



Actualmente muchos usuarios eligen la bicicleta como medio de transporte. Es **barato, cómodo** y debido a su pequeña dimensión **fácilmente transportable**. Es por esta última de sus cualidades por la que la bicicleta también es **uno de los transportes menos visibles para el resto de los usuarios y por tanto más vulnerable**.

En la presente ficha encontrarás **recomendaciones de seguridad para el uso de la bicicleta** en la vía pública.

➔ Recomendaciones de seguridad

- **Iluminación:** Circular **de noche** con tu bicicleta, **por pasos inferiores y túneles** puede ser peligroso, por eso además de ver por donde circulas es necesario que los demás vehículos o peatones te vean bien.
- En la **parte delantera** de la bicicleta, colocaremos **una luz de posición blanca**.



- En la **parte trasera** una **luz de posición roja** y un **catadióptrico no triangular** del mismo color.

- Puedes **añadir catadióptricos** de color **amarillo auto** en los **radios de las ruedas**. Opcionalmente y como recomendación puedes poner dos en cada pedal.



! **Recuerda:** Tan importante es ver, como ser visto

Plan General de Actividades Preventivas 2019

> Chaleco reflectante y casco:



- > Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado, deberás **llevar una prenda reflectante** si circulas por vías interurbanas. Lo **recomendable** es que **siempre**, a cualquier hora y en cualquier vía, **llevés prendas reflectantes que te hagan más visible**.
- > El **casco** es un elemento de protección que **ha de estar homologado**, su uso es obligatorio cuando lo estipule el reglamento pero **es aconsejable en todas las vías** ya que es el único elemento que evita lesiones en el cerebro.

> Uso de móviles y receptores:

- > El uso de **auriculares** conectados a receptores o reproductores de sonido **así como el uso del teléfono móvil queda prohibido** cuando conducimos la bicicleta.
- > Su empleo puede **distraernos** e impedir que oigamos el aviso/claxon de otros vehículos durante la circulación.



> Buen Mantenimiento:



- > Antes de iniciar cualquier recorrido con nuestra bicicleta hemos de **revisar el estado** de la misma. **Lo principal** es fijarnos en **la presión de las ruedas**, si la presión varía de un día para otro posiblemente es que la cámara tenga una fuga o pinchazo, en ese caso debes sustituirla.

- > También hemos de **fijarnos en los frenos**, bastará con presionar las palancas, estas deben regresar inmediatamente a su posición original, sino lo hicieran debemos regular los tornillos.



Recuerda: Un buen mantenimiento puede evitar accidentes

Plan General de Actividades Preventivas 2019