

Al Campus en Bici



Centro
de Estudios Ambientales

CEA

Ingurugiro
Gaietarako Ikastegia

eman ta zabal zazu



Universidad | Euskal Herriko
del País Vasco | Unibertsitatea

Arabako Campuseko Errektoreordetza
Vicerrectorado del Campus de Álava

¿POR QUÉ VENIR AL CAMPUS EN BICICLETA?

Vitoria-Gasteiz es una ciudad sin apenas cuestas, por lo que circular en bicicleta es muy sencillo. La bicicleta no contamina, te da más autonomía que el transporte público, es rápida y fácil de aparcar a la puerta del edificio al que vas (ver mapa de aparcabicis en el Campus). Y además te permite utilizar otros músculos que los que utilizas caminando, y conocer otros barrios de la ciudad, puesto que puedes variar de rutas.

- **Mayor libertad de horarios y rapidez**
 - Mayor flexibilidad de horarios
 - Forma más rápida de desplazarte "de puerta a puerta" en la ciudad y en el Campus.
- **Menor coste**
 - La bicicleta es considerablemente más económica que el coche: 30 – 40 veces inferior entre los gastos de compra y mantenimiento.
- **Facilidad de aparcamiento**
 - En el Campus tienes aparcabicis frente a todos los edificios (pág. 7).
- **Menor contaminación atmosférica y acústica**
 - En un recorrido medio diario de unos 5 km en bicicleta, en vez de en coche, la atmósfera recibe 1,040 kg de CO₂ menos.
- **Ejercicio sano, regular y fácil**
 - Utilizar la bicicleta para venir al Campus y moverte por la ciudad es una buena forma de hacer ejercicio:
 - protege las articulaciones, mejora el tono muscular, nos ayuda a mantener el peso
 - el ritmo cardíaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye.
 - el uso regular de la bicicleta reduce el riesgo de infarto un 50%
 - mejora el estado de ánimo, porque el ejercicio favorece la secreción de endorfinas que te hacen sentirte bien.
 - el cerebro se oxigena mejor, y te permite pensar más fácilmente.
- **Menor consumo energético**
 - Comparando la bicicleta con el coche, el uso de la bicicleta es mucho más eficiente desde el punto de vista energético:
 - el consumo energético de la bicicleta es 50 veces menor.
 - con la energía que se emplea en fabricar un coche se pueden fabricar entre 70 y 100 bicicletas.

PARA USAR LA BICICLETA EN LA CIUDAD

El uso prudente de la bici en la ciudad reduce el número total de accidentes y su gravedad, ya que "calma" el tráfico rodado.

Sigue estas normas:

- **utiliza el bicarril** siempre que puedas (mapa de bicarriles).
 - respeta el sentido único de algunos de estos bicarriles.
 - **que te vean bien y de lejos**
 - usa reflectantes en tu ropa y/o en la bici
 - a la noche, o con niebla, utiliza luces delantera y trasera
 - **que te oigan acercarte:**
 - utiliza timbre, o levanta la voz.
 - **modera tu velocidad:** es la base de la verdadera seguridad para ti y para los demás
 - en la calzada
 - en las zonas peatonales: las personas a pie tienen preferencia!
 - **respeta a los peatones**, aunque vayas por el bicarril
 - el bicarril está muy cerca de los pasos de cebra
 - cuidado especial en las zonas peatonales
 - **usa casco:** está recomendado, aunque no es obligatorio
 - previene lesiones de importancia en caso de caída.
 - mantén tu **bicicleta en buen estado**, sobre todo los frenos.
 - para tu tranquilidad: contrata un **seguro de responsabilidad civil** (consulta con Bizikleteroak: info@bizikleteroak.org)
 - **presta atención** a tu entorno:
 - no utilices auriculares, pues puede que no oigas a los coches que vienen detrás.
 - evita las alcantarillas y los raíles del tranvía: se pueden atascar las ruedas y provocar un accidente.
 - **planifica el itinerario** que vas a seguir
 - utiliza el **planificador de rutas del Ayuntamiento**
 - <http://www.vitoria-gasteiz.org/ciclorutas>
- evita zonas de tráfico congestionado (según horas) y de peatones.



