

GUÍA PARA

Usuarios



DE LA



Bicicleta



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DGT
Dirección General
de Tráfico



MINISTERIO DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y EDUCACIÓN VIAL

Dirección del proyecto: Javier Herrero Pascual

Diseño y maquetación: IMP Comunicación

Ilustración: Daniel Pineda

Imágenes: rawpixel.com

NIPO digital: 128-22-058-X

Sumario

- 01 Justificación
- 02 Tipos de bicicletas
- 03 Las partes de la bicicleta
- 04 Elementos de seguridad
- 05 Antes de montar en bicicleta
- 06 Cómo y por qué se mueve la bicicleta
- 07 Cambiar una cámara
- 08 Arreglar el pinchazo
- 09 Normas
- 10 Circulación
- 11 Seguridad activa en bici
- 12 El carril bici
- 13 Socorrer





01 Justificación

La bicicleta es uno de los medios de transporte más eficiente, económico y ecológico, y además, usarla es un ejercicio beneficioso para la salud. El uso de la bicicleta también ayuda a resolver problemas como la congestión del tráfico, la contaminación y el sedentarismo.

Hoy en día, no es necesario ser propietario de una bicicleta, ya que cada vez, hay más ciudades que disponen de sistemas de préstamo de bicicletas.



Ir en bici es:

- **Saludable**, ya que pedalear es un buen ejercicio para la salud, previene las enfermedades asociadas al sedentarismo y mejora la calidad de vida, mejora la imagen personal y la autoestima, y permite compartir actividades con la familia y amigos.
- **También es económico**. Las bicicletas son relativamente baratas, tanto en su compra como en su mantenimiento y, además, no necesitan combustible.
- **También es divertido**, al circular en bicicleta descubrirás y disfrutarás la ciudad de forma distinta.
- Y además, **mejora la calidad de vida**, ya que el uso de la bici reduce el número de vehículos, los niveles de contaminación atmosférica y acústica, los problemas de aparcamiento y atascos. También reducimos el riesgo de accidente para conductores y peatones.



02 Tipos de bicicleta

Existen muchos tipos y variaciones de bicicletas, a continuación veremos las más comunes.



Bicicletas urbanas

Este tipo de bicicletas han sido diseñadas para el transporte diario con ruedas lisas y rápidas, suelen tener guardabarros y reflectantes de serie. Son cómodas y fáciles de conducir.



Bicicletas de carretera

Diseñadas para facilitar el desplazamiento en carretera, buscando minimizar el esfuerzo del pedaleo gracias a un peso muy ligero, una mínima resistencia a la rodadura y buena aerodinámica tanto de la bicicleta como de la posición del ciclista.

Bicicletas de montaña

Bicicleta diseñada para desplazamientos, excursiones o travesías por la montaña. Se caracteriza por un cuadro más resistente que los anteriores tipos de bicicletas. Habitualmente vienen equipadas con un sistema de suspensión para la rueda delantera o en ambas. La llanta y los neumáticos son más anchos y resistentes y, estos últimos, con un mayor volumen de aire para la absorción de las irregularidades del terreno. También llevan tacos que pueden variar de forma y tamaño según el tipo de terreno para el que se hayan diseñado (seco, mojado, arenoso, pedregoso) o para el estilo de conducción.



Subfamilias dentro de la bicicleta de montaña:



Descensos:

Este tipo de bicicleta de montaña está orientada exclusivamente a descender por caminos de montaña o Bike Parks, se caracterizan por tener unas suspensiones de largo recorrido, son bicis muy reforzadas, solo disponen de un plato y están enfocadas más a la competición.



Freeride:

Son bicicletas de montaña similares a las de descenso pero con menos recorrido, éstas incluyen platos y piñones para poder remontar alguna subida. Están destinadas principalmente para bajar por Bike Park o circuitos de saltos.



Enduro:

Esta modalidad es la que está más en auge por su polivalencia, estas bicis de montaña permiten realizar salidas largas, remontar subidas duras y bajar por descensos fuertes con seguridad gracias a sus suspensiones de largo recorrido. Son bicis de alta gama y muy ligeras porque los cuadros están fabricados en aluminio y fibra de carbono.



Dirt Jump:

Bicicletas destinadas a realizar acrobacias en circuitos de saltos. Es un estilo de bici de montaña que se asemeja al BMX porque son bicis muy manejables. Estas bicicletas están muy reforzadas para que aguanten los impactos de los grandes saltos, suelen llevar suspensiones delanteras de poco recorrido.

Rally:

Son bicicletas de montaña enfocadas más al rendimiento del ciclista en subidas y zonas con recorridos poco técnicos. Son bicicletas muy ligeras que pueden ser de aluminio o fibra de carbono, normalmente con suspensión delantera o en ambas ruedas.



Bicicleta eléctrica

Existen bicicletas eléctricas de distintos tipos, tanto urbanas como de carretera, de montaña, etc. Se distinguen por tener un motor eléctrico que proporciona una ayuda, permitiéndonos avanzar haciendo un menor esfuerzo al pedalear.



Otros tipos

Existen otros tipos menos comunes por ejemplo:

Tándem:

Bicicleta diseñada para ser utilizada por dos personas a la vez.



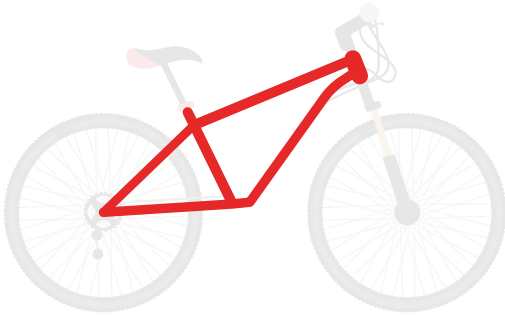
Bicicletas reclinadas:

Bicicletas reclinadas diseñadas principalmente para circular por pistas cómodas y carretera.



03 Las partes de la bicicleta

En este punto vamos a ver los principales elementos y partes que tienen todas las bicicletas.



Cuadro

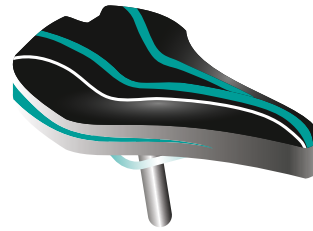
Es la estructura principal desde la que se acoplan el resto de partes que conforman el conjunto de la bicicleta. A la hora de escoger una bicicleta es importante tener en cuenta la talla del cuadro según la altura del ciclista.

Existen cuadros rígidos más ligeros, adecuados para circular en firme poco irregular, y cuadros con suspensión para la rueda trasera, más adecuados para uso en terrenos muy irregulares.

Manillar y potencia

El **manillar** es la parte de la bicicleta a la que nos agarramos y dependiendo de su anchura y altura conseguiremos más comodidad o mejor rendimiento.

La **potencia** es la parte que une el cuadro con el manillar. Cuanto más corta y elevada sea, más comodidad. Cuanto más larga y baja, mayor rendimiento.

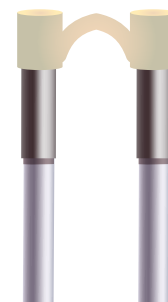


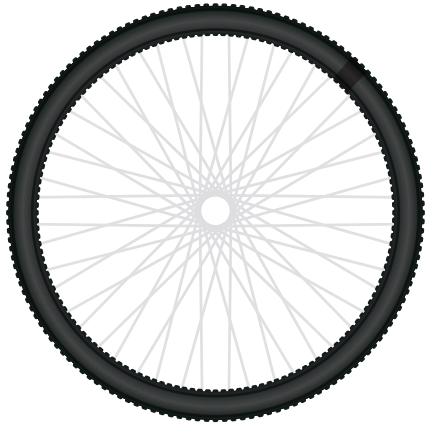
Sillín

Según el uso de la bicicleta, se escogerá un sillín más ancho y acolchado para paseos y trayectos cortos, o bien, un sillín más estrecho y duro para trayectos más largos y que necesiten un pedaleo con mayor rendimiento.

Horquilla

Hay dos tipos de horquilla, rígidas y con suspensión. Si vamos a circular por ciudad es aconsejable una horquilla rígida ya que el precio de la bicicleta será menor, la bici será más ligera y requerirá menos mantenimiento. Si por el contrario, vamos a hacer uso de la bicicleta por terrenos irregulares, es más aconsejable una horquilla con suspensión ya que aportan mayor comodidad. En caso de terreno muy irregular, la suspensión aporta un mejor contacto con el suelo y con ello una mayor seguridad.





Ruedas

La rueda está compuesta por una llanta, bujes, radios y un neumático con una cámara de aire. La cubierta recubre el diámetro exterior de la rueda y es la que contacta con el suelo. Dependiendo del tipo de terreno y uso escogeremos un neumático liso, ideal en carretera o ciudad, o con tacos, en caso de terrenos irregulares. Cuanto mayor sea el tamaño de los tacos mejor agarrará pero mayor será el esfuerzo del ciclista para hacer girar las ruedas. La cubierta también tiene la función de proteger la cámara de aire.



Tija de sillín

Es el tubo que sujeta el sillín al cuadro y permite regular la altura del sillín según la talla del ciclista y sus necesidades.



