

Normas de circulación. Recuerda:

- Conducir una bicicleta obliga a cumplir las normas establecidas en la legislación de tráfico y seguridad vial.
- Respeta los semáforos y los ceda el paso de peatones.
- Cuando pases por el lado de vehículos, ellos y tú debéis respetar la distancia de seguridad mínima de 1,5 metros..
- Puedes circular en paralelo en columna de a dos siempre lo más a la derecha posible de la vía y colocarse de uno en uno en tramos sin visibilidad.
- Avisa con el brazo de tus giros a izquierda y derecha; más del 70% de los accidentes acontecen en cruces e intersecciones.
- Es recomendable el uso del casco en ciudades; obligatorio en vías interurbanas. Éste debe ser homologado. Ajústalo y llévalo sujeto; ello reduce considerablemente el riesgo de lesiones en la cabeza.
- No llesves auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido. No uses el teléfono móvil, está prohibido y pueden distraerte.
- Estás obligado a circular por el arcén; si no existiera o no fuera transitable, podrás utilizar la parte imprescindible de la calzada. En autovías sólo podrás circular por el arcén.
- De noche es obligatorio, tanto en carretera como en zona urbana, llevar luz blanca delantera y una roja reflectante en la parte posterior de la bicicleta, así como utilizar una prenda de ropa reflectante. La bicicleta debe llevar timbre.
- Es obligado someterte a las pruebas de alcohol y drogas cuando sea requerido en un control preventivo, se cometa una infracción o se forme parte de un accidente de tráfico.



R407

Camino reservado para ciclos



R114

Entrada prohibida a ciclos

Esta mañana
te hemos visto
llegar al trabajo
en **bicicleta**



Beneficios

¡Tu salud te lo agradece!

- Has realizado **ejercicio cardiovascular**, esos minutos de pedaleo ya benefician tu **riego sanguíneo**, tu **musculatura** y **articulaciones**.
- Pedaleando durante más tiempo, aumentarás tu ritmo cardíaco máximo, **disminuirás la presión arterial y colesterol**.

+ Además...

- **No contaminas al no emitir CO₂** y ahorras los costes de transporte.
- Fácil de utilizar, **fácil de aparcar**.

Esta mañana te hemos visto llegar al trabajo en **bicicleta**



Cada vez que vayas a utilizar la bicicleta elige bien **la talla** para que se ajuste a tu altura, revisa el **estado de las ruedas**, **la dirección del manillar**, los **sistemas de iluminación** y que el **sistema de frenado** actúa sobre las **ruedas delanteras y traseras**.



Distancia e inclinación del sillín

Regula el sillín horizontal o con el extremo ligeramente hacia abajo para estar más cómodo.

Altura del manillar

Los hombros deben ir relajados y los codos deben ir ligeramente flexionados.

Colocación de las manos

Mantén las manos alineadas con los antebrazos.

Colocación de las muñecas

Evita la hiperextensión de la muñeca, así como las desviaciones laterales para evitar que los nervios queden estirados o comprimidos.

Para pedalear

Para aprovechar la potencia de tus piernas y mantener una postura correcta, apoya la zona más carnosa que sigue a los dedos (la zona del metatarso) en el pedal.

Para una postura correcta de pedaleo, la rodilla debe estar en la misma línea vertical que el tobillo.