CUANDO CIRCULES POR EL BICICARRIL

- Respetar a los peatones: quizá no se hayan dado cuenta de que van por el bicicarril. Usa el **timbre** para advertir tu presencia (quizá no te hayan visto venir).
 - en pasos de cebrado y cruces: el peatón tiene prioridad, la bici NO.
 - reduce la velocidad a 5 km/h
- No circules a más de 8-10 km/h en carriles sobre la acera
 - si hay muchas personas, reduce la velocidad
- Reduce la velocidad: cerca de intersecciones, al cruzarte con otro ciclista, cuando haya mala visibilidad.
- Respetar las señales de tráfico, sobre todo los semáforos en rojo, stops y/o ceda el paso.
- Respetar el sentido de la marcha (ver mapa de bicicarriles):
 - hay bicicarriles de sentido único
- En los bicicarriles de doble sentido, circula por tu derecha
 - adelanta por la izquierda

CUANDO CIRCULES POR LA CALZADA

- Circula por el carril de la derecha
 - circula por el centro del carril, y no muy pegado a la derecha (o a los coches aparcados):
 - a más de 1 m de los coches aparcados: te puedes pegar contra una puerta de se abre sin previo aviso, o contra un peatón que cruza
 - los coches te pueden adelantar aprovechando el resto del carril
- Al acercarte a una intersección presta atención al tráfico
 - hay conductores que no señalizan el giro a la derecha y te pueden cortar el paso peligrosamente
- Evita los ángulos muertos de los coches que van por el carril de la izquierda:
 - Hazte ver y oír en todo momento
- Ante un semáforo en rojo:
 - Si es posible colócate delante de los coches y en el espacio central del carril (en la plataforma avanzada de espera, si la hubiera).
- No zigzaguees entre el tráfico:
 - mantén la distancia de seguridad con el vehículo que va delante
- Evita circular detrás de autobuses y vehículos grandes: tú tienes muy poca visibilidad, y tampoco te ven bien otros conductores.
- Avisa cuando vayas a girar, o a adelantar: utiliza los brazos
- No olvides nunca que tu mayor seguridad está en tí:
 - no te fíes de las indicaciones de maniobras de los vehículos hasta el último momento (se le ha podido olvidar que lleva el intermitente dado)

en caso de accidente con un vehículo motorizado, tú eres la persona más frágil aunque tengas razón.

EN DÍAS DE LLUVIA

- **Modera la velocidad y no realices maniobras bruscas:** el pavimento resbala y el riesgo de caerse es mucho mayor.
- **Frena con mayor anticipación:** La distancia de frenado aumenta con los frenos mojados. Es posible secarlos frenando varias veces sucesivas.
- **Frena sin bloquear las ruedas** (varias veces sucesivas): al bloquear las ruedas la distancia de frenado aumenta.
- **Utiliza neumáticos en buen estado:** las ruedas desgastadas son más deslizantes. Además aumentan el riesgo de caída y la distancia de frenado.
- **Utiliza ropa de colores brillantes y accesorios reflectantes:** la visibilidad de los ciclistas disminuye bajo la lluvia. Conviene hacerse ver tanto con ropa de colores brillantes como con accesorios reflectantes.
- **Utiliza iluminación:** está demostrado que circular con iluminación reduce el riesgo de sufrir accidentes.

Consejos sobre confort

- **Instala guardabarros en la bicicleta:** para evitar ensuciar la ropa en la mayor medida de lo posible.
- Se pueden utilizar chubasqueros, zapatos impermeables o fundas de plástico para proteger la ropa. Conviene que sean confortables y que no dificulten el manejo de la bicicleta.
- Al aparcar la bici, cubre el sillín con una bolsa de plástico.

Consejos sobre mantenimiento

No conviene dejar la bicicleta a la intemperie durante una temporada larga ya que el agua puede producir corrosión.