Frenos

Los frenos son el componente que nos permite regular la velocidad y detener la bicicleta. Existen frenos mecánicos que funcionan con cable tensor y frenos hidráulicos que funcionan con presión de aceite.



Opcionalmente podemos añadir complementos y accesorios a nuestra bicicleta según nuestras necesidades: Portabidón, bidón, cuenta kilómetros, bolsa para herramientas y accesorios, etcétera.



Visibilidad

Uno de los mayores peligros para el ciclista cuando circula por carretera o ciudad es no ser visto por el resto de vehículos. Por ello es muy importante el uso adecuado de reflectantes, reflectores y alumbrado. La normativa establece que si se circula por la noche, por túneles o en condiciones meteorológicas o ambientales que disminuyan la visibilidad es necesario hacer uso de elementos y el alumbrado correspondiente.

El **sistema de alumbrado** que la bicicleta deberá llevar obligatoriamente es:

1. En la parte delantera una luz de posición de color blanco.
2. En la parte trasera una luz de posición de color rojo.
3. Catadióptricos traseros no triangulares de color rojo.

Y opcionalmente se pueden añadir catadióptricos en los radios de las ruedas y en los pedales. Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado los ciclistas deben de llevar alguna prenda reflectante, con el fin de que los conductores y demás usuarios puedan distinguirlos a una distancia de 150 metros.



04 Elementos de seguridad

Antes de montar en bicicleta tienes que saber que debes utilizar una serie de elementos de seguridad ¿sabes cuáles son?



Es fundamental el **uso del casco** en todo tipo de vías ya que disminuye las lesiones en caso de golpe o accidente.

Recuerda que es obligatorio:

- Para menores de 16 años.
- Para todos en vías interurbanas.

Hay que saber **escoger un casco adecuado** para cada tipo de uso. Por ejemplo, un casco poco ventilado aumenta las posibilidades de sufrir un golpe de calor en días calurosos, mientras que un casco que recoja poco la cabeza protegerá menos.

Es sumamente importante **abrocharse el casco y hacerlo de forma correcta**, ya que si no lo hacemos, en caso de impacto el casco será lo primero que salga despedido.

Por tanto, si no nos abrochamos correctamente el casco es como si no lo lleváramos puesto.

Debemos colocarnos el casco en la dirección correcta, ya que si se coloca al revés puede impedirnos la visibilidad y no ser efectivo en caso de caída.



Tenemos que abrocharnos la correa de fijación, tensar si es necesario la correa hasta que se fije a la garganta sin llegar a ser molesto, y si tiene regulador de ajuste trasero, debemos ajustarlo a nuestra talla.

Dependiendo de las condiciones de luz, puede ser muy recomendable el uso de un **casco con visera**, así como las **gafas de sol**, para evitar deslumbramientos que pueden provocar accidentes.

Se debe evitar el uso de prendas que impida usar correctamente la bicicleta, así como el uso de calzado abierto como por ejemplo unas chanclas.

- También se pueden usar **protecciones en brazos y rodillas**.
- Llevar **prendas reflectantes** ayudará a que seas más visible.
- Es recomendable llevar algún **documento que nos identifique** y **teléfono móvil** por si tenemos algún contratiempo y necesitamos pedir ayuda.



casco ventilado



casco con visera



X casco sin ventilar



gafas de sol



chaleco reflectante



teléfono móvil

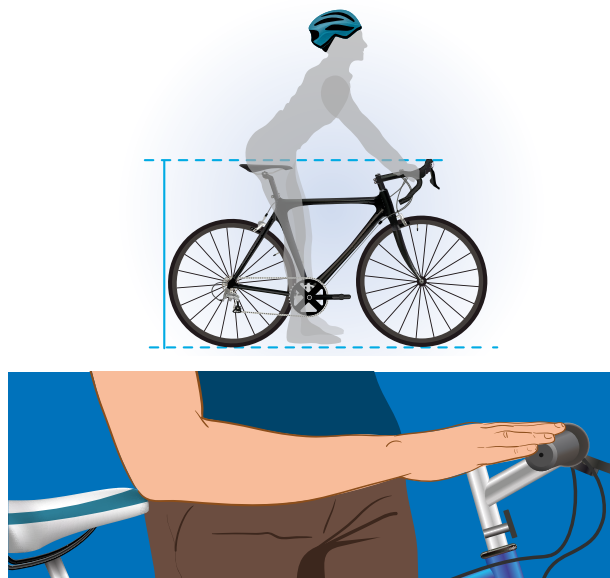


05 Antes de montar en la bicicleta

Es muy importante tener presente las siguientes indicaciones antes de subirnos a una bicicleta.

La altura correcta

Es la que nos permite una vez sentados, con el sillín elevado a la mayor altura posible, poner los pies en el suelo. La distancia entre sillín y el manillar, es la que nos debe permitir tocar el manillar con los dedos mientras el codo toca la punta del sillín. Sentados en el sillín, debemos llegar con las manos hasta los puños del manillar, sin forzar nuestra espalda o nuestros brazos.



Estado de la bicicleta

- Revisamos los frenos comprobando que funcionan correctamente. Nos aseguramos que el cable esté en buen estado y tenso, también revisamos el estado de las zapatas.
- Comprobamos que con el freno delantero accionado y moviendo la bici hacia adelante y hacia atrás, la horquilla o la dirección no tengan holgura.
- Observamos que el cuadro y los componentes de la bici estén en buen estado.
- Si la bicicleta tiene una horquilla con amortiguación, mantenemos accionado el freno delantero y comprobamos que, al apoyarnos con el peso de nuestro cuerpo en el manillar, al hundirse la suspensión delantera no lo haga a tirones, y al quitar el peso ésta recobra la posición inicial sin golpes bruscos.
- Comprobamos que funcionan bien los cambios.
- Probamos que la cadena esté tensa y bien lubricada.
- Comprobamos que todos los tornillos estén bien apretados.
- Preparamos nuestra bolsa con herramientas, bomba de aire, parches o cámara de repuesto.
- Hacemos girar las ruedas lentamente y observamos que no estén descentradas ni tengan los radios flojos.
- Observamos que las cubiertas están en buen estado y comprobamos la presión.



Antes de cada salida

Revisamos que las cubiertas no estén muy desgastadas por el uso o agrietadas. Recuerda comprobar la presión de inflado antes de usar la bicicleta. Para saber qué presión aplicar, miraremos la recomendación del fabricante en el lateral de la cubierta, expresada en “bar” o “psi” y dependiendo de la ruta o terreno podremos variar ligeramente la presión de los neumáticos.

- Las ruedas pueden llevar más presión cuando el terreno es duro y liso, además una presión alta permite rodar con menos esfuerzo y ayuda a prevenir pinchazos.
- En condiciones de humedad y barro se puede llevar una presión un poco más baja para tener más agarre.



06 Cómo y por qué se mueve la bicicleta

La bicicleta es un medio de transporte de propulsión humana, es decir, por el propio conductor que a través del movimiento de las piernas acciona el sistema de transmisión. Veamos las piezas del sistema de transmisión.

Pedales

Los pedales transmiten la fuerza del ciclista al sistema de transmisión de la bicicleta.

Biela

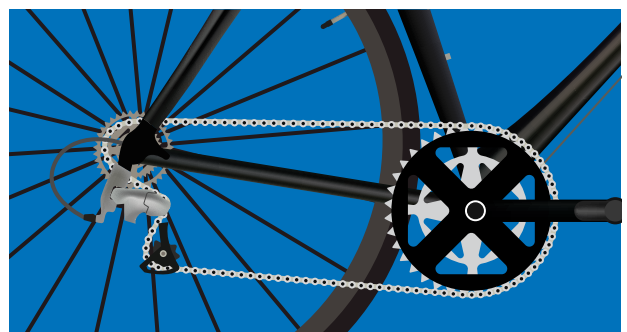
Es el eje que une el pedal con el plato. Transmite al plato el movimiento y la fuerza que ejerce el pie del ciclista sobre el pedal.

Plato

Es la rueda dentada o engranaje delantero del sistema de transmisión que se conecta al pedal a través de la biela y al piñón por medio de una cadena.

Cadena

Conecta las ruedas dentadas que forman el engranaje, transmitiendo la fuerza y el movimiento desde el plato hacia el piñón.

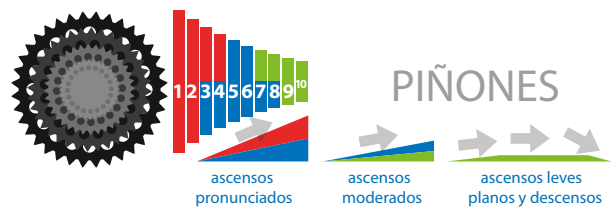


Piñones

Son las ruedas dentadas traseras. A través del eje, transmiten la fuerza y el movimiento a la rueda trasera de la bicicleta.

Actualmente casi todas las bicicletas tienen sistema de cambios, los cuales permiten al ciclista seleccionar la combinación de plato y piñón más adecuados para cada exigencia del terreno.

Todo ello permite el mejor rendimiento con menor esfuerzo. El ciclista controla estos cambios desde el manillar, accionando un pulsador o, en algunas bicicletas, mediante un sistema que se activa girando la muñeca.



