

# Make Bicyclists' Day... With the Dutch Reach!

**BY TORI BORTMAN, GRACIE'S WRENCH  
AUTHOR OF THE BICYCLING BIG BOOK OF  
CYCLING FOR BEGINNERS**

You might know what a sharrow is, and even be savvy enough to drive or ride and use a bike box. But most people have never heard of the “Dutch reach,” though in our bike and pedestrian-friendly neighborhoods it can save lives—and broken bones.

One of the most dangerous places for cyclists to ride is close to parked or parking cars because of the danger of getting “doored.” A “dooring” occurs when someone suddenly opens their car door into the path of an approaching cyclist. This creates a sudden and sometimes deadly obstacle as there isn't enough time for a cyclist to react to avoid it.

Many of our narrow streets don't leave much room for cyclists and moving motor vehicles to share. (Think NE 42nd on a Cully Market day when many people are using lots of different transportation modes to get to the same place.)

The Dutch reach is a technique to make sure the way is clear before you open your car door into the path of a cyclist or pedestrian. For drivers, this is especially important for people on bikes, but it's just as

important on the passenger side to make sure the way is clear of pedestrians.

The reach itself is quite simple—instead of grabbing for the car door handle with the hand that's nearest, you reach across your body and use the slightly more awkward hand. This move forces your body to twist in the direction you're getting out of the car on, and gives you an extra moment—and impetus!—to look to make sure the way is clear before you do open the door.

You might think this sounds a little silly, but in the Netherlands the Dutch are taught this as a standard part of driving education. In the UK last year, the Dutch Reach was codified into law as it has been in both Illinois and Massachusetts as part of their driver education because it's one of the most low-tech solutions for preventing a common accident. That's not just common sense, it's a simple way you can make the roads and sidewalks safer for all our Cully residents! So the next time you get in your car, start practicing the Dutch reach. We'll all be better for it.

# ¡Mejora el día de los ciclistas...con el Estiramiento Holandés!

**POR TORI BORTMAN, PROPIETARIA DE GRACIE'S WRENCH Y AUTORA DE THE BICYCLING BIG BOOK OF CYCLING FOR BEGINNERS**

Seguramente conoces la señal de tránsito horizontal de carril compartido que indica los espacios en los que los ciclistas tienen derecho a circular, así como eres bastante espabilado para conducir o montar bicicleta. Sin embargo, la mayoría de personas nunca ha escuchado hablar del “Estiramiento Holandés”, aunque puede salvar vidas—y huesos rotos— en vecindarios amigables para peatones y ciclistas.

Uno de los lugares más peligrosos para los ciclistas es cerca de carros que se están estacionando o están estacionados debido al peligro de ser golpeados por una puerta. Esto ocurre cuando alguien abre repentinamente la puerta de su carro en

un camino en el que se aproxima un ciclista. Esto crea un obstáculo repentino, y a veces fatal, ya que el ciclista no tiene suficiente tiempo para reaccionar y evitarlo.

Muchas de nuestras estrechas calles no dejan suficiente espacio para que los ciclistas y los vehículos motorizados las compartan. (Piensa en la calle NE 42nd en el día del Mercado de Cully, cuando muchas personas usan diferentes formas de transporte para llegar al mismo lugar).

El Estiramiento Holandés es una técnica que sirve para asegurarse de que la vía está despejada antes de abrir la puerta de tu carro en el camino de un ciclista o peatón. Para

los conductores, es especialmente importante en relación con los ciclistas, pero es igual de importante asegurarse de que no haya peatones por el lado del pasajero.

El Estiramiento en sí mismo es bastante simple—en vez de agarrar la manija de la puerta del carro con la mano que está más cerca a esta, estiras el otro brazo y usas la otra mano para abrirla. Este movimiento te obliga a voltear el cuerpo en la dirección por la que vas a bajar del carro, y te da más tiempo—¡e impulso!—para mirar y asegurarte de que el camino está despejado antes de abrir la puerta.

Probablemente pienses que todo esto suena un poco tonto, pero

en Países Bajos los holandeses aprenden esto como parte de su educación vial. El año pasado en Reino Unido, así como en Illinois y Massachusetts, el Estiramiento Holandés ha sido incluido en las leyes como parte de la educación para ser conductores, debido a que es una de las soluciones de baja tecnología para prevenir accidentes comunes ¡No es solo de sentido común, es una manera simple para hacer las pistas y aceras más seguras para todos los residentes de Cully! Así que la próxima vez que subas a tu carro, empieza a practicar el Estiramiento Holandés. Todos saldremos beneficiados.

to open door  
**USE FAR HAND**



[dutchreach.org](http://dutchreach.org)

NM-18

*Photo courtesy of / Foto cortesía de Nick Moore and [www.dutchreach.org](http://www.dutchreach.org)*