

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 laves 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.



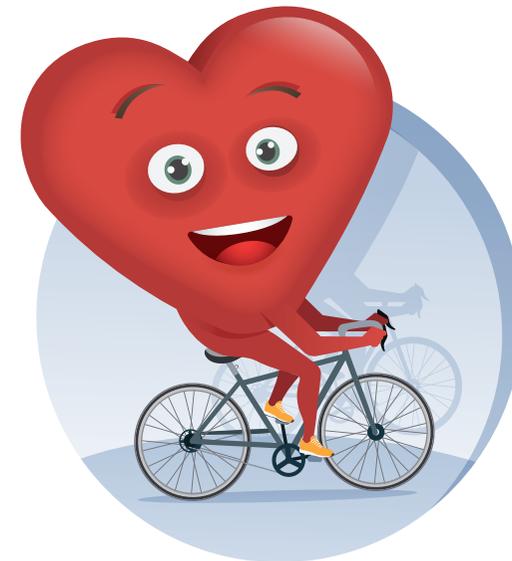
R407
Camino
reservado
para ciclos



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 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
la rodilla y el ante-pie deben estar alineados para evitar molestias y sillín horizontal para aligerar la presión y evitar molestias en la zona del periné.

Altura del manillar
que el ángulo entre el brazo y la espalda sea de unos 70°.



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
el apoyo del pie debe ser apoyando la parte distal.