Uso correcto de la transmisión



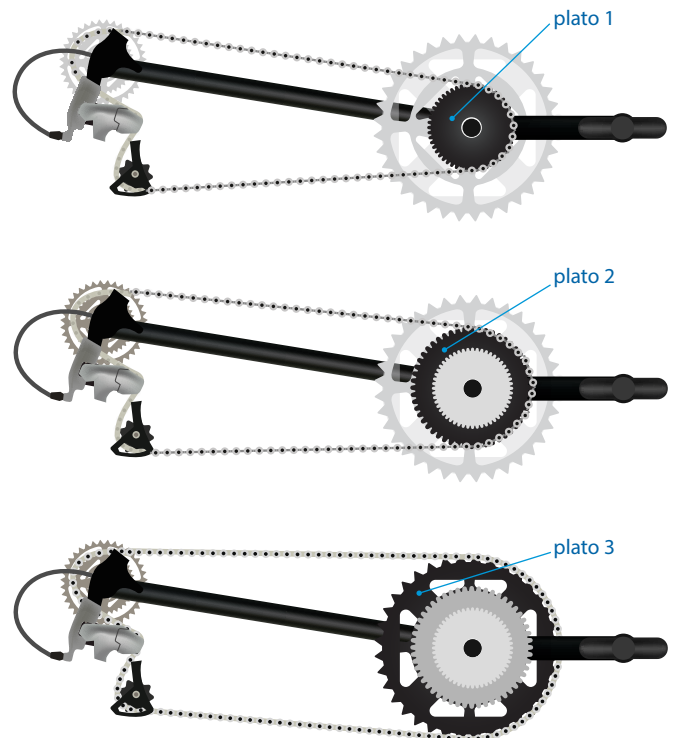
Ahora veamos cómo y cuándo debes utilizar cada posible combinación de plato y piñón.

Plato

El plato 1 es el más pequeño y el que nos da una menor velocidad pero reduce el esfuerzo necesario para avanzar. El plato pequeño se utiliza sobre todo para subir pendientes pero no nos permitirá alcanzar mucha velocidad.

El plato 2 es una solución intermedia para cuando no se requiere mucho esfuerzo ni mucha velocidad. Utilizado para terreno llano o favorable.

El plato 3, el más grande, se utiliza para obtener una mayor velocidad pero también requiere un mayor esfuerzo.

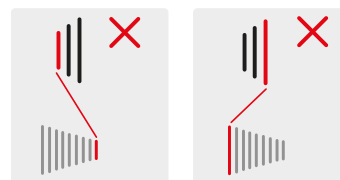


Piñón

Los piñones funcionan en forma opuesta a los platos. El piñón 1, el más grande, es el que nos ayuda a reducir el esfuerzo necesario para avanzar. Se utiliza para pendientes muy elevadas. El piñón más pequeño (hay bicicletas que tienen hasta 11), es utilizado para grandes velocidades pero requiere de un mayor esfuerzo.

NOTA IMPORTANTE

Nunca debemos cruzar la cadena porque podemos romperla, tienes que evitar ese tipo de combinaciones.



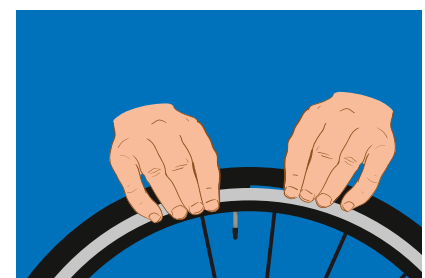
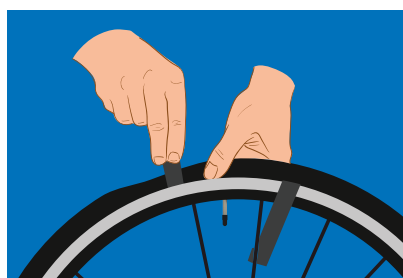
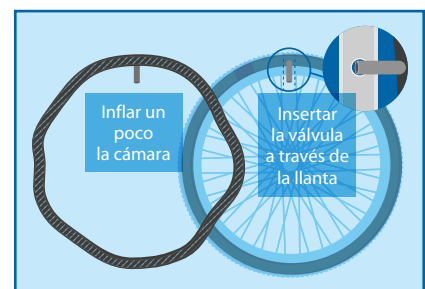
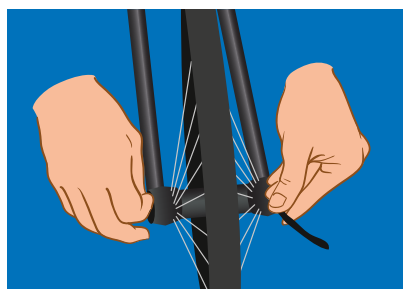
07 Cambiar una cámara

Las ruedas de la bicicleta constan de una cámara de goma, que se infla mediante una válvula, y de una cubierta de goma más gruesa que tiene como misión proteger la cámara.

Hoy en día existen avances que permiten evitar los pinchazos o corrigen los mismos evitando tener que cambiar la cámara, como las cámaras antipinchazos o las cubiertas tubeless (sin cámara). La gran mayoría de las bicicletas tienen una cámara normal y circulando con ellas, tarde o temprano, tendrás un pinchazo pero no os preocupéis, es fácil solucionarlo.

Veamos los pasos que debes seguir:

- 1º Sacamos de nuestra bolsa de herramientas la cámara en buen estado y los desmontables.
- 2º Desmonta la rueda de la bicicleta.
- 3º Saca el aire que quede en la cámara hasta que se deshinche completamente.
- 4º Ahora usaremos las herramientas, introduce el desmontable entre la llanta y la cubierta, tira con fuerza hacia atrás de la llanta y engancha el desmontable a un radio para que no se desprenda. Existen algunas cubiertas que no necesitan desmontables para quitar la cámara y puedes quitarlas con los dedos de la mano.
- 5º Saca la cámara y revisa que no quede ningún pincho en el interior de la cubierta.
- 6º Ahora infla un poco la cámara de repuesto, primero mete la válvula por el agujero de la llanta, luego introduce el resto de la cámara y comprueba que queda bien colocada.
- 7º Una vez puesta la cámara de recambio, comienza a empujar la cubierta desde la zona donde está situada la válvula hasta colocarla correctamente en la llanta.
- 8º Ya sólo te queda montar la rueda en la bici e hincharla. Ya has visto lo sencillo que es cambiar una cámara y solucionar el problema.



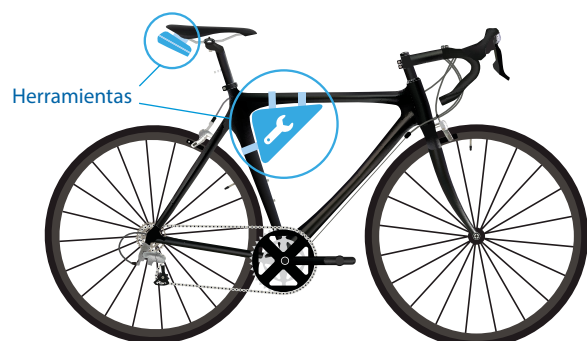
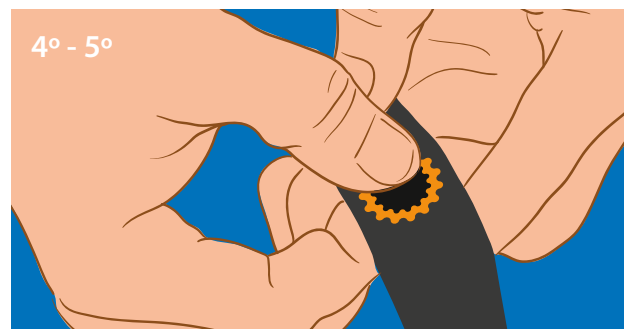
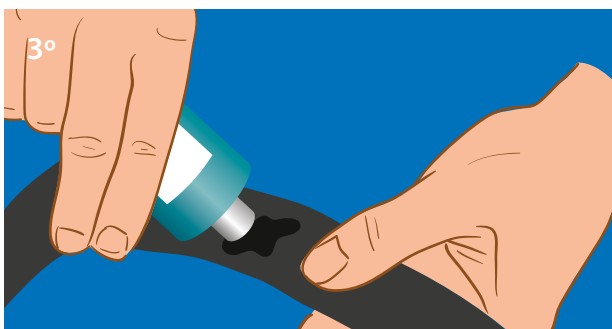
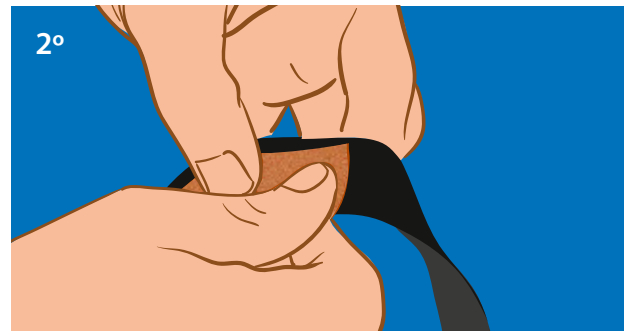
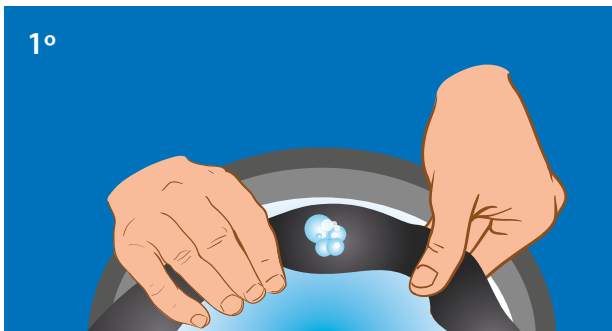
08 Arreglar el pinchazo

Ahora observa las siguientes imágenes para ver como nuestro amigo arregla el pinchazo de la cámara.

