Guía para Usuarios de la Bicicleta
LA Bicicleta ES UNO DE LOS MEDIOS DE TRANSPORTE MÁS EFICIENTES

• MEJORA LA FLUIDEZ DEL TRÁFICO
• DISMINUYE LOS NIVELES DE CONTAMINACIÓN

• ES UN TRANSPORTE:
  • DIVERTIDO
  • ECONÓMICO
  • LIMPIO
  • SALUDABLE
Elementos de seguridad

CASCO HOMOLOGADO:

- SIEMPRE ES RECOMENDABLE EL USO DE ELEMENTOS DE SEGURIDAD COMO EL CASCO.

- RECuerDA QUE ES OBLIGATORIO PARA MENORES DE 16 AÑOS Y PARA TODOS EN VÍAS INTERURBANAS.
ES TAN IMPORTANTE VER COMO SER VISTO, POR ELLO RECUERDA QUE SON OBLIGATORIOS LOS SIGUIENTES ELEMENTOS Y ACCESORIOS PARA LA BICI.
HAZ USO DE LAS LUCES SIEMPRE QUE SEA NECESARIO Y UTILIZA PRENDAS REFLECTANTES.

ACCESORIOS OBLIGATORIOS
ACCESORIOS RECOMENDADOS

- SILLÍN CÓMODO
- TIMBRE
- PORTAEQUIPAJES
- GUARDABARROS
- CATADIÓPTRICO ROJO
- LUZ BLANCA
- LUZ ROJA
- PROTECTOR DE CADENA
- REFLECTANTES
- CHALECO
- Estado de la bicicleta -

**DISTANCIA ENTRE SILLÍN Y MANILLAR SENTADOS, DEBEMOS LLEGAR AL MANILLAR SIN FORZAR**

- **CUADRO**
  OBSERVAMOS QUE EL CUADRO Y LOS COMPONENTES DE LA BICI ESTÉN EN BUEN ESTADO

- **ALTURA CORRECTA**
  EL SILLÍN ELEVADO AL MÁXIMO MIENTRAS PODAMOS PONER LOS PIES EN EL SUELO

- **ALTURA DEL SILLÍN**
  NO DEBE SUPERAR LA ALTURA DEL MANILLAR

- **LA CADENA**
  PROBAMOS SI LA CADENA ESTÁ TENSA Y BIEN LUBRICADA

- **LOS FRENOS**
  REVISAMOS LOS FRENOS COMPROBANDO QUE FUNCIONAN CORRECTAMENTE. NOS ASEGURAMOS QUE EL CABLE ESTÉ EN BUEN ESTADO Y TENSO, REVISAMOS EL ESTADO DE LAS ZAPATAS

- **CAMBIOS**
  COMPROBAMOS QUE FUNCIONAN BIEN

- **LA HORQUILLA**
  REVISAR QUE CON EL FRENOS DELANTEROS ACCIONADO Y MOVIE LA BICI HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, LA HORQUILLA O LA DIRECCIÓN NO TENGAN HOLGURA

- **LAS RUEDAS**
  COMPROBAMOS LA PRESIÓN Y EL ESTADO DE LAS RUEDAS
CUANDO TE MONTAS EN UNA BICICLETA NO ERES UN PEATÓN, SINO QUE CONDUCES UN VEHÍCULO. DEBES CUMPLIR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN Y RESPETAR AL RESTO DE USUARIOS, ESPECIALMENTE A LOS PEATONES.
**Circulación**

- **Señaliza las maniobras**
  - **Giro a la derecha**: Brazo izquierdo doblado hacia arriba y palma extendida o brazo derecho en horizontal y palma extendida hacia abajo.
  - **Giro a la izquierda**: Brazo derecho doblado hacia arriba y palma extendida o brazo izquierdo en horizontal y palma extendida hacia abajo.
  - **Parar**: Mover el brazo de arriba a abajo, movimientos cortos y rápidos.

- **Respete las señales**
  - Vía reservada para ciclos o vía ciclista
  - Senda ciclable
  - Entrada prohibida a ciclos
  - Peligro por proximidad de peatones
• USA EL CARRIL BICI SIEMPRE QUE CIRCULES POR UNA VÍA EN LA QUE EXISTA.
• INTENTA BUSCAR ITINERARIOS EN LOS QUE LO TENGAS AUNQUE TE SUPONGA UN PEQUEÑO RODEO SOBRE EL ITINERARIO MÁS DIRECTO Y TEN EN CUENTA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:
• AUNQUE TENGAS PRIORIDAD EN ESTAS VÍAS DEBES CIRCULAR CON PRUDENCIA Y EVITAR POSIBLES PELIGROS.
• EN LOS PUNTOS SEÑALIZADOS DE CRUCE PARA PEATONES DEBES CEDERLES LA PRIORIDAD.
• RESPETA LAS SEÑALES DE TRÁFICO Y NO EXCEDAS LAS LIMITACIONES DE VELOCIDAD.
• UTILIZA LOS LUGARES RESERVADOS PARA APARCAR TU BICI.
• USA ELEMENTOS ANTIROBO SEGUROS, COMO POR EJEMPLO, LOS DE TIPO U.
• ENGANCHA EL CUADRO Y, SI ES POSIBLE, UNA RUEDA.
• RECuerDA QUE LAS BICICLETAS SE MARCAN MEDIANTE ETIQUETAS QUE SE FIJAN AL CUADRO DE LA BICICLETA QUE SIRVEN PARA IDENTIFICAR TU BICI, REGISTRARLA O RECUPERARLA.
Guía para Usuarios de la Bicicleta

WWW.DGT.ES