PREVINIENDO LOS ROBOS

Se están generalizando mucho los robos de bicicletas al aumentar su número en la vía pública, por lo que se recomienda tomar algunas medidas de seguridad:

- Utiliza un buen candado (ver figura) que no sea fácil de romper, o de cortar.
 - tipo "U" rígida
 - candado de tipo pitón
 - espiral gruesa
 - cadena gruesa
- Aparca la bicicleta en un lugar visible, que no interrumpa el tráfico ni dificulte el paso de los peatones.
 - Pasa el candado por el cuadro, el punto fijo y las 2 ruedas (si es suficientemente largo). En caso contrario, sujeta la rueda trasera.
 - utiliza un segundo candado para el sillín y/o la rueda trasera (sujeta la delantera con el candado largo).
 - ácala siempre
- Por la noche evita dejarla en la calle siempre que puedas.
- Registra tu bici
 - Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz (<http://www.vitoria-gasteiz.org> escribe "registro de bicicletas" en el buscador).
- Guarda la factura de compra
 - la factura debe recoger los datos descriptivos de la bici
- Apunta los datos que identifiquen a tu bicicleta
 - número de identificación debajo de la caja del pedalier.
¡APÚNTALO!
 - sácale una foto y guárdala.
 - si tu bici es antigua y no lo tiene, puedes instalar un *bicitronic* para identificarla.

infórmate en tiendas de bicis.

TIENDAS DE BICIS

Los siguientes comercios de Vitoria-Gasteiz ofrecen un 10% de descuento en bicicletas, ropa y accesorios, al personal y alumnos de la UPV/EHU previa presentación de la tarjeta universitaria.

| Comercio | Dirección | Teléfono |
|------------------|--|-------------|
| Ciclos Ziklis | Portal de Legutiano 62, 01002 Vitoria-Gasteiz | 945-268-768 |
| Ciclos Sport | Calle Francia 17 Nueva Fuera – Kanpokale Berria 6 | 945- 257574 |
| Garaje Izquierdo | Cuadrilla de Vitoria-Gasteiz, 2 | 945-260-239 |
| Star Bikes | Teodoro González de Zárate Kalea, 30 | 945-156-047 |



¿SI ME ROBAN LA BICI?

- Denuncia el robo a la Ertzaintza y/o a los municipales.
 - Da el mayor número posible de datos de la bicicleta, la foto, y numeración de la bici y las circunstancias del robo.
 - Si tienes factura, adjunta una fotocopia.
- Si te la roban en el Campus, notifícalo también al Servicio de Deportes y/o a la Dirección de Calidad (Vicerrectorado del Campus).
- Si está registrada, notifica el robo en las oficinas del Ayuntamiento

Independientemente de que la recuperes o no, es muy importante hacer la denuncia para que la Ertzaintza tome conciencia del problema de los robos de bicicletas.

APARCABICIS EN EL CAMPUS

| Centro | Localización de Aparcabicis | Plazas |
|--|--|----------|
| Biblioteca Las Nieveas | delante del edificio, a ambos lados | 104 |
| Escuela Universitaria de Enfermería | delante del edificio | 30 |
| Escuela Universitaria de Ingeniería | delante del edificio, a ambos lados detrás del edificio | 35 7 |
| Escuela Universitaria de Profesorado | junto al gimnasio delante del edificio | 32 30 |
| Escuela Universitaria de Trabajo Social | entrada principal, a ambos lados | 8 |
| Facultad de Farmacia | delante del edificio, a ambos lados | 100 |
| Facultad de Letras | delante del edificio, a ambos lados patio trasero | 56 12 |
| Pabellón | entrada principal, a ambos lados | 8 |
| Unidad Docente de Medicina (Txagorritxu) | delante del edificio | 20 |
| Vicerrectorado | a la izquierda de la entrada | 8 |



Proyecto financiado por el Fondo de Cooperación del F.M.E. de la Unión Europea

Yo me subo merezi du!

Plan de Movilidad y Espacio Público de Vitoria-Gasteizko Mugikortasun Iraunkorren eta Eremu Plana



Centro de Estudios Ambientales

CEA

Ingurugiro Gaietarako Ikastegia



Universidad del País Vasco | Euskal Herriko Unibertsitatea

Arabako Campuseko Errektoreordetza
Vicerrectorado del Campus de Álava

COLABORA:



DIBUJOS:

 SONIA RUIZ DE ARKAUTE