- 1º Infla un poco la cámara y sumérgela en agua. El pinchazo lo localizarás viendo por donde salen las burbujas.
- 2º Seca la cámara, señala la zona del pinchazo y líjala.
- 3º Extiende un poco de pegamento sobre el pinchazo y sus alrededores.
- 4º Despega el papel protector del parche.
- 5º Aprieta el parche sobre el pinchazo, primero sobre el centro y poco a poco hacia el exterior.

- 6º Ahora guarda la cámara arreglada en tu bolsa de herramientas por si algún día te hace falta.

Ya sabes lo importante que es llevar siempre herramientas y repuestos en tu bicicleta. También recuerda ser previsor y revisar antes de cada salida el estado de las ruedas, si observas la cubierta muy desgastada o con abultamientos debes cambiarla.



09 Normas

Ya conocéis multitud de aspectos sobre las bicicletas, sus partes y elementos, arreglos básicos, etc. Ahora veamos algunos aspectos un poco más complejos, las normas para circular en bicicleta.

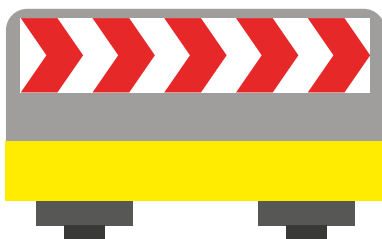
Señales y normas

La circulación se encuentra organizada a través de señales y normas de circulación para evitar accidentes. Todos estamos obligados a conocerlas y respetarlas. Ahora vamos a trabajar con ellas, veamos cada una:

Señales y órdenes de los agentes de circulación

Los agentes de la autoridad responsable del tráfico utilizarán las siguientes señales:

- **Brazo levantado verticalmente:** obliga a detenerse a todos los usuarios de la vía que se acerquen al agente.
- **Brazo o brazos extendidos horizontalmente:** obliga a detenerse a todos los usuarios de la vía que se acerquen al agente desde direcciones que corten la indicada por el brazo o los brazos extendidos y cualquiera que sea el sentido de su marcha.
- **Brazo extendido moviéndolo alternativamente de arriba abajo:** esta señal obliga a disminuir la velocidad de su vehículo a los conductores que se acerquen al agente por el lado correspondiente al brazo que ejecuta la señal y perpendicularmente a dicho brazo.



Señalización circunstancial

Esta señalización tiene por objeto regular la circulación adaptándola a las circunstancias cambiantes del tráfico. Se utilizarán para dar información a los conductores, advertirles de posibles peligros y dar recomendaciones o instrucciones.



Semáforos

- Una luz roja no intermitente prohíbe el paso. Mientras permanece encendida, los vehículos no deben rebasar el semáforo ni, si existe, la línea de detención.
- Una luz amarilla no intermitente significa que los vehículos deben detenerse, como si de una luz roja se tratara.
- Una luz amarilla intermitente o dos luces amarillas alternativamente intermitentes, obligan a los conductores a extremar la precaución y, en su caso, ceder el paso.
- Una luz verde no intermitente, significa que está permitido el paso con prioridad.



Señales verticales

Las señales ordenan la circulación, veamos los principales tipos:

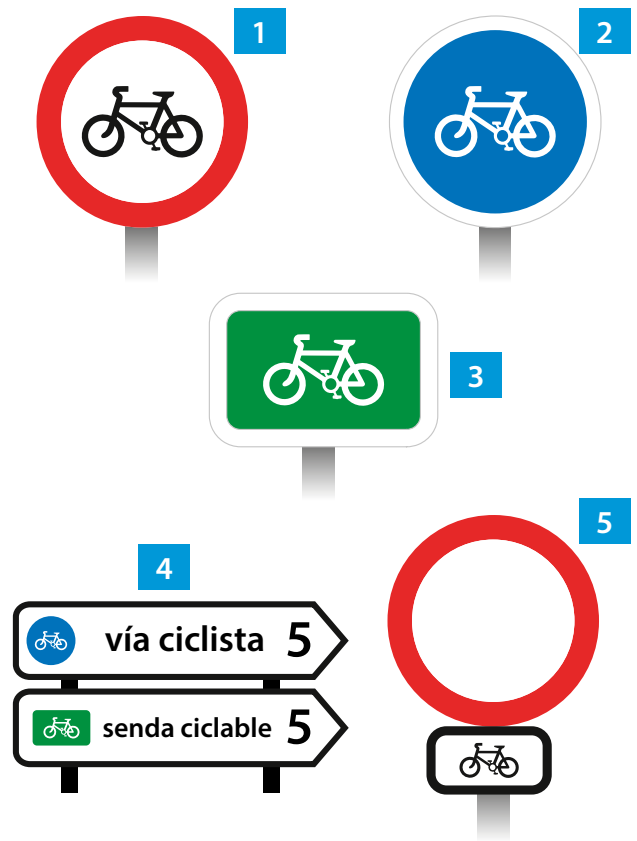
- **Señales triangulares**, advierten de la proximidad y naturaleza de algún peligro.
- **Señales cuadradas o rectangulares**, son señales con indicaciones generales.
- Las **señales redondas de color azul**, son señales de obligación.
- Las **señales redondas de color blanco** con **un círculo rojo** en el exterior, son señales de prohibición.



Señales verticales de obligación y prohibición

Ahora veamos algunas de ellas:

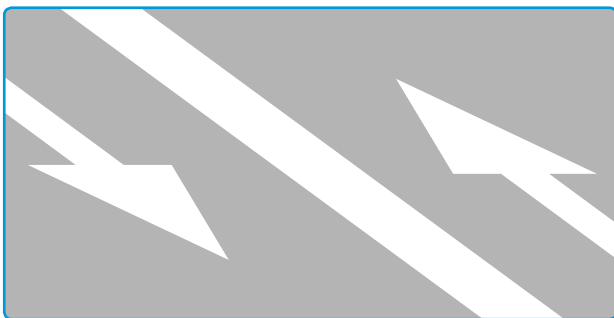
1. Entrada prohibida a ciclos. Prohíbe el acceso de este tipo de vehículos.
2. Vía reservada para ciclos o vía ciclista. Obliga a los conductores de bicicletas a usar esta vía.
3. Senda ciclable. Indica la existencia de una vía para peatones y ciclos, separada del resto del tráfico.
4. Señal de destino hacia una vía ciclista o senda ciclable.
5. Aplicación de señalización a determinados vehículos. Indica, bajo la señal vertical correspondiente, que la señal se refiere exclusivamente a los vehículos que figuran en el panel.



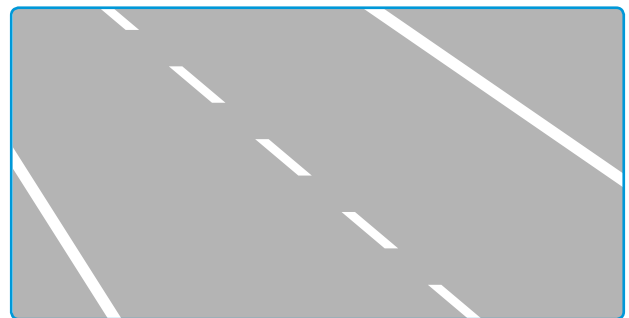
Marcas viales

Son marcas sobre el pavimento que tienen por objeto regular la circulación y advertir o guiar a los usuarios de la vía, pueden emplearse solas o con otros medios de señalización.

Debes conocerlas, ahora veamos algunas de ellas:



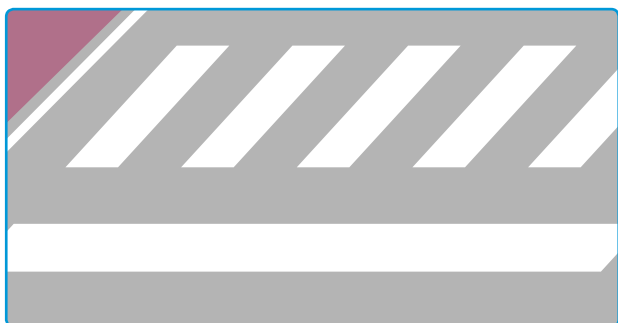
- **Marca longitudinal continua**, es una línea continua sobre la calzada que significa que ningún conductor con su vehículo debe atravesarla ni circular sobre ella.



