohibido circular por las aceras



Errespetatu oinezkoek duten lehentasuna eta kasu egin seinaleei
Respete la preferencia de paso de los peatones y la señalización existente



Oinezkoen alderdian jaitsi bizikletatik segurtasun-tartea ezin baduzu gorde.
En las zonas peatonales bájate de la bici si no puedes mantener las distancias de seguridad

*Segurtasunari buruzko aholku gehiago aurki dezakezu: www.agenda21bilbao.net
Puedes encontrar más consejos de seguridad



Erabili burua



Muévete con cabeza