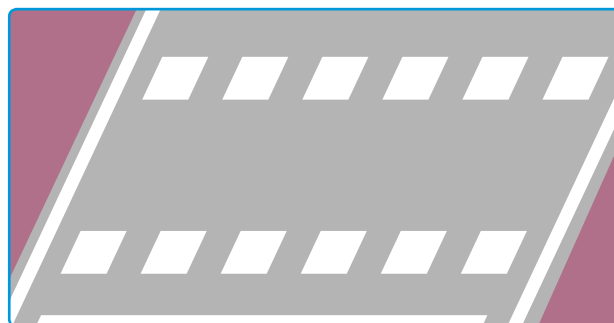
- **Marca longitudinal discontinua**, es una línea discontinua en la calzada destinada a delimitar los carriles con el fin de guiar la circulación y significa que ningún conductor debe circular con su vehículo sobre ella, salvo, cuando sea necesario y la seguridad de la circulación lo permita, por ejemplo para realizar un adelantamiento o un cambio de carril.



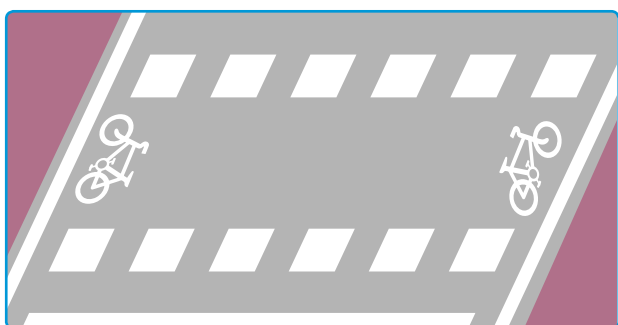
En las vías también encontraremos marcas blancas transversales, como por ejemplo:



- **Marca transversal continua**, es una línea continua dispuesta a lo ancho del carril, se trata de una línea de detención que indica donde detenernos y cumplir con la señal correspondiente.



- **Marca de paso para peatones**, son una serie de líneas de gran anchura, dispuestas sobre el pavimento de la calzada en bandas paralelas que indican un paso para peatones, donde los conductores de vehículos siempre deben dejarles paso.



- **Marca de paso para ciclistas**, es una marca consistente en dos líneas transversales discontinuas y paralelas sobre la calzada indica un paso para ciclistas, donde éstos tienen preferencia.



También podrás encontrarte con señales horizontales como:



- **Ceda el paso**, un triángulo, marcado sobre la calzada que indica al conductor la obligación que tiene en la próxima intersección de ceder el paso a otros vehículos.



- **Stop**, marcado sobre la calzada, indica al conductor la obligación de detener su vehículo ante una próxima línea de detención y ceder el paso a los vehículos que circulen por esa calzada.

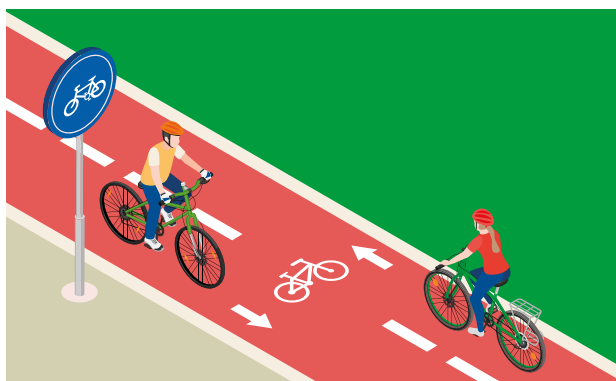


- **Señal de limitación de velocidad.** Indica que ningún vehículo debe superar la velocidad indicada.



10 Circulación

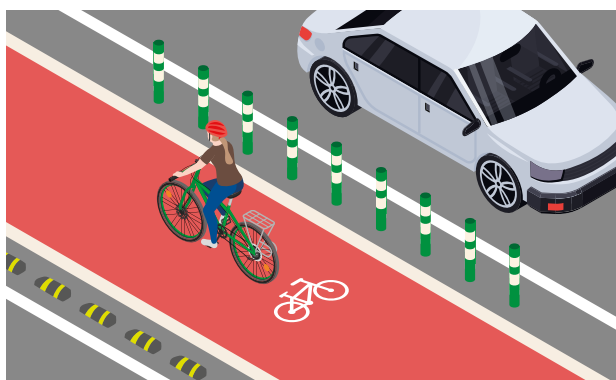
Una vez vistas las señales veamos cómo se debe circular. Siempre debes circular por vías destinadas para la circulación en bicicleta, puedes encontrar los siguientes tipos de vías.



- **Vía ciclista:** vía específicamente acondicionada para el tráfico de ciclos, con la señalización horizontal y vertical correspondiente, y cuyo ancho permite el paso seguro de estos vehículos.



- **Carril-bici:** vía ciclista próxima a la calzada, de un solo sentido o de doble sentido.

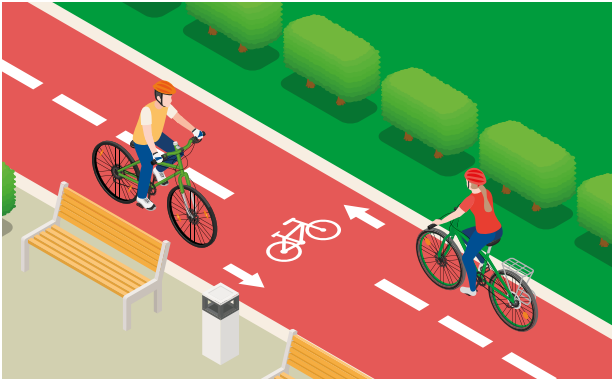


- **Carril-bici protegido:** carril-bici provisto de elementos laterales que lo separan de la acera y la calzada.



- **Acera-bici:** vía ciclista señalizada sobre la acera.





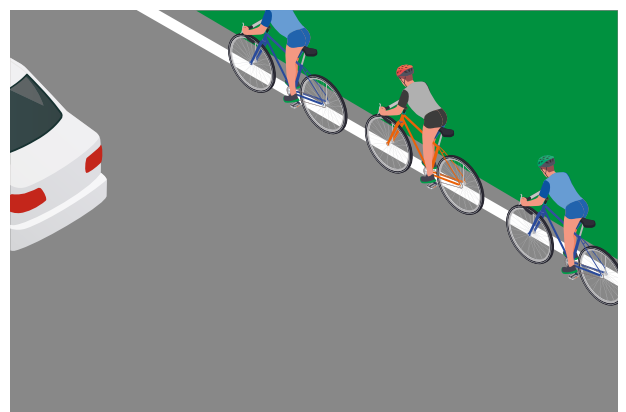
- **Pista-bici:** vía ciclista separada de los peatones y del tráfico.

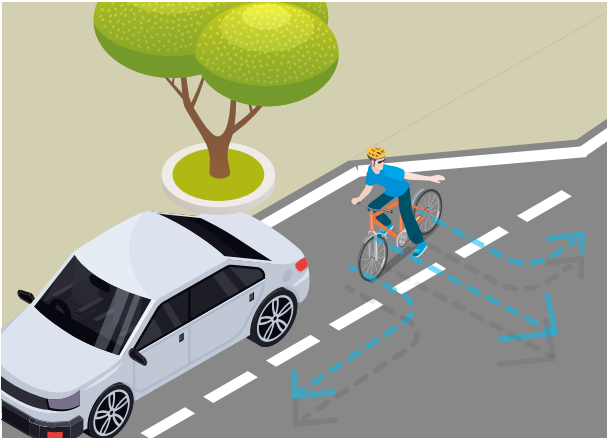


- **Senda ciclable:** vía para peatones y ciclos.

En el caso de que no exista ninguna de estas vías circularemos:

- En vías urbanas generalmente nos desplazaremos por el carril derecho, manteniendo distancia suficiente con otros vehículos.
- En el caso de las vías interurbanas, circularemos por el arcén de la derecha y si no es suficiente utilizaremos la parte imprescindible de la calzada, siempre lo más cerca posible del extremo derecho de la vía.
- Además circularemos en hilera, ya que es más seguro, especialmente en tramos sin visibilidad.
- Aunque podéis ir en columna de a dos, siempre circularéis más seguros si lo hacéis en fila.
- El ciclista siempre debe indicar mediante señales toda maniobra que vaya a realizar para informar y advertir al resto de conductores sus intenciones.



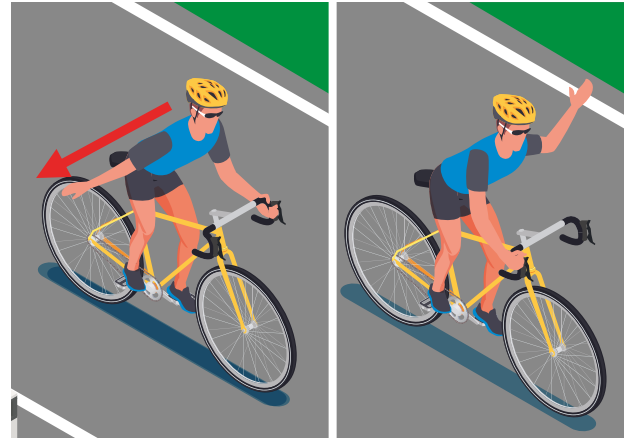


Iniciar la marcha

Hay que comprobar si se puede iniciar la marcha observando la posición y velocidad de los demás vehículos.

Señalizar la maniobra con antelación y claridad, extendiendo el brazo horizontalmente a la altura del hombro en la misma dirección del desplazamiento.

Realizar la maniobra con seguridad y en el menor tiempo posible.



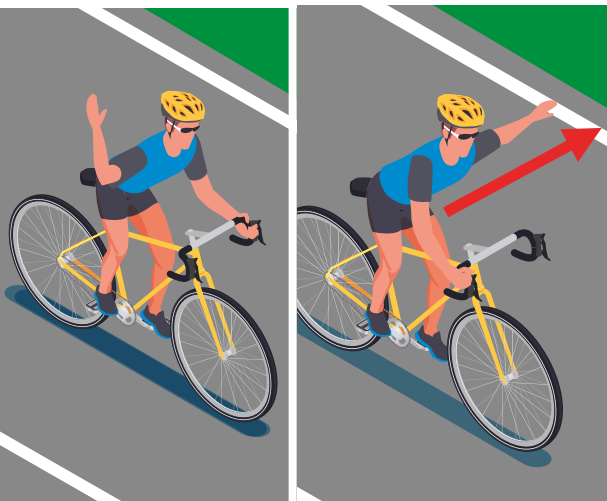
Giro a la derecha

Siempre tenemos que señalar nuestras maniobras, veamos cómo se puede indicar este giro:

- Con el brazo derecho en posición horizontal y con la palma de la mano hacia abajo.
- O con el brazo izquierdo doblado hacia arriba y mano extendida.

Antes de realizar el giro nos situamos en el carril de la derecha, lo más cerca posible del borde de la calzada.

Comprobamos si se puede realizar el giro observando la posición y velocidad de los demás vehículos. Si vienen vehículos debemos reducir la marcha, y en caso necesario, hay que detenerse y esperar a que pasen.



Giro a la izquierda

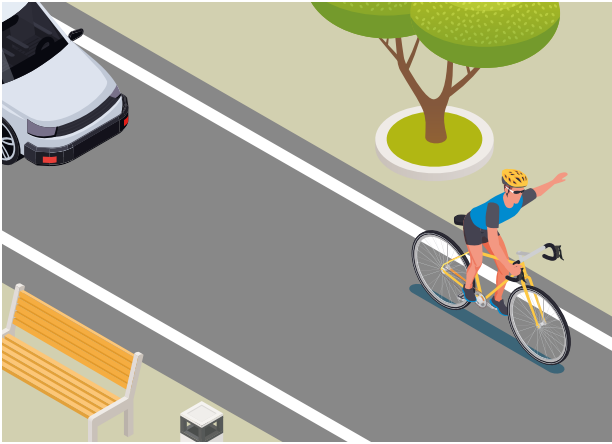
Esta maniobra podemos señalarla:

- Extendiendo el brazo izquierdo horizontalmente a la altura del hombro y con la mano abierta hacia abajo.
- O con el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma de la mano extendida.

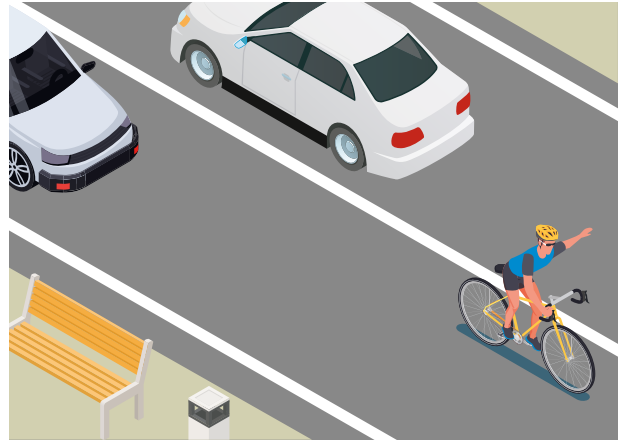
Antes de realizar el giro comprobamos si las señales, marcas viales, y la posición y velocidad de los demás vehículos nos permiten realizar la maniobra.



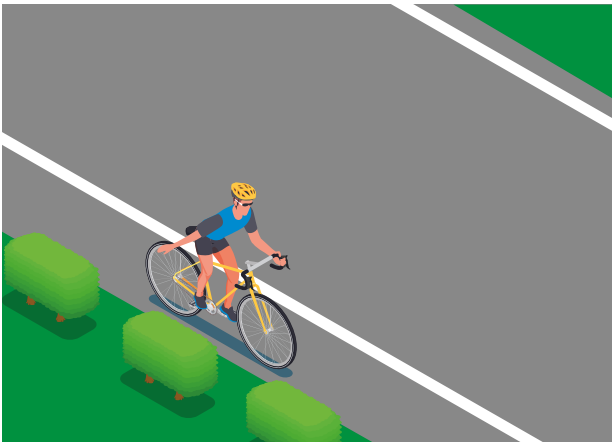
Debemos señalar la maniobra con antelación y claridad, y realizamos el giro, situándonos correctamente en función del tipo de vía:



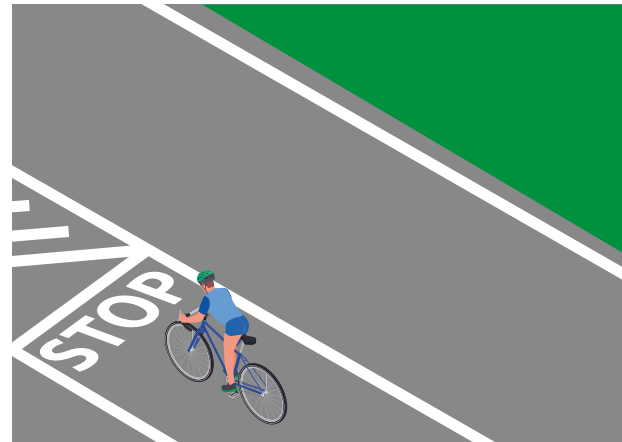
- **En vías de sentido único** lo hacemos situándonos en el borde izquierdo de la calzada.



- **En vías de doble sentido en zona urbana** nos situaremos a la izquierda de nuestro carril e indicaremos la maniobra con suficiente antelación.



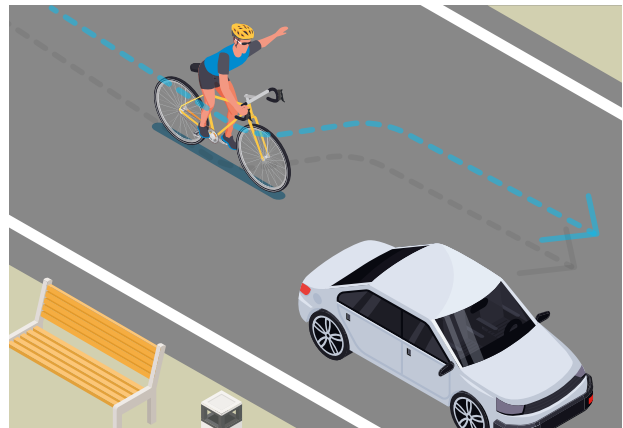
- **En vías interurbanas** nos situaremos a la derecha, y si es posible, fuera de la calzada, e iniciamos el giro cuando nos sea posible.



- **Si existe un carril acondicionado** para el giro, realizamos la maniobra cuando las condiciones de circulación nos lo permitan.

Adelantamiento

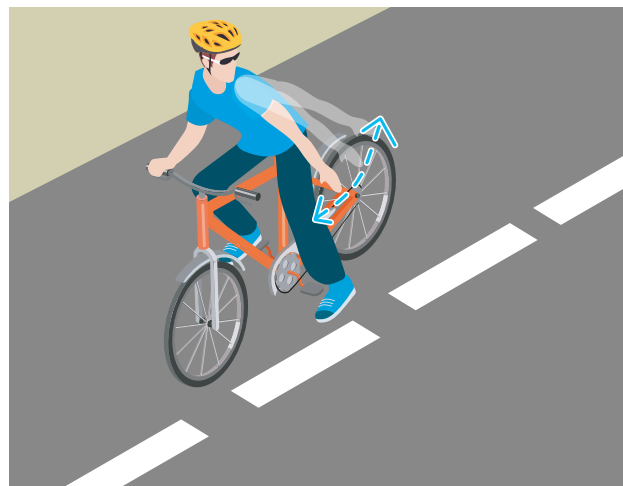
- Sólo podemos realizarlo cuando el vehículo que se pretende adelantar circula a velocidad muy baja.
- Comprobamos que no existe peligro, que no hay señalización que lo prohíba, que no hay vehículos próximos, ni en nuestro carril ni en el carril de sentido contrario.
- Nos situamos a una distancia prudencial detrás del vehículo en la parte izquierda.
- Señalamos la maniobra extendiendo el brazo izquierdo a la altura del hombro.
- Realizamos el adelantamiento en el menor tiempo posible, dejando una distancia con el otro vehículo de al menos 1,5 metros.



Parada

Observamos que no entorpecemos el tráfico.

Señalizamos la maniobra con antelación y claridad, extendiendo el brazo y moviéndolo alternativamente de arriba abajo con movimientos cortos y rápidos.



En caso de realizar maniobras o desplazamiento hacia atrás se debe señalar extendiendo el brazo horizontalmente con la palma de la mano hacia atrás.



Otras normas



Transporte de personas

Las bicicletas, a excepción de los tándem y otros tipos contruidos para más de una persona, no pueden ser ocupados por más ocupantes. Únicamente se podrá transportar a otra persona, cuando el conductor sea mayor de edad, y el ocupante sea un menor de hasta siete años y vaya en un asiento adicional homologado.



Velocidad

Los conductores de bicicletas deben respetar las limitaciones de velocidad específicas, fijadas en la señalización correspondiente, con arreglo a las características de ese tramo de la vía.



Remolque

Las bicicletas podrán arrastrar un remolque o semirremolque, es recomendable que antes de usarlo investigues sus condiciones de uso.



Tasas de alcohol

No podrán circular los conductores de bicicletas con una tasa de alcohol en sangre superior a 0,5 gramos por litro, o de alcohol en aire espirado superior a 0,25 miligramos por litro.

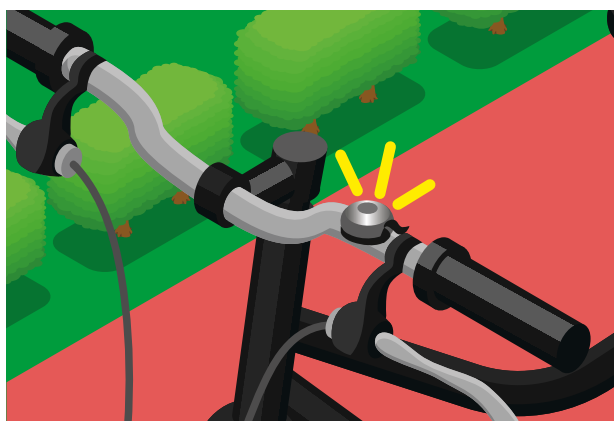
Otras obligaciones

Está prohibido conducir con auriculares conectados a aparatos receptores o reproductores de sonido.

También usar el **teléfono móvil** durante la conducción.

Timbre

Su uso es obligatorio y nos permite, en caso necesario, realizar alguna advertencia.



11 Seguridad activa en bici

El diseño urbanístico de nuestras ciudades, aunque siempre hay excepciones, está pensado para favorecer la fluidez del tráfico motorizado, lo que a veces no facilita una convivencia con el tráfico no motorizado.

Esto genera, en muchas ocasiones, conflicto entre ciclistas y conductores. Los primeros se pueden sentir abrumados ante la intensidad y velocidad del tráfico, los segundos pueden pensar que los ciclistas estorban o pueden no percatarse de su presencia. Por todo esto, cuando circules en bicicleta no debes limitarte

únicamente a cumplir las normas de tráfico. Además, debes poner en práctica una serie de técnicas que te permitirán anticiparte a distintas situaciones de riesgo y saber actuar ante diferentes amenazas. Todo este conjunto de procedimientos es lo que llamamos "seguridad activa en bici".



Circulación asertiva

Circular de manera asertiva significa respetarte a ti mismo y conseguir el respeto del resto de usuarios de la vía, es decir, conocer y hacer valer tus derechos como usuario de la calzada, estando y mostrándote seguro de ti mismo.

Algunas de las actitudes que te ayudarán a hacerlo son las siguientes:

- Ser en todo momento consciente del tráfico que te rodea, especialmente del que puedas tener detrás de ti.
- Colocarte donde el resto de usuarios de la vía puedan verte claramente, asegurándote de que interactúan contigo.
- Comunicar tus intenciones claramente antes de realizar cualquier maniobra.
- Cumplir las normas de tráfico sabiendo quién tiene prioridad en cada momento.



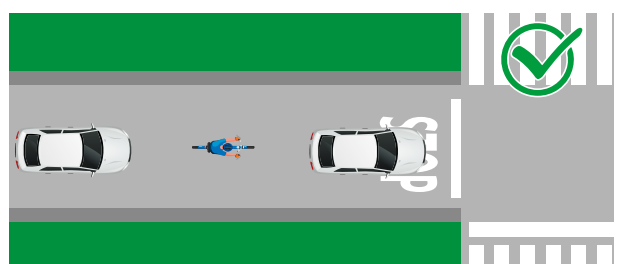
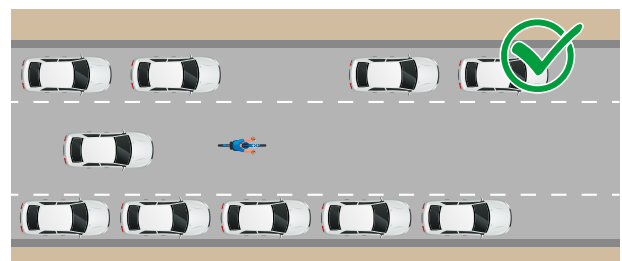
La posición en el carril

Cuando circules en ciudad has de hacerlo preferiblemente por el carril derecho, lo que no es lo mismo que circular por la derecha del carril. Existen algunas excepciones:

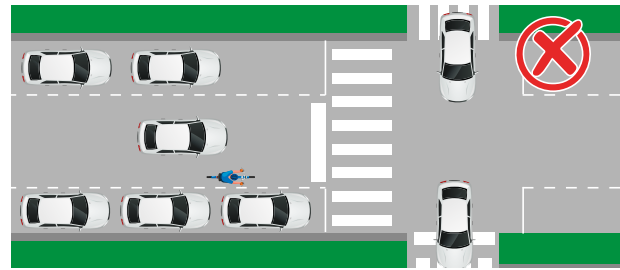
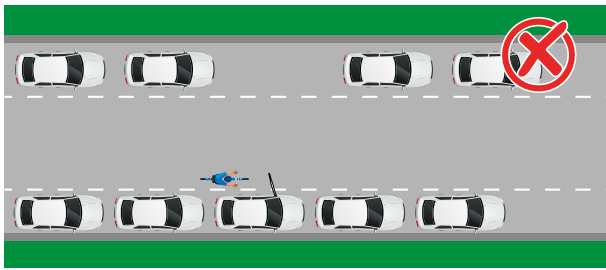
- Cuando el carril derecho es un Carril Bus. Salvo que una señal de tráfico o normativa municipal así lo indique, no está permitido circular en bici por éste.
- Cuando el carril derecho te obliga a seguir una dirección que no quieres seguir. Te obliga a girar a la derecha cuando quieres seguir de frente o bien te obliga a seguir de frente cuando quieres girar a la izquierda.
- Cuando estés adelantando o rebasando a otro vehículo.

En cuanto a tu colocación dentro del carril por el que circules, hay dos posibles posiciones recomendadas para diferentes situaciones:

- La **posición primaria** es aquella en la que se circula en medio del flujo del tráfico, normalmente en el centro del carril. Algunas ciudades están comenzando a demarcar esta colocación ciclista con señalización horizontal en algunas calzadas (dibujos de bicicletas, carriles discontinuos y/o flechas).



- La **posición secundaria** es aquella en la que se circula por la parte derecha del carril, dejando un espacio de seguridad con el bordillo de, aproximadamente, un metro.



Como su nombre indica, la **posición primaria** es la que debes escoger por defecto. En ella formas parte del flujo del tráfico y eres mucho más visible y tenido en cuenta.

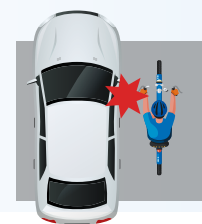
Te anticipas a todo tipo de amenazas derivadas de circular por la derecha como, por ejemplo, un coche que salga de un garaje sin verte, una persona que cruce la calzada desde un punto ciego o la puerta abierta de un vehículo estacionado.

Además, estás favoreciendo que el resto de vehículos tengan que cumplir la norma de dejar 1,5 m de separación para poder adelantarte, aunque eso pueda molestar a algunas personas.

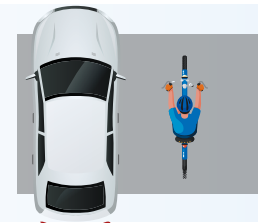
En ocasiones, dependiendo de la calle, puede ser buena idea circular en posición secundaria.

Por ejemplo, éste sería el caso si estás lidiando con una subida pronunciada y la diferencia de velocidad con el resto de tráfico es muy alta. También si el carril por el que circulas es especialmente ancho. Si circularas por este tipo de carril en el centro del mismo, estarías posibilitando que te adelantes tanto por la derecha como por la izquierda, lo que multiplicaría el riesgo. En lugar de esto, ubícate de manera que sólo puedan adelantarte por la izquierda.

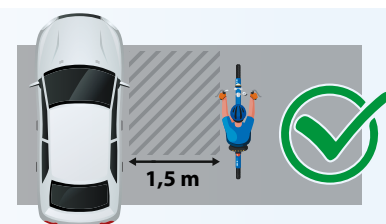
En un carril de 2,5 o 3 metros de ancho, no es buena idea colocarte en posición secundaria. En caso de que traten de adelantarte pueden desequilibrarte o, incluso, golpear tu manillar y hacerte caer.



En un carril de unos 4m, si te incomoda el tráfico que tienes detrás, puedes optar por tomar la **posición secundaria** durante unos instantes para dejar pasar. No obstante quien decida adelantarte no podrá hacerlo dejando la distancia de seguridad y has de ser consciente de ello.



En un carril de 5m o más es perfectamente posible que el tráfico te adelante dejando 1,5 m de distancia lateral.

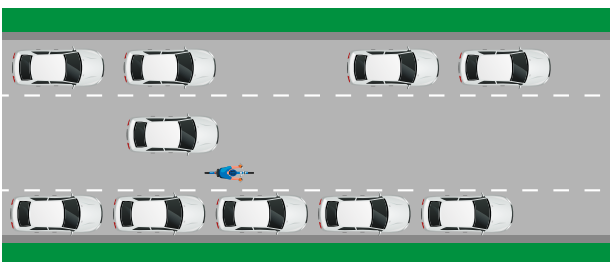


Cuando circules en **posición secundaria** debes dejar siempre, al menos, un metro de distancia con la derecha del carril. Si circulas junto al bordillo correrías el riesgo de chocar contra éste durante la marcha (tu rueda o tu pedal). Además en esa zona de la calzada suelen estar las alcantarillas y también pequeños elementos, como gravilla o incluso cristales, que son expulsados por el tráfico a los laterales de las calzadas.

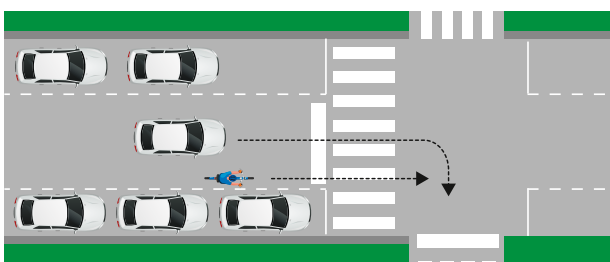
Cuando circules en **posición primaria o secundaria**, hazlo siempre de la manera más predecible posible, sin realizar cambios bruscos en tu dirección o velocidad. Considera también dejar suficiente separación con el vehículo de delante ya que puede frenar en menos espacio que tú y, de hacerlo bruscamente, podrías colisionar.

En todo caso existen algunas situaciones en las que NO es conveniente ponerte en **posición secundaria**, ni siquiera momentáneamente. Éstas son algunas de ellas:

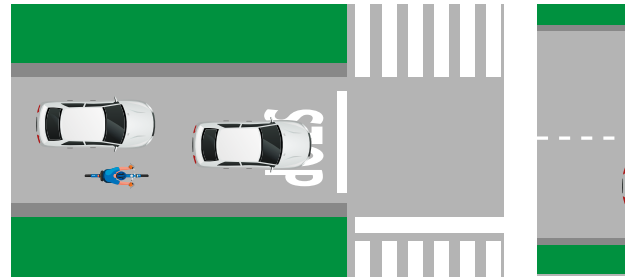
- Circulando en una calle con coches aparcados. Podría abrirse alguna puerta y chocar contra ella.



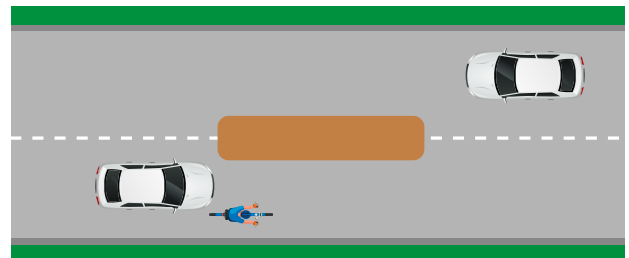
- Cuando te aproximes o atraveses una intersección. Si un coche te adelantase en ese momento y eligiese una dirección distinta a la tuya podríais colisionar.



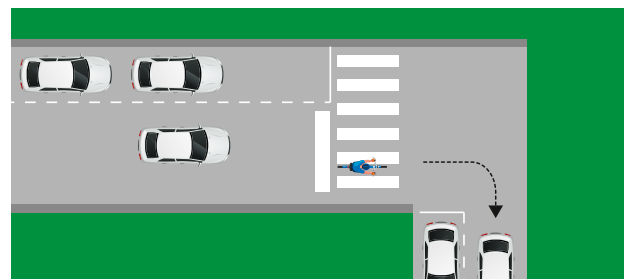
- Esperando con el tráfico detenido. Si te colocas a un lado te rebasarán y te dejarán "encerrado".



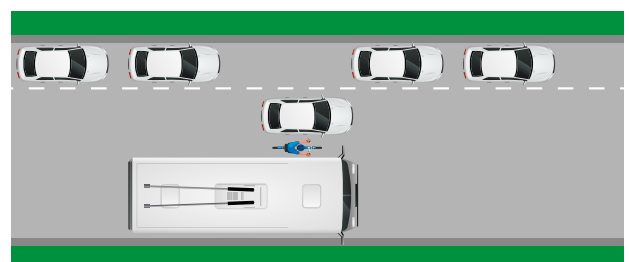
- Circulando por un carril o, un tramo de éste, estrecho. No permite un adelantamiento seguro.



- Girando en una calle con poca visibilidad.

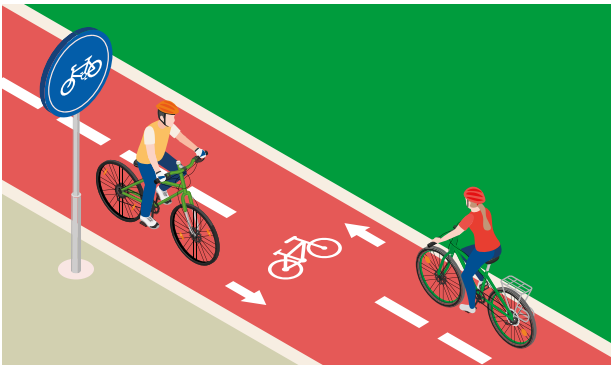


- Circulando por cualquier carril que no sea el derecho. Si circulas por la parte derecha (o izquierda) de un carril central podrías quedar confinado entre dos vehículos que te adelantasen al mismo tiempo sin la distancia de seguridad.



12 El carril bici

Ya conoces por donde debes circular, ahora vamos a ver el uso del carril bici. Debes utilizar el carril bici siempre que puedas, aunque te suponga un pequeño rodeo sobre el itinerario más directo, es la vía más cómoda y segura para ir en bicicleta.



Circula con prudencia

El carril bici no es ni un velódromo ni un circuito de competición. No circules a una velocidad mayor que la que garantice la seguridad de todos en las condiciones existentes.



Respeta las señales de tráfico

Respetar siempre las señales, están por tu seguridad. Además de crear situaciones de peligro si no lo haces, contribuyes a que la bicicleta no se considere un medio de transporte serio y respetable, desacreditando al conjunto de los ciclistas.



Respetar siempre la velocidad establecida

Evita los peligros. Si hay coches aparcados junto al carril bici, no circules cerca de ellos para evitar daños en caso de que se abriera una puerta de improviso.

Sé respetuoso con los peatones. Si observas peatones parados o caminando a lo largo del

carril bici, reduce tu velocidad y avísales de tu presencia con el timbre. Aunque tengas prioridad en estas vías debes circular con prudencia y evitar posibles peligros.



Mantén ambas manos sobre el manillar

Reaccionarás más rápidamente ante cualquier imprevisto y la distancia de frenado será menor.



13 Socorrer

Una de las peores consecuencias de la circulación son los accidentes de tráfico, por ello es muy importante saber cómo actuar en caso de ver o sufrir un accidente.

Si en alguna ocasión te encuentras un accidente debes socorrer y ayudar a los heridos. Ahora presta atención y veamos cómo debemos actuar ante un accidente de tráfico:



1° Proteger

Ante un accidente, las primeras medidas deben ir encaminadas a evitar que se produzcan más daños:

- Estacionamos nuestro vehículo en un lugar seguro y fuera de peligro.
- Nos colocamos un chaleco reflectante y hacemos uso de los dispositivos posibles para señalar el lugar del siniestro para advertir al resto de conductores.

3° Socorrer

Consiste en ayudar a los heridos pero para ello se necesitan conocimientos sobre primeros auxilios. Puedes hacer cursos para que si un día te encuentras ante un accidente estés preparado para ayudar.

Como norma general, a toda persona inconsciente, nunca se la movilizará, salvo que corra peligro.

- **No des de beber a un herido.**
- **No le quites nunca el casco, ni le muevas la cabeza ni el cuello.**
- **Acompaña al herido hasta que llegue la ayuda sanitaria.**

2° Avisar

Llama al 112 es el teléfono de emergencias, al que hay que llamar en caso de accidente. Es un número gratuito con el que podemos contactar sin tener saldo e incluso sin tener cobertura. Te harán diferentes preguntas, intenta estar tranquilo y contestar a todas ellas.

Ten en cuenta que:

- Cuanto mejor indiques el lugar del accidente menos les costará localizarte y antes llegará la ayuda.
- Cuantos más detalles se den sobre cómo fue el accidente y se describa la situación, mejor podrán evaluar los recursos necesarios para ayudar a los posibles heridos.
- Después de describir la situación sigue las indicaciones que te comenten.





GUÍA PARA

Usuarios

DE LA

Bicicleta



MINISTERIO
DEL INTERIOR



Dirección General
de Tráfico